

نام خانوادگی:	آموزش و پرورش ناحیه ۳ کرج	آموزش و پرورش استان البرز	مدیریت آموزش و پرورش استان البرز	نام:
رشته تحصیلی:	دبیرستان امام جعفر صادق	سال دوازدهم کلیه رشته ها	آزمون نهایی سلامت و بهداشت	رشته تحصیلی:
شماره دانش آموزی:	(عقل سالم در بدن سالم)	مدت زمان: ۷۰ دقیقه	طراح: گوهری نوبت خردادماه	شماره دانش آموزی:
_____ (پاسخ در همین برگه داده شود_ پنج صفحه دارد) _____				
نام و نام خانوادگی ارزشیاب کنندگان	نمره به عدد و حروف	امضا ارزشیاب کننده		
ارزشیاب اول: .....				
ارزشیاب دوم: .....				
ارزشیاب سوم: .....				

بارم	سوالات (صفحه اول)	ردیف
۱.۵	<p>عبارات صحیح را با (ص) و غلط را با (غ) مشخص کنید</p> <p>الف) ابن سینا سلامت را تعادل اخلاط چهارگانه صفرا، سودا، بلغم و خون، می دانست. ( )</p> <p>ب) طبق هرم غذایی، از بالا به پایین حجم غذای مصرفی زیاد می شود. ( )</p> <p>پ) به کلسترول بد اصطلاحاً HDL گفته می شود. ( )</p> <p>ت) در نزدیک بینی، کره چشم بیش از حد طبیعی بزرگ می شود. ( )</p> <p>ث) بوی پراکنده شده سیگار در محیط، دود دست دوم محسوب می شود. ( )</p> <p>ج) آسیب پذیرترین قسمت بدن در برابر صدمات اسکلتی-عضلانی، گردن می باشد. ( )</p> <hr/> <p>گزینه مناسب را انتخاب کنید</p> <p>۱) قابل درک ترین بعد سلامت، به کدام یک از ابعاد چهارگانه سلامت اشاره دارد</p> <p>الف- جسمانی      ب- اجتماعی      پ- روانی      ت- معنوی</p> <p>۲) کدام مورد از عوامل بیماری های جسمانی چاقی محسوب می شود</p> <p>الف- دیابت      ب- کوشینگ      پ- فشارخون      ت- مصرف کورتون</p> <p>۳) کدام گزینه به دیابت نوع (۱) اشاره می کند</p> <p>الف- دیابت بزرگسالان      ب- بدن به انسولین مقاومت نشان می دهد</p> <p>پ- دیابت جوانان      ت- کم تحرکی یکی از عوامل آن است</p>	۱
۱.۵	<p>گزینه مناسب را انتخاب کنید</p> <p>۱) قابل درک ترین بعد سلامت، به کدام یک از ابعاد چهارگانه سلامت اشاره دارد</p> <p>الف- جسمانی      ب- اجتماعی      پ- روانی      ت- معنوی</p> <p>۲) کدام مورد از عوامل بیماری های جسمانی چاقی محسوب می شود</p> <p>الف- دیابت      ب- کوشینگ      پ- فشارخون      ت- مصرف کورتون</p> <p>۳) کدام گزینه به دیابت نوع (۱) اشاره می کند</p> <p>الف- دیابت بزرگسالان      ب- بدن به انسولین مقاومت نشان می دهد</p> <p>پ- دیابت جوانان      ت- کم تحرکی یکی از عوامل آن است</p>	۲

۴) کدام گزینه از اثرات بیماری سرخجه مادر بر نوزاد نمی باشد. (صفحه دوم)

الف- آب مروارید    ب- بیماریهای قلبی    پ- عقب افتادگی ذهنی    ت- دیابت

۵) جوهر بادام تلخ به کدام گزینه اشاره می کند

الف- آمونیاک    ب- سیانیدریک اسید    پ- کربورهای هیدروژن    ت- مواد رادیواکتیو

۶) در ارتباط با عدم استفاده از آب در خاموش کردن آتش، کدام گزینه جواب کامل است

الف- آتش ناشی از مایعات قابل اشتعال    ب- آتش خشک

پ- آتش ناشی از برق    ت- آتش ناشی از گازهای قابل اشتعال    ث- موارد الف و پ

جاهای خالی را با کلمه مناسب پر کنید

الف) میزان انرژی آزاد شده به ازای هر گرم چربی، تقریباً دو برابر هر گرم ..... است.

