



باسمه تعالی

نام:	سنجش و ارزشیابی تحصیلی	تاریخ امتحان:
نام خانوادگی:	مدیریت آموزش و پرورش استان فارس	مدت امتحان: ۶۰
نام درس: سلامت و بهداشت	سال تحصیلی ۹۸-۱۳۹۷	تعداد صفحه: ۲ صفحه
پایه دوازدهم		دبیر:
ردیف	کلید- تامین نظر صحیح شما کفایت می نماید	بارم
۱	<p>درست یا نادرست بودن عبارات زیر را بنویسید</p> <p>۱- بقراط سلامت را در تعادل بین بی عیب شدن و رهایی یافتن می داند. درس اول - غ</p> <p>۲- خود مراقبتی گام اول حفظ سلامت خویش است. درس ۲- ص</p> <p>۳- اکثر عوامل خطر اصلی در بیماری های غیر واگیر شناخته شده اند. درس ۶- غ</p> <p>۴- پدیکولوزیس از طریق وسیل شخصی مانند برس، کلاه، روسری، لباس به دیگران منتقل می شود. درس ۷- ص</p> <p>۵- عیوب انکساری چشم که به علت بروز تغییراتی در ساختار کره چشم به وجود می آیند از جمله عواملی هستند که می توانند شدت بینایی را دچار اختلال کنند. درس ۸- ص</p> <p>۶- در مردان ، به طور طبیعی با افزایش سن، تولید هورمون مردانه به تدریج افزایش می یابد. درس ۹- غ</p> <p>۷- نیکوتین همان ماده اعتیادآور دخانیات است. درس ۱۱- ص</p> <p>۸- مسیر اعتیاد با امتحان کردن یک ماده مخدر آغاز میشود و ادامه این روند موجب قطع مصرف و بهبود عملکرد مغز میشود. درس ۱۲- غ</p>	۲
۲	<p>به سوالات چهار گزینه ای زیر به درستی پاسخ دهید.</p> <p>۱) کدام بیماری در کودکان دارای والدین سیگاری ، نسبت به سایر کودکان شیوع کمتری دارد؟ الف) سرما خوردگی (ب) گلو درد (ج) کبد چرب (د) سرفه</p> <p>۲) برای انجام کارهایی از قبیل نوشتن با استفاده از میز در حالت ایستاده ، کدام مورد صحیح است؟ الف) بدون خم کردن پشت باشد ب) با تکیه دادن دست به لبه میز به عوان تکیه گاه صورت گیرد. ج) پا ها به اندازه عرض شانه باز باشد. د) الف- ب- ج</p> <p>۳) برای خاموش کردن آتش سوزی ناشی از مایعات، کدام مورد اشتباه است؟ الف) هرگز نباید از آب استفاده شود ب) حرکت دادن و دور نمودن ظروف مشتعل ج) استفاده از نمک د) استفاده از کپسول اطفای حریق</p>	۰/۷۵
۳	<p>جاهای خالی را با کلمات مناسب پر کنید.</p> <p>۱- سلامت کیفیتی از زندگی است که در آن فرد از سلامت جسمی، روانی- عاطفی، خانوادگی - اجتماعی و ..... معنوی..... برخوردار است. درس ۱</p> <p>۲- به ازای مصرف هر گرم کربوهیدرات ، ..... ۴ .. کیلوکالری انرژی و به ازای مصرف هر گرم چربی ، ..... ۹ .. کیلوکالری انرژی تولید می شود درس ۳</p> <p>۳- تنوع بیماری هایپاتیت با توجه به نوع..... ویروس ..... آلوده کننده کبد است. درس ۷</p> <p>۴- زیاد گوش کردن به موسیقی از طریق پخش کننده های قابل حمل موسیقی، احتمال ابتلا به ..... کم شنوایی اکتسابی..... را افزایش می دهد. درس ۸</p> <p>۵- تخمک گذاری در خانم هایی که وزن خیلی زیاد یا وزن خیلی کم دارند ..... نامنظم .... است و این افراد ممکن است با مشکل عدم تخمک گذاری رو به رو شوند. درس ۹</p> <p>۶- آشفته گی های هیجانی، معمولاً طبیعی بوده و در رفتار های روزمره افراد قابل مشاهده اند ولی ..... دوام چندانی ..... ندارند. درس ۱۰</p> <p>۷- کاربرد علم ارگونومی فقط به محیط کار محدود نمی شود بلکه ..... کل زندگی ..... افراد را در بر می گیرد. درس ۱۳</p>	۲/۲۵

