



نام:

نام خانوادگی:

رشته تحصیلی:

شماره دانش آموزی: (عقل سالم در بدن سالم) طراح:

_____ (پاسخ در همین برگه داده شود_ پنج صفحه دارد) _____

نام و نام خانوادگی ارزشیاب کنندگان نمره به عدد و حروف امضا ارزشیاب کننده

ارزشیاب اول:

ارزشیاب دوم:

ارزشیاب سوم:

ردیف	سوالات	(صفحه اول)	بارم
۱	عبارات صحیح را با (ص) و غلط را با (غ) مشخص کنید (الف) ابن سینا سلامت را تعادل اخلاط چهارگانه صفرا، سودا، بلغم و خون، می دانست. () (ب) طبق هرم غذایی، از بالا به پایین حجم غذای مصرفی زیاده می شود () (پ) به کلسترول بد اصطلاحاً HDL گفته می شود () (ت) در نزدیک بینی، کره چشم بیش از حد طبیعی بزرگ می شود () (ث) بوی پراکنده شده سیگار در محیط، دود دست دوم محسوب می شود () (ج) آسیب پذیرترین قسمت بدن در برابر صدمات اسکلتی-عضلانی، گردن می باشد ()		۱.۵
۲	گزینه مناسب را انتخاب کنید (۱) قابل درک ترین بعد سلامت، به کدام یک از ابعاد چهارگانه سلامت اشاره دارد الف- جسمانی ب- اجتماعی پ- روانی ت- معنوی (۲) کدام مورد از عوامل بیماری های جسمانی چاقی محسوب می شود الف- دیابت ب- کوشینگ پ- فشارخون ت- مصرف کورتون (۳) کدام گزینه به دیابت نوع (۱) اشاره می کند الف- دیابت بزرگسالان ب- بدن به انسولین مقاومت نشان می دهد پ- دیابت جوانان ت- کم تحرکی یکی از عوامل آن است		۱.۵

۴) کدام گزینه از اثرات بیماری سرخجه مادر بر نوزاد نمی باشد. (صفحه دوم)

الف- آب مروارید ب- بیماریهای قلبی پ- عقب افتادگی ذهنی ت- دیابت

۵) جوهر بادام تلخ به کدام گزینه اشاره می کند

الف- آمونیاک ب- سیانیدریک اسید پ- کربورهای هیدروژن ت- مواد رادیواکتیو

۶) در ارتباط با عدم استفاده از آب در خاموش کردن آتش، کدام گزینه جواب کامل است

الف- آتش ناشی از مایعات قابل اشتعال ب- آتش خشک

پ- آتش ناشی از برق ت- آتش ناشی از گازهای قابل اشتعال ث- موارد الف و پ

جاهای خالی را با کلمه مناسب پر کنید

الف) میزان انرژی آزاد شده به ازای هر گرم چربی، تقریباً دو برابر هر گرم است

ب) به حالتی که خون کافی به عضله قلب نمی رسد، اصطلاحاً گویند که عامل آن رسوب چربی ها مخصوصاً کلسترول در دیواره شریان می باشد

پ) بوی نامطبوع ناشی از فعالیت تخمیری مواد موجود در عرق و پوست توسط در نقاط گرم و مرطوب بدن است

ت) واژه ای که عموماً در توصیف یک حالت خاص، که با احساس فشار درونی، ترس و هراس همراه است

ث) یکی از شایعات بلند مدت مصرف مشروبات الکلی، بیماری است

ج) یکی از عوامل مؤثر در شروع مصرف مواد مخدر است

چ) فرم و حالتی مناسب که بدن به هنگام انجام کار به خود می گیرد نام دارد

ح) از شایع ترین حوادث دوران کودکی و سالمندی می باشد

به سوالات زیر پاسخ کوتاه بدهید

۱) از عوامل بیولوژیکی ایجاد فساد در مواد غذایی دو نمونه را ذکر کنید (۵/۰ نمره)

.....