ب) به حالتی که خون کافی به عضله قلب نمی رسد، اصطلاحاً ..... گویند که عامل آن رسوب چربی ها مخصوصاً کلسترول در دیواره ریتن ..... می باشد

۳

۲.۲۵

پ) بوی نامطبوع ناشی از فعالیت تخمیری مواد موجود در عرق و پوست و نقطه ..... در نقاط گرم و مرطوب بدن است

ت) ..... واژه ای که عموماً در توصیف یک حالت خاص، که با احساس فشار درونی، ترس و هراس همراه است

ث) یکی از شایعات بلند مدت مصرف مشروبات الکلی، یماوی ..... است

ج) یکی از عوامل مؤثر در شروع مصرف مواد مخدر ..... است

چ) فرم و حالتی مناسب که بدن به هنگام انجام کار به خود می گیرد ..... نام دارد

ح) ..... از شایع ترین حوادث دوران کودکی و سالمندی می باشد

به سوالات زیر پاسخ کوتاه دهید

۱) از عوامل بیولوژیکی ایجاد فساد در مواد غذایی دو نمونه را ذکر کنید (۵/۰ نمره)

.....

۲) کدام نوع الگوی چاقی بیشتر در مردان شایع است (۲۵/۰ نمره)

۴

۶.۷۵

۳) انواع تومور رانام ببرید (۵/۰ نمره) .....

(صفحه سوم)

۴) جدی ترین نوع هیاتیت رانام برده، و در صورت مزمن شدن، سبب ایجاد چه مشکلاتی می شود (۵/۰ نمره) .....

۵) گوش علاوه بر دریافت امواج صوتی، چه وظیفه دیگری را بر عهده دارد (۲۵/۰ نمره)

۶) آزمایش های اشتباه ارزشمند بودن، دو مورد را ذکر کنید (۵/۰ نمره)

۷) داشتن عزت نفس علاوه بر احساس ارزشمندی درونی، نیازمند کسب چه عاملی در زندگی است. (۲۵/۰ نمره)

۸) سه ویژگی مهم افراد سرسخت و تاب آور در مشکلات زندگی رانام ببرید (۷۵/۰ نمره)

۹) الف\_ افسردگی چیست (۵/۰ نمره)

.....  
ب\_ افسردگی در اثر کمبود چه نوع ویتامینی ممکن است، ایجاد شود (۲۵/۰ نمره)

۱۰) از اثرات طولانی مدت استرس، بر جسم، دو مورد رانام ببرید (۵/۰ نمره)

.....  
۱۱) از انواع مواد دخانی، دو مورد رانام ببرید (۵/۰ نمره)

۱۲) اعتیاد چیست (۵/۰ نمره)

.....  
۱۳) ارگونومی چیست (۵/۰ نمره)

.....  
۱۴) مسمومیت چیست (۵/۰ نمره)

