

<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	سوالات: درس سلامت و بهداشت	پایه دوازدهم تجربی	نوبت شهریور نام و نام خانوادگی..... مدت 100 دقیقه تاریخ
1	درستی یا نادرستی هر یک از عبارت های زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید. الف) بیماران مبتلا به دیابت نوع 2 اغلب بدون علامت هستند. ب) نوشیدن الکل موجب کاهش اندازه و وزن مغز می شود. ج) چربی های اشباع شده در محصولات لبنی، روغن های حیوانی، گوشت و مرغ یافت می شود. د) روی موجود در مواد غذایی حیوانی نسبت به روی مواد غذایی گیاهی بهتر جذب می شود. ه) بوی سیگار که در محیط پراکنده می شود و لوازم منزل را دربرمی گیرد دود دست سوم نامیده می شود. و) ضرر قلیان معادل ضرر 10 تا 20 نخ سیگار یا کمتر است.	1.5	
2	در هر یک از عبارت های زیر جای خالی را با کلمات مناسب پر کنید. الف) مهمترین بیماری های ویروسی که از طریق دستگاه تنفسی انتشار می یابند سرماخوردگی و..... می باشد . ب) در بیماری ایدز به دلیل سرکوب سیستم عفونت های دیگری در فرد بروز پیدا می کند. ج) پرمصرف ترین ماده غذایی که در تمام فعل و انفعالات بدن نقش دارد، است. د) جگر منبع غنی ویتامین است. ه) برخورداری از وزن مطلوب علاوه بر ارتقای سلامت جسمی به سلامت نیز کمک می کند. و) حذف برخی وعده ها به ویژه، از عادت های غذایی نادرست شایع در نوجوانان است. ز) تجمع ذرات ریز موجود در سیگار در ریه ها، پوسته ضخیم قهوه ای رنگی را تشکیل می دهد که..... نامیده می شود.	1.75	
3	در هر یک از عبارت های زیر، جواب صحیح را از بین کلمات داخل پرانتز انتخاب کنید. الف) به طور معمول با افزایش سن، نیاز بدن به خواب (بیشتر – کمتر) می شود. ب) بدن ما برای مصرف ویتامین. (E- C) به چربی نیاز دارد ج) تزریق واکسن (کزاز- سرخجه) برای خانم ها قبل از عقد امری الزامی است. د) سطح (HDL – LDL) با بروز بیماری های قلبی – عروقی ارتباط عکس دارد. ه) چاقی با الگوی (سیب- گلابی) خطر ابتلا به بیماری های قلبی- عروقی را بیشتر افزایش می دهد. و) افراد باید از گروه های غذایی که در بالای هرم غذایی قرار می گیرند، (کمتر- بیشتر) مصرف کنند. ز) تالاسمی (ماژور - مینور) بیمار است و هر دو ژن معیوب را از پدر و مادر به ارث برده است.	1.75	
4	4-در هر مورد صحیح ترین گزینه را انتخاب کنید. الف) کدام مورد از عوامل چاقی محسوب نمی گردد؟ 1) فعالیت بدنی زیاد 2) عامل ژنتیک 3) بیماری های جسمی 4) داروها ب) کدام یک از علایم بدنی اضطراب نمی باشد؟	1.5	

	<p>1) تپش قلب 2) تنگی نفس 3) بی اشتها 4) حواس پرتی</p> <p>ج) در قانون استفاده از ابزارهای شنیداری و هدفون اگر دامنه صدا از 1 تا 20 باشد حداکثر صدا روی چه عددی باید تنظیم شود؟</p> <p>1) 10 2) 20 3) 30 4) 25</p> <p>د) کدام گزینه از اثرات جسمی پایدار فشار روانی (استرس) نیست</p> <p>1) التهاب های پوستی 2) ضعف سیستم ایمنی 3) اختلالات گوارشی 4) احساس گرما</p> <p>ه) ویتامین مورد نیاز بدن در اثر تابش نور مستقیم آفتاب بر پوست ساخته می شود؟</p> <p>1) A 2) B 3) C 4) D</p> <p>و) کدام یک می تواند از علائم سکنه مغزی باشد؟</p> <p>1) عرق سرد 2) از دست دادن تکلم 3) ضعف و خستگی بدون علت 4) رنگ پریدگی پوست</p>	
5	- چرا در بین عوامل موثر بر سلامت، سبک زندگی بیشترین اهمیت را در سلامت افراد دارد؟	0.5
6	- در مورد بیماری های غیر واگیر و واگیر دار به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف) از گام های پیشگیری از دیابت، دو مورد را بنویسید. ب) از عوامل خطر زمینه ساز بیماری های فشار خون بالا دو مورد را بنویسید. ج) از عوارض جدی ناشی از درمان نشدن بیماری های سوزاک و زگیل تناسلی دو مورد را بنویسید. د) علت نگرانی و خطر بیماری های واگیر دار چیست؟	1
7	در مورد بهداشت روان به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف) سه مورد از راهکار های بهبود عزت نفس را بنویسید. ب) خشم در نوجوانان بیشتر در چه مواقعی بروز می کند؟ (سه مورد)	1.5
8	8- در مورد بهداشت فردی به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف) از عوامل ایجاد کننده آکنه دو مورد را بنویسید. ب) برای رفع افکار مزاحم در رختخواب که مانع خواب ما می شوند، چه اقدامی باید انجام داد؟ ج) قرار گرفتن در معرض نور خورشید به مدت طولانی مدت منجر به چه عوارض پوستی می شود؟ (دو مورد) د) دلیل علمی بوی بد پا چیست؟	1.5
9	- به پرسش های زیر پاسخ کوتاه دهید. الف) برای جلوگیری از پوسیدگی دندان، حداقل چند بار مسواک زدن در طول شبانه روز مورد تاکید است؟ ب) حالتی که خون کافی به عضله قلب نمی رسد و سبب ایجاد درد قلبی (آنژین صدری) می شود، چه نام دارد؟ ج) اصلی ترین روش پیشگیری در همه بیماری های عفونی از جمله اچ آی وی چیست؟ د) فعالیت هایی که خود یا خانواده مان برای حفظ و ارتقای سلامت انجام می دهیم، چه نامیده می شود؟	1