۲) کدام نوع الگوی چاقی بیشتر در مردان شایع است (۲۵/۰ نمره)

.....

۳) انواع تومور ران نام ببرید (۵/۰ نمره)

۲۰۲۵

۶۰۷۵

۳

۴

(صفحه سوم)

۴) جدی ترین نوع هیاتیت رانام برده، و در صورت مزمن شدن، سبب ایجاد چه مشکلاتی می شود (۵/۰ نمره)

۵) گوش علاوه بر دریافت امواج صوتی، چه وظیفه دیگری را بر عهده دارد (۲۵/۰ نمره)

۶) از ملاک های اشتباه ارزشمند بودن، دو مورد را ذکر کنید (۵/۰ نمره)

۷) داشتن عزت نفس علاوه بر احساس ارزشمندی درونی، نیازمند کسب چه عاملی در زندگی است. (۲۵/۰ نمره)

۸) سه ویژگی مهم افراد سرسخت و تاب آور در مشکلات زندگی رانام ببرید (۷۵/۰ نمره)

۹) الف_ افسردگی چیست (۵/۰ نمره)

ب_ افسردگی در اثر کمبود چه نوع ویتامینی ممکن است، ایجاد شود (۲۵/۰ نمره)

۱۰) از اثرات طولانی مدت استرس، بر جسم، دو مورد رانام ببرید (۵/۰ نمره)

۱۱) از انواع مواد دخانی، دو مورد رانام ببرید (۵/۰ نمره)

۱۲) اعتیاد چیست (۵/۰ نمره)

۱۳) ارگونومی چیست (۵/۰، نمره)

۱۴) مسمومیت چیست (۵/۰) (نمره)