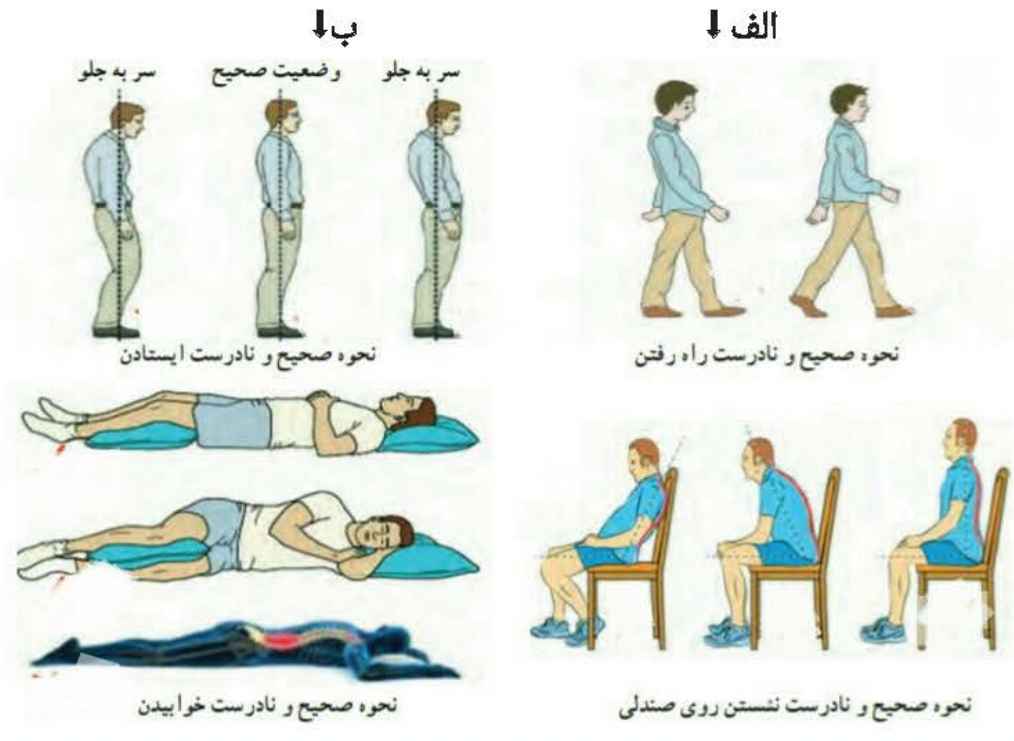
ادامه  
۴

۱.۷۵	<p>(صفحه چهارم)</p> <p>ارتباط بین ستون A و ستون B را مشخص کنید</p> <p>ستون A</p> <p>ستون B</p> <p>الف) قلیان</p> <p>ب) کبد</p> <p>پ) آثار فوری مصرف الکل</p> <p>ت) نیکوتین</p> <p>ث) قطران (تار)</p> <p>ج) دود دست دوم</p> <p>چ) آگرومای دست</p> <p>۱) سمی شدیداً کشنده و ماده اعتیادآور.</p> <p>۲) پوسته ضخیم قهوه ای رنگ در ریه ایجاد می کند.</p> <p>۳) آلودگی ناشی از استفاده شیلنگ مشترک.</p> <p>۴) افراد در معرض دود دخانیات.</p> <p>۵) اختلال در سیستم اعصاب مرکزی.</p> <p>۶) کالری های اضافی بدن را تبدیل به چربی کرده و در خود ذخیره می کند</p> <p>۷) مصرف آن به اندازه ۱۰۰ تا ۲۰۰ نخ سیگار ضرر دارد.</p>	۵
۱.۷۵	<p>باتوجه به عبارت، کلمه مناسب داخل پرانتز را انتخاب و در جای خالی عبارت قرار دهید</p> <p>A) اعتیاد اغلب بیرونی ..... وعودکننده دارد (حاد-مزمین)</p> <p>B) سیر اختلالات مصرف مواد مخدر معمولاً به هت ..... حرکت می کند (اعتیاد-وابستگی)</p> <p>C) اختلالات مصرف مواد حاد ..... تراز وابستگی به یک ماده مخدر است (خفیف-شدید)</p> <p>D) متادون زانواع ..... مواد مخدر است (مصنوعی-طبیعی)</p> <p>E) ..... از انواع طبیعی محرک زامی باشد (کراک-ترمادول)</p> <p>F) از راهکارهای بهره گیری از مهارت های مقاومتی ..... است.</p> <p>(نه گفتن-دعوا کردن)</p> <p>G) ..... بر روی سیستم عصبی و سایر دستگاه های بدن تأثیر می گذارند (توهم زامحرک زام)</p> <p>و برابر مواد مخدر</p>	۶
۱	<p>جواب کوتاه دهید</p> <p>الف) تعداد استخوان ها و تعداد ماهیچه ها، در بدن انسان بالغ چه تعداد است (۵/۰ نمره)</p> <p>ب) از عوامل متعددی که در اختلالات اسکلتی-عضلانی نقش دارند، دو مورد را ذکر کنید (۵/۰ نمره)</p>	۷

( صفحه پنجم )

باتوجه به تصاویر الگوی صحیح وضعیت بدن رادرحالت های مختلف، انتخاب کنید

۱



۸

ت ↑

پ.ا ↑

۱) هر کدام از عبارات پایین، به کدام یک از سه سطح حادثه (A قبل از حادثه، B زمان حادثه،

C بعد از حادثه) اشاره می کند (۷۵/۰ نمره)

۲.۵

الف- اتخاذ تدابیر مناسب. ب- تمرکز بر روی کاهش خطر. پ- توانبخشی فرد آسیب دیده

۲) هر یک از موارد زیر به کدام یک از عوامل سقوط اشاره می کند (۵/۰ نمره)

الف- استفاده از دمپایی با کفش نامناسب ( )

ب- داروها ( )

۹

۳) باتوجه به مشخصه، نوع انسداد رابنویسید (۵/۰ نمره)

الف- سرفه و خشونت صدا ( ) ب- رنگ صورت مایل به خاکستری ( )