10	- در مورد مصرف الکل به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف) چگونه مصرف مداوم الکل باعث از بین رفتن کارکرد کبد می شود. ب) یک مورد از اثرات الکل بر عملکردهای سیستم اعصاب مرکزی را بنویسید.	1										
11	- نیازمندیهای تغذیه ای بر چه اساسی تعیین می شود(دو مورد)	0.5										
12	- دو مورد از روش های خود آرام سازی در هنگام خشمگین شدن را نام ببرید.	0.5										
13	دو مورد از باورهای غلط، در مورد مصرف سیگار که موجب سوق دادن جوانان و نوجوانان به سوی مصرف آن می شود را بنویسید؟	0.5										
14	در مورد بهداشت و ایمنی مواد غذایی به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف) از اصول رعایت بهداشت محیط در محل تهیه، تولید، توزیع و نگهداری مواد غذایی دو مورد را بنویسید ب) از عواملی که سبب ایجاد فساد در مواد غذایی می شوند، دو مورد را بنویسید.	1										
15	هر یک از موارد زیر به کدام بعد از ابعاد سلامت مربوط است؟ الف) قضاوت نسبتا صحیح در برخورد با مسائل . ب) طبیعی بودن نبض و فشار خون .	0.5										
16	جدول زیر در رابطه با برخی از مضرترین مواد سمی موجود در مواد دخانی است. هر یک از موارد سمت راست با یکی از عبارت های سمت چپ ارتباط منطقی دارد مشخص نمایید. <table><tr><td>موارد</td><td></td></tr><tr><td>مواد رادیواکتیو</td><td>1از عوامل مهم در ایجاد تحرک و تخریب بافت ها به ویژه ریه ها است</td></tr><tr><td>نیکوتین</td><td>2همان ماده اعتیاد آور در سیگار است</td></tr><tr><td>آمونیاک</td><td>3نوعی گاز در سیگار که در بروز سرطان لب نقش دارد</td></tr><tr><td>آرسنیک</td><td>4این تشسعات از عوامل اصلی ایجاد سرطان است</td></tr></table>	موارد		مواد رادیواکتیو	1از عوامل مهم در ایجاد تحرک و تخریب بافت ها به ویژه ریه ها است	نیکوتین	2همان ماده اعتیاد آور در سیگار است	آمونیاک	3نوعی گاز در سیگار که در بروز سرطان لب نقش دارد	آرسنیک	4این تشسعات از عوامل اصلی ایجاد سرطان است	1
موارد												
مواد رادیواکتیو	1از عوامل مهم در ایجاد تحرک و تخریب بافت ها به ویژه ریه ها است											
نیکوتین	2همان ماده اعتیاد آور در سیگار است											
آمونیاک	3نوعی گاز در سیگار که در بروز سرطان لب نقش دارد											
آرسنیک	4این تشسعات از عوامل اصلی ایجاد سرطان است											
17	مفاهیم زیر را تعریف کنید الف) علم ارگونومی ب) دود دسته سوم	1.5										
18	دو نهاد امدادی در حوادث خانگی را نام ببرید .	0.5										
19	از عوامل موثر بر باروری زوجین دو مورد را نام ببرید	0.5										
20	چگونگی خون رسانی به قلب را بنویسید	0.5										
جمع نمره		20										
موفق و سربلند باشید												