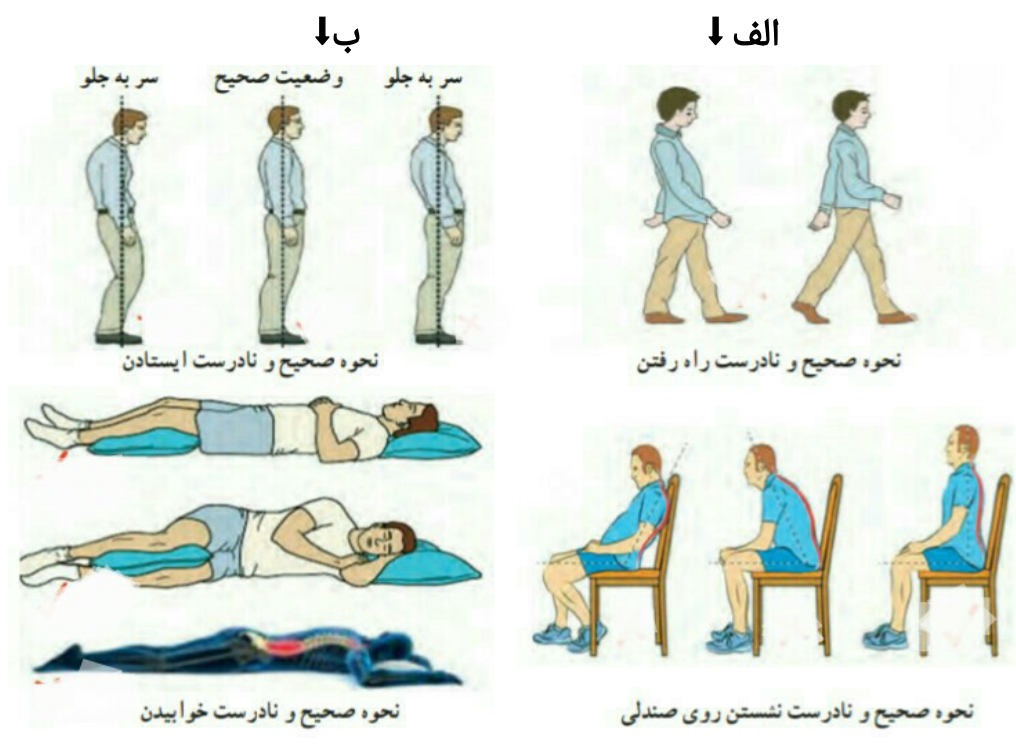
ادامه
۴

۱.۷۵	(صفحه چهارم) ارتباط بین ستون A و ستون B را مشخص کنید ستون A ستون B ۱) سمی شدیداً کشنده و ماده اعتیادآور. ۲) پوسته ضخیم قهوه ای رنگ در ریه ایجاد می کند. ۳) آلودگی ناشی از استفاده شیلنگ مشترک. ۴) افراد در معرض دود دخانیات. ۵) اختلال در سیستم اعصاب مرکزی. ۶) کالری های اضافی بدن را تبدیل به چربی کرده و در خود ذخیره می کند ۷) مصرف آن به اندازه ۱۰۰ تا ۲۰۰ نخ سیگار ضرر دارد. الف) قلیان ب) کبد پ) آثار فوری مصرف الکل ت) نیکوتین ث) قطران (تار) ج) دود دست دوم چ) آگزومای دست	۵
۱.۷۵	باتوجه به عبارت، کلمه مناسب داخل پرانتز را انتخاب و در جای خالی عبارت قرار دهید A) اعتیاد اغلب سیری و عودکننده دارد (حاد_ مزمن) B) سیراختلالات مصرف موادمخدر معمولاً به سمت حرکت می کند (اعتیاد_ وابستگی) C) اختلالات مصرف مواد حالت تر از وابستگی به یک ماده مخدر است (خفیف_ شدید) D) متادون از انواع موادمخدر است (مصنوعی_ طبیعی) E) از انواع طبیعی محرک زامی باشد (کراک_ ترمادول) F) از راهکارهای بهره گیری از مهارت های مقاومتی در برابر موادمخدر است (نه گفتن_ دعوا کردن) G) بر روی سیستم عصبی و سایر دستگاه های بدن تأثیر می گذارند (توهم زامحرک زام)	۶
۱	جواب کوتاه دهید الف) تعداد استخوان ها و تعداد ماهیچه ها، در بدن انسان بالغ چه تعداد است (۵/۰ نمره) ب) از عوامل متعددی که در اختلالات اسکلتی_عضلانی نقش دارند، دو مورد را ذکر کنید (۵/۰ نمره) 	۷

(صفحه پنجم)

باتوجه به تصاویر الگوی صحیح وضعیت بدن رادر حالت های مختلف، انتخاب کنید

۱



۸

ت ↑

پ ↑

۱) هر کدام از عبارات پایین، به کدام یک از سه سطح حادثه (A) قبل از حادثه، B) زمان حادثه،

C) بعد از حادثه اشاره می کند (۷۵/۰ نمره)

۲.۵

الف- اتخاذ تدابیر مناسب. ب- تمرکز بر روی کاهش خطر. پ- توانبخشی فرد آسیب دیده

۲) هریک از موارد زیر به کدام یک از عوامل سقوط اشاره می کند (۵/۰ نمره)

الف- استفاده از دمپایی با کفش نامناسب ()

ب- داروها ()

۹

۳) باتوجه به مشخصه، نوع انسداد را بنویسید (۵/۰ نمره)

الف- سرفه و خشونت صدا () ب- رنگ صورت مایل به خاکستری ()

۴) الف- منظور از حوادث خانگی چیست (۵/۰ نمره)

ب- مهم ترین علت مرگ ناشی از آتش سوزی چیست (۲۵/۰ نمره)

(موفق باشید)

