



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- بقرط 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؟</p> <p>(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؟</p> <p>(الف) بدون خم کردن پشت باشد</p> <p>(ب) با تکیه دادن دست به لبه میز به عوان تکیه گاه صورت گیرد.</p> <p>(ج) پا ها به اندازه عرض شانه باز باشد.</p> <p>(د) الف- ب- ج</p> <p>(۳) برای خاموش کردن آتش سوزی ناشی از مایعات، کدام مورد اشتباه است؟</p> <p>(الف) هرگز نباید از آب استفاده شود</p> <p>(ب) حرکت دادن و دور نمودن ظروف مشتعل</p> <p>(ج) استفاده از نمک</p> <p>(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 های هیپاتیت 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 شکمروی قفسه سینهفشرده می شود. درس ۱۴	
۰/۵	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	۴
۰/۷۵	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	۵
۰/۷۵	۶ امروزه از کدام بیماری مزمن به عنوان قاتل خاموش یاد می شود؟ چرا؟ درس ۶ فشار خون- زیرا علامتی ندارد	۶
۰/۵	۷ اهمیت دوران پنجره در بیمای ایدز چیست؟ در س -۷ علی رغم وجود ویروس در بدن ، نتیجه آزمایش منفی است.	۷
۱	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	۸
۰/۵	۹ شایع ترین اختلالات روانی- رفتاری دوره نوجوانی را بنویسید. (دو مورد) درس ۱۰ استرس- اضطراب- خشم- افسردگی	۹
۰/۷۵	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	۱۰
۱	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	۱۱
۱	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	۱۲
۰/۵	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	۱۳
۰/۷۵	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	۱۴
۱/۵	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	۱۵
۱	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	۱۶
۱/۵	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.	۱۷
۱	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	۱۸
۱	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	۱۹
۱	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	۲۰

موفق باشید.