

بسمه تعالی			
جشنواره طراحی سوال شبه نهایی - سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۲			
سوالات آزمون درس: سلامت و بهداشت	رشته: تجربی-ریاضی	ساعت شروع: ۸ صبح	مدت آزمون: ۷۰ دقیقه
نام و نام خانوادگی:	پایه: دوازدهم	تاریخ آزمون:	تعداد صفحه: ۲ صفحه
نام و نام خانوادگی طراح: سمیه علافان	شماره پرسنلی: ۳۲۲۹۷۵۶۱	اداره آموزش متوسطه اول و دوم نظری خراسان رضوی	
ردیف	سوالات		
۱	<p>درستی یا نادرستی هریک از عبارتهای زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید.</p> <p>(الف) در بدن هر فرد بالغ ۲۰۶ استخوان وجود دارد.</p> <p>(ب) کوله پشتی به همراه محتویات آن نباید بیشتر از ۱۰ درصد وزن بدن شما باشد.</p> <p>(ج) قابل درک ترین بعد سلامت، سلامت روانی است.</p> <p>(د) افسردگی و روی آوردن به مصرف مواد مخدر از آثار اجتماعی خشم هستند.</p>		
۱/۵	<p>در هریک از عبارات های زیر جای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.</p> <p>(الف) بخش بزرگی از علم ارگونومی براساس استوار است.</p> <p>(ب) نتیجه انسداد راه هوایی توسط یک جسم خارجی است.</p> <p>(ج) زمانی پخت غذا کامل است که آن حداقل ۷۰ درجه سانتی گراد حرارت دیده باشد.</p> <p>(د) در بیماری چشم ما اشیاء نزدیک را واضح، اما اشیاء دور را تاریک می بیند.</p> <p>(ه) نداشتن عزت نفس ممکن است افراد را دچار رفتاری نماید.</p> <p>(و) اکنون در جهان نوع ماده مخدر طبیعی وجود دارد.</p>		
۳	<p>هریک از توضیحات زیر مربوط به چه مطلبی است:</p> <p>(الف) تجمع غیر طبیعی و بیش از حد توده چربی در اندامها.</p> <p>(ب) دفع صحیح زباله و مواد دفعی.</p> <p>(ج) اولین شرط برای ازدواج است.</p> <p>(د) از این بیماری به عنوان قاتل خاموش یاد میشود.</p>		
۴	<p>در سوالات زیر گزینه مناسب را انتخاب کنید.</p> <p>(الف) کدام مورد از ویژگی های سلامت معنوی می باشد؟</p> <p>(۱) مدیریت هیجان (۲) امیدواری (۳) ارتباط سالم (۴) قضاوت صحیح فرد در برخورد با مسائل</p> <p>(ب) همواره آسیب پذیر ترین قسمت بدن در برابر صدمات است</p> <p>(۱) جمجمه (۲) کمر (۳) مچ دست (۴) زانو</p> <p>(ج) آندسته از مواد اعتیاد آور که خاصیت منگی و بی حسی و بی دردی دارند و مصرف آنها فعالیت های دستگاه عصبی مصرف کننده را کند می کند نامیده میشود. (۱) مخدرها (۲) محرکها (۳) توهم زا (۴) ماده مخدر طبیعی</p> <p>(د) کدام مورد از اختلالات روانی شایع مرتبط با تغذیه نمی باشد؟</p> <p>(۱) بی اشتها (عصبی) (۲) مصرف قند و چربی زیاد (۳) پر خوری عصبی (۴) غذا نخوردن بدلیل تصور غلط از وضعیت بدنی خود</p>		
۵	<p>تصویر مقابل کدام مانور را نشان میدهد.</p>		
۰/۵	 <p>« ادامه سوالات در صفحه دوم »</p>		

ردیف	صفحه دوم	بارم
۶	یک آزمایش تشخیص سرطان بیان کنید؟	۰/۲۵
۷	دومورد از آداب خوردن و آشامیدن را در فرهنگ اسلامی ذکر کنید.	۱
۸	بهترین راه پیشگیری از هریک از بیماریهای زیر را بنویسید. الف) ایدز ب) پدیکلوزیس	۱
۹	الف) مهم ترین اقدام در هنگام مواجه با هریک از علائم سکنه مغزی چیست؟ ب) دو توصیه بهداشتی برای باروری مردان بنویسید.	۱
۱۰	۲مورد از روشهای خود آرام سازی را به هنگام خشم بنویسید.	۱
۱۱	درمورد استفاده از قلیان به سوالات زیر پاسخ دهید. الف) آیا مصرف قلیان اعتیاد آور است؟ ب) دو مورد از مواد زیان آور قلیان را بنویسید.	۱
۱۲	منظور از دود دخانی دست دوم چیست؟	۰/۵
۱۳	سه مورد از اثرات الکل بر دستگاه عصبی مرکزی بنویسید.	۰/۷۵
۱۴	دلایل گرایش نوجوانان به مصرف مواد دخانی چیست؟	۱
۱۵	احساس افسردگی را تعریف کنید.	۰/۵
۱۶	رعایت ۳ اصل برای مقابله با فشارهای روانی واضطراب توصیه میشود. آنها را نام ببرید.	۰/۷۵
۱۷	نحوه استفاده از دو چرخه بر اساس علم ارگونومی چگونه است؟	۰/۵
۱۸	روش صحیح انجام هریک از حرکات زیر را بیان کنید. الف) اتوکشیدن لباس ب) تمیز کردن کف آشپزخانه یا راهرو	۱
۱۹	پوسچر چیست؟	۰/۵
۲۰	طریقه صحیح بلند کردن و حمل بار از روی زمین را ذکر کنید.	۰/۵
۲۱	بعد از مشاهده لامپ های کم مصرف شکسته شده : الف) روش پاک سازی خرده های لامپ کم مصرف در منزل چگونه است؟ ب) چه پیشنهادهایی برای کاهش اثرات مضر آن دارید.	۱
۲۲	چگونه با آتش سوزی خشک مقابله میشود .	۰/۲۵
۲۳	علائم انسداد خفیف راه هوایی چیست؟	۰/۵
۲۴	سطوح پیشگیری از حوادث را نام ببرید؟	۰/۷۵
۲۵	عوامل محیطی که منجر به سقوط می شوند را ذکر کنید. (دومورد)	۰/۵
۲۶	مخاطرات ناشی از کار با مواد شیمیایی چه می تواند باشد؟ سه مورد فقط نام ببرید.	۰/۷۵
	موفق باشید.	۲۰
	جمع نمرات	