

بسمه تعالی

مدت امتحان : ۷۵ دقیقه	مدیریت آموزش و پرورش ناحیه یک کرج هنرستان نیکان	سوالات امتحان درس : سلامت و بهداشت
تاریخ امتحان : ۱۴۰۲/۰۳/۲۴ روز دوشنبه ساعت ۰۹:۳۰	پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه	نام و نام خانوادگی:
تعداد صفحه : ۵	رشته : تاسیسات	نام دبیر: حسن زاده فرد

۱- بقراط سلامت را در چه چیزی می دانست؟ (۱نمره)

۲- سبک زندگی سالم چیست؟ (۱نمره)

۳- منابع مختلف غذایی در تامین ویتامین ((آ)) را بیان کنید. (فقط ۴ مورد) (۱نمره)

۴- چاقی را تعریف کنید. انواع الگوهای چاقی را نام ببرید. بین زنان و مردان کدام الگو، شایع تر است؟ (۵, ۱نمره)

۵- با توجه به چه نشانه‌هایی می گوئیم ماده غذایی دچار فساد شده است؟ (۲, ۱نمره)

۶- طیف سلامتی - بیماری را به ترتیب نام ببرید. (۱, ۷, ۵نمره)

۷- پدیکلوزیس چه نوع بیماری است و در کدام ناحیه از سر تشکیل می شود و راههای انتقال این بیماری چیست؟ (۵, ۱نمره)

۸- انواع عیوب انکساری چشم را فقط نام ببرید. (۱نمره)

۹- انواع بلوغ را نام برده و کوتاه توضیح دهید. (۵, ۱نمره)

بسمه تعالی

۱۰- افسردگی را تعریف نموده و سه مورد از عوامل زمینه ساز آن در دوره نوجوانی را بیان کنید. (۵, ۲نمره)

۱۱- چهار مورد از مضرترین مواد سمی موجود در مواد دخانی از جمله سیگار و قلیان را نام ببرید. (۲نمره)



۱۲- اختلالات مصرف مواد چیست؟ (۱نمره)

۱۳- علم ارگونومی چیست؟ (۱نمره)

۱۴- پیشگیری از حوادث در چند سطح تعریف میشود؟ آنها را نام برده و هر یک را مختصر توضیح دهید. (۲نمره)

موفق باشید

بسمه تعالی

مدت امتحان : ۹۰ دقیقه	مدیریت آموزش و پرورش ناحیه یک کرج هنرستان نیکان	سوالات امتحان درس : سلامت و بهداشت
تاریخ امتحان : ۱۴۰۱	پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه	نام و نام خانوادگی:
تعداد صفحه : ۱	رشته : ناسیسات-ماشین ابزار	نام دبیر: حسن زاده

۱- بقراط سلامت را در چه چیزی می دانست؟ (انمره)

بقراط سلامت را در تعادل بین مزاج چهارگانه، شامل صفرا، سودا، بلغم و خون می دانست. (صفحه ۳ کتاب درسی)

۲- سبک زندگی سالم چیست؟ (انمره)

سبک زندگی سالم مجموعه ای از انتخاب های سالم افراد است که متناسب با موقعیت های زندگی صورت می گیرد. این انتخاب ها بر

روی سلامت فرد تاثیر گذار هستند و تحت تاثیر عوامل مختلف قرار می گیرند. (صفحه ۱۲ کتاب درسی)

۳- منابع مختلف غذایی در تامین ویتامین ((آ)) را بیان کنید. (فقط ۴ مورد) (انمره)

جگر منبع غنی ویتامین ((آ)) است. شیر و لبنیات پرچرب، خامه، کره، قلمه و زرده تخم مرغ منابع خوب ویتامین ((آ)) هستند. سبزی

ها و میوه های زرد، نارنجی، قرمز و سبز تیره منبع خوب کاروتنوئیدها هستند که این مواد پیش ساز ویتامین ((آ)) هستند. (صفحه ۳۲

کتاب درسی)

۴- چاقی را تعریف کنید. انواع الگوهای چاقی را نام ببرید. بین زنان و مردان کدام الگو، شایع تر است؟ (۵، انمره)

چاقی عبارت است از تجمع غیر طبیعی و بیش از اندازه توده چربی در بدن به طوری که سلامتی فرد را به خطر بیندازد. انواع الگوهای

چاقی عبارتند از الگوی سیب و الگوی گلابی، که در میان مردان الگوی سیب و در میان زنان الگوی گلابی شایع تر است. (صفحه ۳۴

کتاب درسی)

۵- با توجه به چه نشانه هایی می گوئیم ماده غذایی دچار فساد شده است؟ (۱، ۲۵، انمره)

زمانی که یک ماده غذایی از نظر رنگ، بو، طعم و مزه دچار تغییراتی شود و ارزش غذایی آن از بین برود یا کاهش یابد، می گوئیم

ماده غذایی دچار فساد شده است. (صفحه ۴۳ کتاب درسی)

