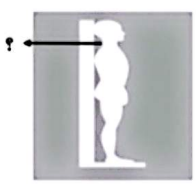
اداره آموزش و پرورش شهرستان قلعه گنج	متوسطه دوم حکمتیه	تاریخ آزمون: ۱۴۰۴/۱۰/۱۷	ساعت شروع: ۳۰: ۱۰ صبح
سؤالات آزمون درس: سلامت و بهداشت پایه دوازدهم	مدت آزمون : ۹۰ دقیقه	نام : نام خانوادگی:	نام دبیر : خانم درویشی

ردیف	سؤالات	نمره
۱	درستی یا نادرستی هر یک از عبارات زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید . الف) در درمان ، تربیت نی روی انسانی برای خدمات درمانی مستلزم صرف وقت زیاد و هزینه فراوان است . ب) تغییر سبک زندگی در خانوادههای امروزی، کمتحرکی ، چاقی و اضافه وزن را افزایش داده است . پ) عادتهای غذایی، به وضع یت اجتماع ی ، اقتصادی و ... بستگی دارد و معمولاً از نسلی به نسل دیگر منتقل نمیشود . ت) افراد دارا ی اضافه وزن بر ای کاهش وزن ، لازم است می زان کالری دریافتی و فعالیت بدنی خود را افزایش دهند . ث) هنگام مواجه شدن با علائم سکته قلبی باید فرد را به حالت نشسته یا نیمه خوابیده قرار داد . ج) شکل مقابل مربوط به بیماری دوربینی است .  چ) اعتیاد اغلب سیری مزمن و عودکننده دارد، اما غیرقابل پی شگیری و درمان است . ح) کاربرد علم ارگونو می به مح یط کار محدود میشود و کل زندگی افراد را در بر نمیگیرد .	۲
۲	در عبارات زیر، جاها یخالی را با کلمات مناسب کامل کنید. الف) بیشترین آلودگی در مواد غذایی بر اثر بیاحتیاطی در مراحل تولید ، ..... ، نگهداری ، حمل ونقل و عرضه موادغذایی ایجاد میشود . ب) ۱۲۰ میلیمتر جیوه ، نشاندهنده فشار ..... است که همزمان با پمپ خون به داخل شری ان توسط قلب ایجاد میشود . پ) اتوسکوپ ابزار دستی با نور و عدسی بزرگنمایی برای معاینه ..... است . ت) آب مروارید از اثرات و عوارض بیماری ..... مادر بر نوزاد است . ث) فرد تاباور یک موقعیت پرخطر را یک ..... میداند نه یک تهدید . ج) پیشگیری یعنی مداخله ای مثبت و اندیشمندانه برا ی مقابله با شرایط مضر قبل از ای ن که منجر به اختلال یا ..... شود . چ) هنگام پوشیدن کولهپشتی دقت کنید بندهای شانها ی، به شکل .....تنظیم شوند یعنی یکی شل و یکی سفت نباشد . ح) در انسداد خفیف به علت بسته شدن ناقص راه هوایی همچنان دم و بازدم همراه با ..... انجام میشود .	۲
۳	از بین کلمات داخل پرانتز، کلمهٔ مناسب را انتخاب کنید. الف) جمله» از ا ین پس، هر روز ۳۰ بار شنای روی ز مین انجام میدهم« مربوط به (تعیین هد ف/ زما نبندی فعالیتها برای دستیابی به هدف/ ثبت میزا ن دستیابی به هد ف) از گام های برنامه ریزی برا ی خودمراقبتی است. ب) براساس هرم غذایی یک نوجوان ، میزان مصرف لبنیات نسبت به(حبوبا ت ومغزها/گوشت وتخم مرغ/سبز یها) کمتر است . پ) چاقی با الگوی (سیب/ گلابی/ هر د و) خطر ابتلا به بیمار یهای قلبی ـ عروقی را افزایش میدهد . ت) تأثیر اسیدهای چرب (اشباع/ غیر اشباع/ ترانس) بر میزان LDL خون، متفاوت از سایر ین است . ث) پدیکلوزیس نوعی بیماری انگلی است که از طریق (پوست /آب آلوده/ سرفه عفونی) به دیگران سرایت میکند . ج) روی آوردن به مصرف مواد مخدر از مشکلات و ناراحتیهای (جسمی/ اجتماعی/ روانی) ناشی از خشم منفی است.  چ) سیر اختلالات مصرف مواد مخدر (معمولاً/ بهندرت/ همیش ه) به سمت وابستگی حرکت میکند ح) در هنگام اجرای آزمون دیوار، فاصله در محل مشخص شده باید (۱۵ /۵ /۲) سانت یمتر باشد.	۲

www.kamoon.ir

Scanned with CamScanner

	صفحه دوم سوالات	
۴	در پرسش های چهارگزینه ای زیر، گزینه درست را انتخاب کنید. الف) با توجه به ابعاد سلامت، کدام گزینه در مورد افراد شکل مقابل صحیح است؟ این افراد... ۱)میتوانند دریافتهای قلبی خود را ابراز کنند. ۲)با خود و دیگران سازگاری دارند. ۳)نقش اجتماعی خود را با رضایت انجام میدهند. ٤)سطح بالایی از ایمان به خدا دارند. ب) با توجه به شکل مقابل، کدام ماده غذایی در پیشگیری از این بیماری تأثیر کمتری دارد؟ ۱) ماهی کیلکا ۲) میوههای قرمز ۳) شیر ٤) انواع مغزها پ) چند مورد سبب انتقال ویروس اچ آی وی به فرد سالم نمیشود؟ * اشتغال در محیطهای آلوده *استفاده از سرویس بهداشتی مشترک * نیش حشرات * عطسه ۱(۱ ۲(۲ ۳(۳ ٤(٤ ت) کدام مورد هم به اثر جسمی زودگذر و هم پایدار، در فشار روانی (استرس) مرتبط است؟ خ) ۱) التهاب های پوستی ۲) ضعف سیستم ایمنی ۳) تعریق و لرزش ٤) سردرد	۱
۵	در مورد برنامه غذایی سالم، به پرسشهای زیر پاسخ دهید. الف) برا ی تأ مین پروتئین مورد نیاز باید از غذاها ی سنتی که از ترکیب غلات و حبوبات تهیه میشوند، استفاده کرد. علت چیست؟ ب) تجویز مکمل های تغذیه ای برای برخی افراد از جمله زنان باردار و بالغین مسن تر مربوط به کدام اصل تغذیه میباشد؟	۰ /۵ ۰ /۲۵
۶	جدول زیر بخشی از طبقه بند ی نمایه توده بدنی را نشان میدهد. آن را کامل کنید. BMI | وضعیت فرد ۱۸ / ۵– ۲٤/۹ | الف ب | چاقی درجه ۳	۰ /۷۵
۷	در مورد بهداشت و ایمنی مواد غذایی، به پرسشهای زیر پاسخ دهید. الف) استفاده از اسپری سوسک کش برای از بین بردن سوسک های خانگی جز کدام دسته از عوامل ایجاد فساد در مواد غذایی است ؟ ب) محیط نگهداری میوه ها، علاوه بر خنک بودن چه ویژگی دیگری لازم دارد؟	۰ /۵
۸	رشد و بزرگتر شدن تومورهای بدخیم چگونه سبب مرگ سلول های سالم میشود ؟	۰ /۵

Scanned with CamScanner

Scanned with CamScanner