

نام و نام خانوادگی:	هنرستان فنی شهیدمطهری شهرستان نهاوند	زمان: ۶۰ دقیقه
درس: سلامت و بهداشت پایه دوازدهم	تاریخ امتحان: ۱۴۰۱/۰۳/۰۰	مهر آموزشگاه
رشته:	نام دبیر: مسعود پویا	

۲	<p>جای خالی را با عبارت مناسب پر کنید.</p> <p>۱- عضله قلب برای انجام وظایف مهم خود به و نیاز دارد.</p> <p>۲- به توانمندی لازم برای اداره امور همسر و فرزندان بلوغ گفته می شود.</p> <p>۳- این ماده کشنده هنگام استعمال دخانیات تبخیر شده و وارد ریه ها و سپس خون شده و تنفس را مختل می کند نام این ماده است .</p> <p>۴- وابستگی به مواد مخدر دارای دو جنبه و می باشد.</p>
۱	<p>درستی یا نادرستی جملات زیر را مشخص کنید.</p> <p>۵- در بین عوامل مؤثر بر سلامت، سبک زندگی با سهم ۶۰٪ بیشترین تأثیر را بر سلامت افراد دارد. صحیح <input type="checkbox"/> غلط <input type="checkbox"/></p> <p>۶- اگر چربی های اضافی فرد در ناحیه شکم متمرکز باشد به آن الگوی گلابی گفته می شود. صحیح <input type="checkbox"/> غلط <input type="checkbox"/></p> <p>۷- اضطراب زمانی مشکل آفرین است که فرد بدون دلیل موجه احساس ناراحتی کند. صحیح <input type="checkbox"/> غلط <input type="checkbox"/></p> <p>۸- بخش بزرگی از علم ارگونومی براساس عقل سلیم استوار است صحیح <input type="checkbox"/> غلط <input type="checkbox"/></p>
۲	<p>به سوالات زیر پاسخ کوتاه دهید.</p> <p>۹- داشتن روحیه انتقاد پذیری جز کدام یک از ابعاد سلامتی می باشد؟ الف) بعد روانی <input type="checkbox"/> ب) بعد جسمانی <input type="checkbox"/> ج) بعد اجتماعی <input type="checkbox"/> د) بعد معنوی <input type="checkbox"/></p> <p>۱۰- بیماری کم خونی به دلیل کمبود کدام یک از ریزمغذی های زیر است؟ الف) کلسیم <input type="checkbox"/> ب) فسفر <input type="checkbox"/> ج) ید <input type="checkbox"/> د) آهن <input type="checkbox"/></p> <p>۱۱- در زمان دوچرخه سواری زاویه بین ران و ساق پاوقتی رکاب پایین است حدود تا درجه باشد. الف) ۲۵ تا ۳۰ <input type="checkbox"/> ب) ۳۰ تا ۴۰ <input type="checkbox"/> ج) ۳۰ تا ۴۵ <input type="checkbox"/> د) ۴۰ تا ۴۵ <input type="checkbox"/></p> <p>۱۲- کدام مورد از علائم ناشی از مسمومیت با مواد شیمیایی نیست؟ الف) به سختی نفس کشیدن <input type="checkbox"/> ب) تغییر رنگ پوست <input type="checkbox"/> ج) حالت تهوع <input type="checkbox"/> د) سردرد و تاری دید <input type="checkbox"/></p>
۴	<p>مفاهیم زیر را تعریف کنید.</p> <p>۱۳- عوامل چاقی:</p> <p>۱۴- بهداشت مواد غذایی:</p> <p>۱۵- عیوب انکساری:</p> <p>۱۶- خودشناسی:</p>
۰/۵ ۱ ۱	<p>به سوالات زیر پاسخ کوتاه دهید.</p> <p>۱۷- توانایی افراد از نظر تولید مثل برای دختران و پسران از حدود چه سنی شروع می شود؟</p> <p>۱۸- دو مورد از آداب خوردن و آشامیدن که در فرهنگ اسلامی بر آن ها توصیه شده را ذکر کنید.</p> <p>۱۹- عوامل خطر ساز بیماری دیابت نوع ۲ را بنویسید. (۴ مورد)</p>

