

<p>جمهوری اسلامی ایران</p> <p>اداره کل آموزش و پرورش استان سیستان و بلوچستان</p> <p>آموزش و پرورش ناحیه دو زاهدان</p>			
ردیف	کلید سوالات: درس سلامت و بهداشت	پایه دوازدهم تجربی	نوبت شهریور
1	الف) درست ب) نادرست ج) درست د) درست ه) درست و نادرست		1.5
2	الف) آنفولانزا ب) ایمنی ج) آب د) A ه) روانی و صبحانه ز. قطران		1.75
3	الف) کمتر ب) E ج) کزاز د) HDL ه) سیب و کمتر ز) مازور		1.75
4	الف) 1) فعالیت بدنی زیاد ب) 4) حواس پرتی ج) 1) 10 د) 4) احساس گرما ه) 4) D و 2) از دست دادن تکلم		1.5
5	چون با پیشگیری از بروز بیماری در فرد بر کیفیت زندگی او اثر دارد.		0.5
6	الف) ۱- برخورداری از رژیم غذایی متوازن و متعال 2- حفظ وزن مطلوب، 3- پرهیز از مصرف دخانیات، 4- کنترل منظم قند خون 5-.. ب) کنترل فشار خون، عدم مصرف غذاهای چرب و پر نمک ، کنترل وزن و ج) عقیمی و نازایی ، زایمان زود رس ، مرده زایی و.. د) می تواند باعث همه گیری شوند و تعداد زیادی از افراد جامعه را مبتلا کنند		1
7	الف) 1- تعیین اهداف مشخص و برنامه ریزی برای دستیابی به آنها 2- آراستگی 3- داوطلب شدن برای کمک به دیگران 4- برقراری رابطه سالم با دیگران 5- ب) 1-مورد تمسخر 2- تحقیر قرار گرفتن 3- منع از کار مورد علاقه،.....		1.5
8	الف) استرس ، معرض نور خورشید قرار کردن، تعریق و دستکاری جوش های ب) از رختخواب خارج شویم و افکار خود را بازگو کنیم و روی یک کاغذ بنویسیم و سپس به رختخواب برویم از رختخواب خارج شویم و افکار خود را بازگو کنیم و روی یک کاغذ بنویسیم و سپس به رختخواب برویم. ج) کم آب شدن پوست ، پیری زود رس ، نفوذ به لایه های زیرین پوست و ایجاد جوش و تیرگی گردن و.. د) از فعالیت باکتری هایی که در کف پا و بین انگشتان پا جمع می شود ناشی می گردد.		1.5
9	الف) 2 بار ب) ایسکمی قلبی ج) مانع ورود میکروارگانیسم شویم د) خودمراقبتی		1
10	الف) به دلیل نبود زمان کافی چربی نمی تواند به دیگر مکان های ذخیره بدن منتقل شود سلول های پر از چربی کبد سبب می شود کبد کار خود را از دست بدهد. ب). اختلال در سیستم اعصاب مرکزی		1
11	سن، جنس ، وزن، میزان فعالیت فرد		0.5
12	وضعیت بدنی خود را تغییر دهید، چند نفس عمیق و آرام بکشید، قدری آب خنک بنوشید، افکار منفی را از ذهن پاک کنید، موقعیت را در هر صورت امکان ترک کنید		1

13	احساس جذاب شدن و مورد توجه قرار گرفتن ، مستقل شدن و به بلوغ رسیدن ، اجتماعی شدن و محبوب شدن در میان همسالان و.....	0.5
14	الف) - رعایت بهداشت فردی افراد ، رعایت بهداشت مواد غذایی از تهیه تا مصرف ، رعایت بهداشت بهداشت محیط ب) عوامل شیمیایی ، عوامل بیولوژیکی ، فیزیکی ، مکانیکی	1
15	الف) سلامت روانی ب) سلامت جسمانی	0.5
16	4مواد رادیواکتیو ، نیکوتین2، آمونیاک1 ، رسنیک3	1
17	الف) مهندسی عوامل انسانی برای پیشگیری از بروز اختلالات اسکلتی – عضلانی که ناشی از عدم تناسب توانمندی انسان و نوع کاری است که او انجام می دهد به یاری انسان می آید و به سلامت افراد و افزایش بهره وری نیروی کار می انجامد. ب)بوی سیگاری که در محیط پراکنده میشود و لوازم منزل را دربرمیگیرد،دود دست سوم نامیده میشود.	1.5
18	هلال احمر ، اورژانس	0.5
19	سن، سیگار کشیدن، وزن مناسب،تغذیه، دارو های محرک،الودگی محیطی،سفیدکننده های حاوی کلر و بیماری های منتقله از راه جنسی	0.5
20	دو شریان اصلی تغذیه کننده قلب به نام شریان های کرونر راست و چپ و رگهای خونی کوچکتر	0.5
20	جمع نمره	
نظر مصححین گرامی قابل احترام است		