	پاسخ نامه	
۱.۵	الف) غ (ب) ص. پ) غ (ت) ص (ث) غ (ث) غ	۱
۱.۵	الف) الف (۲) ب (۳) پ (۴) ت (۵) ب (۶) ث	۲
۲.۲۵	الف) کربوهیدرات (ب) ایسکمی قلب_کرونر پ) باکتری (ت) اضطراب (ث) سیروز کبدی ج) اصرار دوستان (چ) پوسچر. خ) سقوط	۳
۶.۷۵	۱) میکروبها، انگلها، حشرات و جوندگان (فقط دومورد۵/۰نمره) ۲) الگوی سیب (۲۵/۰نمره). ۳) تومور خوش خیم_تومور بدخیم (۵/۰نمره) ۴) هپاتیت B___ (مشکالت کبدی، سرطان کبد و یا سیروز کبدی) (۵/۰نمره) ۵) حفظ تعادل بدن (۲۵/۰نمره) ۶) اصل و نسب، ثروت، زیبایی و جذابیت، مدرک تحصیلی، شهرت و مقام، قدرت، شجاعت، جسارت (فقط دومورد۵/۰نمره) ۷) کسب تجارب (۲۵/۰نمره). ۸) تعهد، کنترل و چالش پذیری (۷۵/۰نمره) ۹) الف_افسردگی احساس ناخوشایندی است که برای مدت زمانی طولانی تداوم می یابد و همراه با تنهایی و غمگینی است (۵/۰نمره) ب_ویتامین B (۲۵/۰نمره) ۱۰) بیماری های قلبی عروقی، التهاب های پوستی، اختلالات گوارشی، سردرد، ضعف سیستم ایمنی و افزایش احتمال ابتلا به سرطان (فقط ۲مورد۵/۰نمره) ۱۱) توتون و تنباکوی مورد استفاده در پیپ، قلیان، چپق و یا مواد دخانی بدون دود نظیر تنباکوی جویدنی، مکیدنی و یا استنشاقی نیز ماده دخانی (فقط ۲مورد۵/۰نمره) ۱۲) عادت کردن، خوگرفتن و خود را وقف عادت نكوهیده مثل استعمال مواد مخدر کردن، اعتیاد تلقی می شود (۵/۰نمره) ۱۳) علم ارگونومی یا همان مهندسی عوامل انسانی برای پیشگیری از بروز اختلالات اسکلتی-عضلانی که ناشی از عدم تناسب توانمندیهای انسان و نوع کاری است که او انجام می دهد (۵/۰نمره) ۱۴) مسمومیت واکنشی شیمیایی و خطرناک است که متعاقب ورود ماده ای از جمله داروها، شوینده های خانگی، واکس، لاک پاککن، ضد یخ، حشرهکش، مرگ موش، قرص برنج و... در بدن رخ می دهد (۵/۰نمره)	۴

۱.۷۵	۵	۱_اوت_۲_وٹ_۳_وچ_۴_وج_۵_وپ_۶_وب_۷_والف
۱.۷۵	۶	A_مزمن_ B_وابستگی_ C_خفیف_تر_ D_مصنوعی_ E_کراک_ F_نه گفتن_ G_محرک زا
۱	۷	الف) ۲۰۶ استخوان. و ۶۰۰ ماهیچه (۵/۰ نمره) ب) کم تحرکی، نداشتن وضعیت بدنی مناسب، عادات و رفتارهای غلط در انجام کارهای روزمره عدم رعایت اصول ارگونومی (فقط ۲ مورد ۵/۰ نمره)
۱	۸	الف) نفر سمت راست ب) نفر وسط. پ) نفر سمت راست. ت) هر دو نفر بالا
		ا) A ب B الف C پ (۷۵/۰ نمره)
۲.۵	۹	۲) الف عامل محیطی است. ب عامل فردی است. (۵/۰ نمره) ۳) الف_انسداد خفیف. ب_انسداد کامل. (۵/۰ نمره) ۴) الف_سوانحی که در خانه یا محیط اطراف آن رخ می‌دهد و موجب وارد آمدن آسیب قابل تشخیص به افراد می‌شود (۵/۰ نمره) ب_خفگی (۲۵/۰ نمره)