

سؤالات امتحان نهایی درس : سلامت و بهداشت	رشته : کلیه رشته ها	تعداد صفحه : ۴	ساعت شروع : ۸ صبح
دوره دوم متوسطه	نام و نام خانوادگی:	تاریخ امتحان : ۱۴۰۲/۰۳/۱۰	مدت امتحان: ۹۰ دقیقه
دانش آموزان پایه دوازدهم و داوطلبان آزاد و بزرگسال خرداد ۱۴۰۲		مرکز سنجش و پایش و کیفیت آموزشی	



ردیف	سؤالات	صفحه ۱	بارم
۱	<p>درستی یا نادرستی هر یک از عبارات زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید.</p> <p>الف) چاقی با الگوی سیب , خطر ابتلا به اختلالات انعقاد خون را بیشتر افزایش می دهد.</p> <p>ب) تاب اوری اگر چه قابلیت درونی است اما می تواند در تعامل با محیط , تقویت و توسعه یابد.</p> <p>ج) سندروم محرومیت, یکی از نشانه های وابستگی به مواد مخدر است.</p> <p>د) کارکردن طولانی مدت در حالت پشت با منحنی C انگلیسی فشار زیادی را بر پشت وارد می کند.</p> <p>ر) افراد برخوردار از درآمد و آموزش بالاتر همیشه انتخاب ها و رفتارهای سالم تری دارند.</p> <p>ز) بهتر است در چیدمان وسایل کوله پشتی, اشیای سبک در عقب کوله پشتی قرار بگیرند.</p>	۱/۵	۱/۵
۲	<p>در عبارات زیر, جاهای خالی را با کلمات مناسب پر کنید</p> <p>الف) استفاده از محصولات تکنولوژی, نمونه ای از ..... به عنوان یکی از عوامل موثر بر سلامت به شمار می رود.</p> <p>ب) مهارت نه گفتن یکی از راه کارهای بهره گیری از مهارت ..... است.</p> <p>ج) در ستون فقرات , ..... بین فقرات کمری و دنبالچه قرار دارد.</p> <p>د) مصرف زیاد اسیدهای چرب ترانس موجب ..... HDL و بالا رفتن خطر ابتلا به بیماری های قلبی_ عروقی می شود</p> <p>ر) زیاد گوش کردن به موسیقی از طریق پخش کننده های قابل حمل موسیقی, احتمال ابتلا به کم شنوایی ..... را افزایش می دهد</p> <p>ز) غنی ترین منبع ویتامین ..... , روغن کبد ماهی است که به صورت مکمل دارویی موجود است.</p>	۱/۵	۱/۵
۳	<p>از بین کلمات داخل پرانتز , کلمه مناسب را انتخاب کنید.</p> <p>الف) از توهم زاهای مصنوعی می توان به (ال . اس دی _ ریتالین) اشاره کرد.</p> <p>ب) به طور معمول با افزایش سن , نیاز بدن به خواب ( بیشتر _ کمتر) می شود.</p> <p>ج) پرتوهای UVB باعث آسیب ( مستقیم _ غیرمستقیم) بر DNA می شود.</p> <p>د) احتمال مزمن شدن بیماری در مبتلایان به هیپاتیت نوع (B_C) بیشتر است.</p> <p>ر) بوی سیگاری که در محیط پراکنده می شود و لوازم منزل را در بر می گیرد دود دست ( دوم _ سوم) نامیده می شود.</p> <p>ز) تنفس بد بوی صبحگاهی ناشی از (کاهش_ افزایش) جریان بزاق و افزایش تخمیر حین شب است</p>	۱/۵	۱/۵
	ادامه در صفحه دو		

سؤالات امتحان نهایی درس: سلامت و بهداشت		رشته: کلیه رشته ها	تعداد صفحه: ۴ صفحه	ساعت شروع: ۸ صبح
دوره دوم متوسطه	نام و نام خانواگی:	تاریخ امتحان: ۱۴۰۲/۳/۱۰	مدت امتحان: ۹۰ دقیقه	
دانش آموزان پایه دوازدهم و داوطلبان آزاد و بزرگسال خرداد ماه ۱۴۰۲		سنجش و پایش و کیفیت آموزشی		