۸-	هنگام انسداد کامل راه تنفسی در افراد خیلی چاق و خانم های باردار به جای شکم .....روی قفسه سینه .....فشرده می شود. درس ۱۴
۴	BMI مخفف چیست؟ چه کاربردی دارد؟ چگونه محاسبه می شود(فرمول آن را بنویسید)؟ درس ۴ شاخص توده بدنی BMI - وزن بر مجذور قد
۵	منظور از فساد مواد غذایی چیست و عوامل ایجاد آن کدامند؟ (دو مورد) درس ۵ تغییر در رنگ- بو- مزه مواد غذایی-عوامل آن حمله یا رشد باکتری- قارچ یا کپک
۶	امروزه از کدام بیماری مزمن به عنوان قاتل خاموش یاد می شود؟ چرا؟ درس ۶ فشار خون- زیرا علامتی ندارد
۷	اهمیت دوران پنجره در بیمای ایدز چیست؟ در س -۷ علی رغم وجود ویروس در بدن ، نتیجه آزمایش منفی است.
۸	چرا فردی که از تاب آوری برخوردار است چگونه در مواجهه با ناملایمات و دشواری های زندگی ، می تواند موفق عمل کند؟ درس ۱۰- چون موقعیت پرخطر را یک فرصت می داند - در دشواری ها به جای اضطراب به موفقیت فکر می کند
۹	شایع ترین اختلالات روانی- رفتاری دوره نوجوانی را بنویسید. (دو مورد) درس ۱۰ استرس- اضطراب- خشم- افسردگی
۱۰	منظور از عزت نفس چیست؟ دوره افزایش عزت نفس را بیان نمایید . درس ۱۰ عزت نفس، احساس ارزشمند بودن است. تعیین هدف مشخص- تهیه فهرستی از توانمندی خود- برقراری ارتباط سالم- معاشرت با دوستان و آشنایان حمایت گر- آراستگی
۱۱	در دود سیگار برای هر کدام از موارد خواسته شد پاسخ دهید: درس ۱۱ الف) نقش آمونیاک موجود در دود سیگار بر سلامتی بدن چیست ؟ ۰/۵ تحریک و تخریب بافت ریه ب) نقش قطران در ریه ها چیست ؟ ۰/۵ تشکیل پوسته ضخیم قهوه ای رنگ و حاوی عوامل سرطان زا
۱۲	در رابطه با دخانیات منظور از دود دست دوم و دست سوم چیست؟ درس ۱۱ افرادی که در معرض تنفس دود دخانیات قرار دارند (دود ست دوم) - دود دست سوم بوی سیگار است
۱۳	از آثار فوری و دراز مدت مصرف الکل ، برای هر کدام یک مورد را بیان نمایید. درس ۱۱ آثار فوری اختلال در سیستم اعصاب مرکزی- آثار طولانی مدت سیروز کبدی
۱۴	الف) اختلالات مصرف چیست؟ (ب) از عوارض اختلال مصرف نام ببرید. درس ۱۲ الف) استفاده نامناسب از مصرف یک دارو، برای هدفی که ساخته نشده است. (ب) اعتیاد
۱۵	در مبحث اعتیاد پاسخگو باشید . درس ۱۲ الف) وابستگی روانی در اعتیاد را شرح دهید. میل شدید و مفرط درونی و خارج از اختیار به ادامه مصرف مواد است. ب) سندروم ترک چیست؟ مجموعه علائم برای ترک مواد مخدر ج) دو مورد از علائم سندروم ترک را بنویسید. درد شدید دست و پا- لرز- آبریزش از بینی و چشم- اسهال
۱۶	چه عواملی در اختلالات اسکلتی- عضلانی نقش دارند؟ (چهار مورد) درس ۱۳ کم تحرکی- نداشتن وضعیت بدنی مناسب- عادت و رفتارهای غلط در انجام کارهای روزمره- عدم رعایت اصول ارگونومی
۱۷	طریقه صحیح بلند کردن و حمل بار از روی زمین، برای اشیاء سبک را توضیح دهید. (ذکر ۳ مرحله) درس ۱۳ - روی زمین کنار جسم زانو بزنیم - یک پا جلوی پای دیگر قرار بگیرد. - بدون دولا شدن جسم را بلند کنیم.
۱۸	چرا علی رغم تصور عامه مردم خانه محل امنی نیست؟ درس ۱۴ - عدم رعایت نکات ایمنی در ساخت و تجهیز خانه - عدم رعایت نکات ایمنی در استفاده از وسایل خانه
۱۹	الف) منظور از آتش سوزی خشک چیست؟ ۰/۵ درس ۱۴ به جای گذاشتن خاکستر پس از آتش سوزی ب) بهترین راه مبارزه با این نوع آتش سوزی چیست؟ ۰/۵ سرد کردن آتش
۲۰	در هنگام انسداد خفیف راه هوایی چگونه به مصدوم کمک نماییم؟ (دو مورد) درس ۱۴ - تشویق بیمار به سرفه - خارج نمودن جسم خارجی با سرفه مکرر - تماس با اورژانس در صورت لزوم