۶- طیف سلامتی- بیماری را به ترتیب نام ببرید. (۱، ۷۵، انمره)

در آستانه مرگ	با بیماری خیلی شدید	با بیماری شدید	با بیماری متوسط	با بیماری اندک	ظاهرا سالم	کاملا سالم
---------------	---------------------	----------------	-----------------	----------------	------------	------------

صفحه ۴۹ کتاب درسی

بسمه تعالی

۷- پدیکلوزیس چه نوع بیماری است و در کدام ناحیه از سر تشکیل می شود و راههای انتقال این بیماری چیست؟ (۵، ۱نمره)
یکی از شایع ترین بیماری های انگلی که از طریق پوست و مو به دیگران سرایت می کند، پدیکلوزیس است. در بیماری پدیکلوزیس، شپش سر که نوعی انگل پوست بدن است، در ناحیه عقب سر در قسمت گردن و در پشت گوش زندگی می کند و در آنجا تخم می گذارد که با خارش شدید در این نواحی همراه است. (صفحه ۶۹ کتاب درسی)

۸- انواع عیوب انکساری چشم را فقط نام ببرید. (۱ نمره)

انواع عیوب انکساری چشم عبارتند از: نزدیک بینی، دوربینی، آستیگماتیسم و پیر چشمی. (صفحه ۸۰ کتاب درسی)

۹- انواع بلوغ را نام برده و کوتاه توضیح دهید. (۵، ۱نمره)

انواع بلوغ عبارتند از: جسمانی، روانی، اجتماعی

بلوغ جسمانی: توانایی فرد از نظر تولید مثل است که برای دختران از حدود سن ۹ تا ۱۳ سالگی و در پسران از حدود ۱۵ تا ۱۷ سالگی شروع می شود.

بلوغ روانی: بلوغ روانی همان رشد شخصیت است و به این معناست که فرد باید از لحاظ شخصیتی، توانمندی و پختگی به مرحله ای برسد که نه تنها نسبت به خود شناخت کافی پیدا کند و بتواند مصالح خود را تشخیص دهد، بلکه نسبت به فردی که در نظر دارد با او ازدواج کند نیز شناخت کافی به دست آورد.

بلوغ اجتماعی: نیز به توانمندی لازم برای اداره امور همسر و فرزندان اطلاق می گردد.

۱۰- افسردگی را تعریف نموده و سه مورد از عوامل زمینه ساز آن در دوره نوجوانی را بیان کنید. (۵، ۲نمره)

افسردگی احساس ناخوشایندی است که برای مدت زمانی طولانی تداوم می یابد و همراه با تنهایی و غمگینی است. برخی از عوامل زمینه ساز افسردگی در دوره نوجوانی عبارتند از: وقوع حوادث غم انگیز در کانون خانواده- بیماری ها و اختلالات جسمی، برخی از مشکلات تغذیه ای (صفحه ۱۲۱ کتاب درسی)

۱۱- چهار مورد از مضرترین مواد سمی موجود در مواد دخانی از جمله سیگار و قلیان را نام ببرید. (۲نمره)

نیکوتین- قطران (تار)- آرسنیک- سیانیدریک اسید (جوهر بادام تلخ)- مواد رادیو اکتیو (پرتوزا)- آمونیاک- کربورهای هیدروژن (صفحه ۱۳۰ کتاب درسی)

۱۲- اختلالات مصرف مواد چیست؟ (۱نمره)

اختلالات مصرف مواد حالت خفیف تر از وابستگی به یک ماده است و منظور این است که اگر چه فرد نسبت به مواد اعتیاد ندارد ولی آن را علی رغم مشکلاتی که برایش ایجاد می کند، مصرف می کند.

بسمه تعالی

۱۳- علم ارگونومی چیست؟ (نمره)

علم ارگونومی یا همان مهندسی عوامل انسانی برای پیشگیری از بروز اختلالات اسکلتی-عضلانی که ناشی از عدم تناسب توانمندی های انسان و نوع کاری است که او انجام می دهد، به یاری انسان می آید و به سلامت افراد و افزایش بهره وری نیروی کار می انجامد.

۱۴- پیشگیری از حوادث در چند سطح تعریف میشود؟ آنها را نام برده و هر یک را مختصر توضیح دهید. (۲نمره)

پیشگیری از حوادث را می توان در سه سطح تعریف کرد:

سطح ۱) قبل از بروز حادثه: در این سطح باید بر روی کاهش عوامل خطر حوادث تمرکز کرد.

سطح ۲) زمان وقوع حادثه: آمادگی برای اتخاذ تدابیر مناسب در زمان وقوع حادثه به منظور کاهش شدت آن و تماس با نهادهای

امداد رسان همچون اورژانس و آتش نشانی از ضرورت های این سطح است.

سطح ۳) پس از وقوع حادثه: توان بخشی فرد آسیب دیده و جلوگیری از ناکارآمد شدن او مورد توجه قرار می گیرد.

موفق باشید