ردیف	سؤالات	صفحه ۳	بارم
۴	پرسش های چهارگزینه ای الف) براساس هرم مواد غذایی، کدام گروه از مواد غذایی زیر بیشترین حجم مصرفی روزانه را دارند؟ (۱) غلات (۲) قند (۳) حبوبات (۴) سبزی ها ب) کدام ماده اعتیاد آور دخانیات، در تشدید سینوزیت و التهاب نواحی گوش و حلق و بینی سهم بسزایی دارد؟ ۱- امونیاک ۲- ارسنیک ۳- کربورهای هیدروژن ۴) نیکوتین ج) در هنگام کار با رایانه، فاصله مانیتور با چشمان باید در حدود چند سانتی متر باشد؟ ۱_ ۵۰ تا ۶۰ ۲_ ۲۰ تا ۳۰ ۳_ ۷۰ تا ۸۰ ۴_ ۳۰ تا ۴۰ د) وزن فردی ۶۰ کیلوگرم است وزن کوله پشتی او به همراه محتویات آن حداکثر چند کیلوگرم باید باشد؟ ۱_ ۳ کیلوگرم ۲_ ۴ کیلوگرم ۳_ ۶ کیلوگرم ۴_ ۷ کیلوگرم		۱
۵	برای هر یک از موارد زیر یک دلیل علمی بنویسید. الف) تشخیص زود هنگام سرطان اهمیت زیادی دارد. ب) در بیماری ایدز، بعضی بدخیمی ها و سرطان در فرد بروز پیدا می کند. ج) افراد با موی چرب نباید پوست سر خود را محکم ماساژ دهند د) در انسداد خفیف راه هوایی، باید از ضربه زدن به پشت جلوگیری شود.		۱
۶	هریک از موارد زیر اشاره به کدام عامل ایجاد فساد مواد غذایی دارد؟ الف) استفاده غیر مجاز از حشره کش در هنگام کاشت ب) سرپوشیده نگه داشتن مجاری فاضلاب ج) نگهداری مواد غذایی فاسد شدنی در یخچال		۷۵/۰
۷	در مورد سلامت به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف) بنا به فرمایش حضرت علی(ع) در حکمت ۳۸۸ نهج البلاغه چه چیزی بالاتر از سلامت بدن است؟ ب) ((امکانات و تسهیلات آموزشی)) جز کدام یک از چهار عامل موثر بر سلامت است؟ ج) در صورتی که در اجرای برنامه خود مراقبتی دچار مشکل شویم چه باید کرد؟		۷۵/۰
۸	از هریک از آزمایش های غربالگری زیر برای تشخیص کدام نوع سرطان می توان استفاده کرد؟ الف) کولونوسکوپی ب) پاپ اسمیر		۵/۰
۹	در رابطه با بیماری های واگیر به پرسش های زیر پاسخ دهید الف) بیماری پدیکلوزیس از چه طریقی به دیگران سرایت می کند؟ ب) یک مورد از عوارض جدی ناشی از درمان نشدن بیماری هایی که از طریق دستگاه تناسلی منتقل می شوند را بنویسید ج) اصلی ترین روش پیشگیری در همه بیماری های عفونی از جمله اچ ای وی چیست؟		۷۵/۰
۱۰	هریک از توضیحات زیر مربوط به چه مطلبی می باشند؟ الف) بر اساس این قانون چنانچه کالری دریافتی از مواد غذایی بیش از میزان کالری مصرفی باشد وزن افزایش می یابد. ب) از این بیماری به عنوان قاتل خاموش یاد میشود. ج) احساس ناخوشایندی است که برای مدت زمان طولانی تداوم یابد و همراه با تنهایی و غمگینی است.		۷۵/۰
۱۱	هریک از علائم زیر مربوط به کدام نوع دیابت است؟ (نوع ۱ یا نوع ۲) الف) احساس سوزش در انگشتان دست و پا ب) پرنوشتی و پر ادراری		۵/۰
	ادامه در صفحه سوم		

سؤالات امتحان نهایی درس: سلامت و بهداشت	رشته: کلیه رشته ها	تعداد صفحه: ۴ صفحه	ساعت شروع: ۸ صبح
دوره دوم متوسطه	نام و نام خانواگی:	تاریخ امتحان: ۱۴۰۲/۳/۱۰	مدت امتحان: ۹۰ دقیقه
دانش آموزان پایه دوازدهم و داوطلبان آزاد و بزرگسال خرداد ماه ۱۴۰۲		سنجش و پایه و کیفیت آموزشی	