۴) الف- منظور از حوادث خانگی چیست (۵/۰ نمره)

ب- مهم ترین علت مرگ ناشی از آتش سوزی چیست (۲۵/۰ نمره)

(موفق باشید)

	پاسخ نامه	
۱.۵	الف) غ (ب) ص. پ) غ (ت) ص (ث) غ (ث) غ	۱
۱.۵	الف) الف (۲) ب (۳) پ (۴) ت (۵) ب (۶) ث	۲
۲.۲۵	الف) کربوهیدرات (ب) ایسکمی قلب_کروزر (پ) باکتری (ت) اضطراب (ث) سیروز کبدی ج) اصرار دوستان (چ) پوسچر. خ) سقوط	۳
۶.۷۵	۱) میکروبیها، انگلها، حشرات و جوندگان (فقط دومورد ۵/۰/نمره) ۲) گوی سیب (۲۵/۰/نمره). ۳) تومور خوش خیم_تومور بدخیم (۵/۰/نمره) ۴) هپاتیت B__ (مشکالت کبدی، سرطان کبد و یا سیروز کبدی) (۵/۰/نمره) ۵) حفظ تعادل بدن (۲۵/۰/نمره) ۶) اصل و نسب، ثروت، زیبایی و جذابیت، مدرک تحصیلی، شهرت و مقام، قدرت، شجاعت، جسارت (فقط دومورد ۵/۰/نمره) ۷) کسب تجارب (۲۵/۰/نمره). ۸) تعهد، کنترل و چالش پذیری (۷۵/۰/نمره) ۹) الف_افسردگی احساس ناخوشایندی است که برای مدت زمانی طولانی تداوم می یابد و همراه با تنهایی و غمگینی است (۵/۰/نمره) ب_ویتامین B (۲۵/۰/نمره) ۱۰) بیماری های قلبی عروقی، التهاب های پوستی، اختلالات گوارشی، سردرد، ضعف سیستم ایمنی و افزایش احتمال ابتلا به سرطان (فقط ۲مورد ۵/۰/نمره) ۱۱) توتون و تنباکوی مورد استفاده در پیپ، قلیان، چپق و یا مواد دخانی بدون دود نظیر تنباکوی جویدنی، مکیدنی و یا استنشاقی نیز ماده دخانی (فقط ۲مورد ۵/۰/نمره) ۱۲) عادت کردن، خوگرفتن و خود را وقف عادت نكوهیده مثل استعمال مواد مخدر کردن، اعتیاد تلقی می شود (۵/۰/نمره) ۱۳) علم ارگونومی یا همان مهندسی عوامل انسانی برای پیشگیری از بروز اختلالات اسکلتی-عضلانی که ناشی از عدم تناسب توانمندیهای انسان و نوع کاری است که او انجام می دهد (۵/۰/نمره) ۱۴) مسمومیت واکنشی شیمیایی و خطرناک است که متعاقب ورود ماده ای از جمله داروها، شوینده های خانگی، واکس، لاک پاککن، ضد یخ، حشرهکش، مرگ موش، قرص برنج و... در بدن رخ می دهد (۵/۰/نمره)	۴

۱.۷۵	۱	اوت ۲_وٹ ۳_وچ ۴_وج ۵_وپ ۶_وب ۷_والف	۵
۱.۷۵	۱	A مزمن B وابستگی C خفیف تر D مصنوعی E کراک F نه گفتن G محرک زا	۶
		الف) ۲۰۶ استخوان. و ۶۰۰ ماہیچہ (۵/۰ نمرہ)	
	۱	ب) کم تحرکی، نداشتن وضعیت بدنی مناسب، عادات و رفتارهای غلط در انجام کارهای روزمره عدم رعایت اصول ارگونومی (فقط ۲ مورد ۵/۰ نمره)	۷
	۱	الف) نفر سمت راست    ب) نفر وسط.    پ) نفر سمت راست.    ت) هر دو نفر بالا	۸
		ا)    ب    B الف    C پ    (۷۵/۰ نمره)	
۲.۵		۲) الف عامل محیطی است.    ب عامل فردی است. (۵/۰ نمره)	۹
		۳). الف_انسداد خفیف.    ب_انسداد کامل. (۵/۰ نمره)	
		۴). الف_سوانحی که در خانه یا محیط اطراف آن رخ می‌دهد و موجب وارد آمدن آسیب قابل تشخیص به افراد می‌شود (۵/۰ نمره) ب_خفگی (۲۵/۰ نمره)	

--	--	--