نام و نام خانوادگی:	هنرستان فنی شهید مطهری شهرستان نهاوند	زمان: ۶۰ دقیقه
درس: سلامت و بهداشت پایه دوازدهم	تاریخ امتحان: ۱۴۰۱/۰۳/۰۰	مهر آموزشگاه
رشته:	نام دبیر: مسعود پویا	

۱	۲۰- از عوامل مهمی که در فرایند شکل گیری شخصیت مطلوب و حفظ سلامت روانی نقش دارند می توان به دو مورد اشاره کرد نام ببرید؟
۱	۲۱- در اثر استفاده مشترک از قلیان چه مشکلاتی برای ما پیش می آید؟
۱	به سوالات زیر پاسخ کامل دهید. ۲۲- وضعیت بدنی مناسب چگونه حالتی است؟
۱/۵	۲۳- انواع آتش سوزی بر اساس منشا آتش سوزی را بنویسید؟
۲	۲۴- در خون چند نوع چربی وجود دارد نام ببرید؟
۲	۲۵- انواع موادمخدر را بر حسب عملکرد بر دستگاه عصبی و بدن فرد مصرف کننده را ذکر کنید و یک مورد را توضیح دهید.

پاسخنامه آزمون

- ۱- اکسیژن و مواد غذایی کافی
۲- اجتماعی
۳- سیانیدریک اسید (جوهر بادام تلخ)
۴- جسمانی، روانی
۱۳- عامل ژنتیک - محیطی - روانی - بیماریهای جسمی - داروها
۱۴- رعایت اصول و موازین بهداشتی با انجام یک سری اعمال در کلیه مراحل تهیه و تولید و حمل و نقل و نگهداری و فروش و مصرف مواد غذایی به منظور کاهش آلودگی های فیزیکی - شیمیایی و بیولوژیکی را تا حدی که برای سلامت انسان زیان بار نباشد
۱۵- به علت بروز تغییراتی در ساختار کره چشم بوجود می آید از جمله عواملی است که می تواند حدت بینایی را دچار اختلال کند
۱۶- خودشناسی یا همان شناخت فرد از خویشتن شامل شناخت توانایی ها، ضعف ها، احساسات، ارزش ها، مسئولیت ها، نیاز ها، آرزو ها، اهداف و ... است.
۱۷- برای دختران حدود ۹ تا ۱۳ سالگی و پسران حدود ۱۵ تا ۱۷ سالگی
۱۸- خوردن غذای پاک و حلال - شست و شوی دست ها پیش از صرف غذا و پس از آن - شروع خوردن غذا با نام خدا و سپاسگزاری در پایان غذا - به آرامی غذا خوردن و پرهیز از خوردن غذای داغ - پرهیز از خوردن به هنگام سیری و قبل از احساس گرسنگی - پرهیز از پرخوری (دست کشیدن از صرف غذا قبل از سیر شدن) - لقمه کوچک برداشتن - خوب جویدن غذا - پرهیز از خوردن غذا به هنگام عصبانیت و ناراحتی - صرف غذا با دیگران - پرهیز از سخن گفتن هنگام صرف غذا
۱۹- کم تحرکی - اضافه وزن - فشار خون بالا - کلسترول بالا
۲۰- عزت نفس - سرسختی و تاب آوری
۲۱- در اثر استفاده مشترک از قلبان بیماری های منتقله از طریق دهان و دستان فرد آلوده، سلامت افراد دیگر را تهدید می کند. از جمله این آلودگی ها می توان به اگزمای دست، انتقال عفونت هایی از قبیل بیماری های دهانی، سل، ویروس تبخال و عامل زخم معده اشاره کرد
۲۲- حالتی است که در آن کمترین فشار و تنش به سیستم اسکلتی عضلانی وارد می شود، به همین دلیل فرد به میزان کمتری دچار کمردرد و ناراحتی های اسکلتی عضلانی می شود.
۲۳- آتش سوزی خشک - آتش سوزی براساس مایعات قابل اشتعال - آتش سوزی ناشی از برق - آتش سوزی ناشی از گازهای قابل اشتعال
۲۴- کلسترول - LDL - HDL - تری گلیسرید
۲۵- محرک ها، مخدرها و توهم زاها - یک مورد به دلخواه توضیح داده شود.