ردیف	سؤالات	صفحه ۴	بارم
۱۲	در مورد بهداشت فردی به پرسش های زیر پاسخ دهید (الف) یک قانون استفاده از ابزارهای شنیداری و هدفون را بنویسید (ب) در روند پوسیدگی دندان علت حساس شدن دندان به سرما و گرما چیست؟ (ج) چرا همه افراد به ویژه جوانان و نوجوانان به خواب کافی نیاز دارند؟ (د) در صورت الوده شدن چشم با مواد شیمیایی، اولین اقدام فرد چه باید باشد؟		۱
۱۳	در رابطه با بیماری های چشم، به پرسش های زیر پاسخ دهید. (الف) تصویر زیر چه نوع عیب انکساری چشم را نشان می دهد (ب) کدام عیب انکساری چشم به دلیل سخت شدن پوسته عدسی چشم به وقوع می پیوندد		۰/۵
۱۴	در مورد بهداشت ازدواج و باروری به پرسش های زیر پاسخ دهید (الف) رشد شخصیت مربوط به کدام یک از انواع بلوغ در امادگی برای ازدواج است؟ (ب) داروهای محرک و مکمل چه تاثیری روی باروری می گذارند؟ (ج) یکی از اثرات بیماری سرخجه مادر بر نوزاد را بنویسید (د) خانم ها در صورت ابتلا به کدام بیماری خودایمنی باید بارداری خود را تا بهبودی نسبی به تاخیر بیندازند؟		۱/۲۵ ۱
۱۵	در رابطه با بهداشت روان به پرسش های زیر پاسخ دهید (الف) برای مقابله با فشارهای روانی و اضطراب یک مثال از اصل برون ریزی را بنویسید (ب) خشم در نوجوانان بیشتر در چه مواقعی بروز می کند؟ (یک مورد) (ج) فرد تاب اور در برخورد با یک موقعیت پرخطر چه برخوردی دارد؟		۱/۷۵ ۰
۱۶	باتوجه به کلمات داده شده برای هر عبارت یک کلمه را انتخاب کنید و در پاسخنامه بنویسید. (یک مورد اضافه است) امونیاک- آرسنیک- قطران- مواد پرتوزا- سیانیدریک اسید (جوهر بادام تلخ) (الف) با جمع شدن این ماده در ریه ها پوسته ضخیم قهوه ای رنگ تشکیل می شود. (ب) این ماده کشنده هنگام استعمال دخانیات تبخیر شده و وارد ریه ها و سپس خون می شود (ج) از عوامل مهم در ایجاد تحریک و تخریب بافت ها به ویژه ریه است (د) نوعی گاز در سیگار است که در بروز سرطان لب نقش دارد.		۱
۱۷	به پرسش های زیر در رابطه با مصرف دخانیات و الکل پاسخ دهید. (الف) افزودنی های شیمیایی موجود در تنباکوهای میوه ای چه عوارضی برای شخص مصرف کننده دارد؟ ۲ مورد (ب) مصرف بلند مدت مشروبات الکلی اثری مشابه با کدام ویروس بر روی کبد دارد؟		۱/۷۵ ۰
ادامه سؤالات در صفحه چهارم			

	سوال درس : سلامت و بهداشت		رشته: کلیه رشته ها	تعداد صفحه: ۴ صفحه
	نام و نام خانوادگی:		تاریخ امتحان: ۱۴۰۲/۳/۱۰	مدت امتحان: ۹۰ دقیقه
	دوره دوم متوسطه		دانش آموزان پایه دوازدهم و داوطلبان آزاد نوبت خرداد ۱۴۰۲	
		سنجش و پایش و کیفیت آموزشی		
ردیف	سوالات			
۱۸	با مصرف هروئین (مخدر مصنوعی) در فرد چه حالت هایی ممکن است رخ بدهد؟ دو مورد را بنویسید			
۱۹	به پرسش های زیر در رابطه با اعتیاد به مواد مخدر پاسخ دهید (الف) از نشانه های سندروم محرومیت دو مورد را بنویسید (ب) از توهم زاهای مصنوعی یک مثال بنویسید			
۲۰	در هنگام انجام هر یک از امور روزمره زیر با به کارگیری کدام روش صحیح می توان از بروز کمردرد جلوگیری کرد؟ (الف) تمیز کردن کف آشپزخانه یا راهرو (ب) هنگام نشستن روی صندلی			
۲۱	اصل ارگونومی مربوط به هریک از شکل های زیر را بنویسید			
	الف	ب		
۲۲	شکل مقابل مربوط به روش صحیح بلند کردن اجسام ( سبک _ سنگین ) از روی زمین است.			
				
۲۳	هریک از موارد زیر مربوط به کدام نوع آتش سوزی است؟ (الف) بهترین وسیله برای خاموش کردن این نوع آتش، استفاده از گاز کربن دی اکسید است. (ب) این نوع حریق معمولاً از خود خاکستر بر جای می گذارد.			
۲۴	در رابطه با پیشگیری از حوادث خانگی به پرسش های زیر پاسخ دهید (الف) در سطح ۳ پیشگیری از حوادث خانگی توجه به چه مواردی ضروری است؟ یک مورد (ب) مهم ترین علت مرگ ناشی از آتش سوزی چیست؟ (ج) استفاده از کف پوش های لرزه گیر در حمام چه کاربردی دارد؟ (د) چرا برای جمع کردن خرده های لامپ کم مصرف نباید از دستمال آشپزخانه و جاروقی استفاده کرد؟			
۲۰	جمع نمرات			
	((تندرست و موفق باشید))			

