



موسسه ایران دانش نوین

رویای خودت شود...



@IranDaneshNovin



@Iran_Danesh_Novin

برای دانلود بقیه ی جزوات با کلیک روی لینک های زیر به
سایت یا کانال های ما در تلگرام و اینستاگرام سر بزنید:

www.IDNovin.com

<https://telegram.me/irandaneshnovin>

http://instagram.com/iran_danesh_novin

باسمه تعالی

سوال‌ات امتحان درس: سلامت و بهداشت		رشته: کلیه رشته‌ها	پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه
تاریخ امتحان:	ساعت شروع:	مدت امتحان: ۹۰ دقیقه	تعداد صفحه: ۳
شهرستان:		نام و نام خانوادگی:	

ردیف	سوال‌ات (پاسخنامه دارد)	نمره
۱	<p>درستی یا نادرستی عبارات زیر را مشخص کنید.</p> <p>(ا) ارتباط سالم فرد با جامعه از ابعاد سلامت روانی محسوب می‌شود. ()</p> <p>(ب) انسداد رگ‌های خون رسان به عضله قلب (کرونر) بیشترین عامل مرگ و میر بیماری‌های قلبی است. ()</p> <p>(پ) مواد رادیواکتیو موجود در مواد دخانی، هنگام استعمال تبخیر شده و وارد ریه و خون می‌شود و تنفس را مختل می‌کند. ()</p> <p>(ت) برای برداشتن اشیاء سنگین از زمین باید طوری زانو زد که یک پا جلوی پای دیگری قرار بگیرد. ()</p>	۱
۲	<p>در هر یک از عبارات های زیر جای خالی را با کلمات مناسب پر کنید.</p> <p>(ا) در بین عوامل موثر بر سلامت _____ با سهم ۵۰٪ بیشترین تاثیر را بر سلامت افراد دارد.</p> <p>(ب) افراد، برای برخورداری از تغذیه سالم نیازمند رعایت دو اصل _____ و _____ در برنامه غذایی روزانه خود هستند.</p> <p>(پ) برای تشخیص سرطان دهانه رحم از آزمایش _____ استفاده می‌شود.</p> <p>(ت) منظور از دود دخانی دست _____ همان بوی سیگار است که در محیط پراکنده می‌شود.</p> <p>(ث) قسمت بالای ستون فقرات، _____ نامیده می‌شود.</p>	۱/۵
۳	<p>هر کدام از توضیحات زیر مربوط به چه عنوانی می‌باشند؟</p> <p>(ا) این نوع دیابت به دیابت جوانان مشهور است.</p> <p>(ب) از عیوب انکساری چشم است که به دلیل تصلب عدسی چشم ایجاد می‌شود.</p> <p>(پ) اولین شرط لازم برای ازدواج است.</p> <p>(ت) منظور از این ویژگی احساس ارزشمند بودن است.</p> <p>(ث) این بیماری یکی از شایع ترین آثار بلندمدت مصرف مشروبات الکلی است.</p>	۱/۲۵
۴	<p>در پرسش‌های زیر، گزینه درست را انتخاب کنید.</p> <p>(ا) با افزایش کدامیک از موارد زیر، خطر بیماری های قلبی کاهش می‌یابد؟</p> <p>۱. LDL ۲. HDL ۳. اسیدهای چرب ترانس ۴. تری گلیسرید</p>	۱

	(ب) کدام مورد از شایع‌ترین اختلالات روانی-رفتاری دوره نوجوانی محسوب <u>نمی‌شود</u> ؟ ۱. خودآگاهی ۲. اضطراب ۳. خشم ۴. استرس (پ) کدامیک از مواد سمی موجود در سیگار سبب افزایش قند خون می‌شود؟ ۱. قطران ۲. آرسنیک ۳. آمونیاک ۴. نیکوتین (ت) کدام مورد از علائم ناشی از مسمومیت با مواد شیمیایی <u>نیست</u> ؟ ۱. تغییر رنگ پوست ۲. کاهش ضربان قلب ۳. سردرد و تاری دید ۴. درد شکمی و اسهال
۵	برای هر یک از عوامل چاقی ذکر شده یک مثال بنویسید. (آ) بیماری‌های جسمی (ب) داروها
۰/۵	از نظر بهداشتی چه زمانی پخت غذا کامل است؟
۶	هر یک از بیماری‌های زیر از چه طریقی منتقل می‌شوند؟ (آ) هیپاتیت (ب) پدیکلوزیس
۰/۵	بوی بد تنفس صبحگاهی ناشی از چیست؟
۷	تاب آوری را تعریف کنید.
۰/۵	یکی از آثار مثبت استرس را بنویسید.
۰/۵	دو اصل مقابله با فشارهای روانی و اضطراب را نام ببرید.
۱۱	یکی از توصیه‌های خود مراقبتی حفظ سلامت روان (کودک شوید) می‌باشد. توضیح مختصری در مورد آن بیان کنید.
۰/۲۵	استفاده از شیلنگ مشترک قلیان چه مشکلاتی را به دنبال دارد؟ (۳ مورد)
۱۳	الکل چه تاثیری بر عملکردهای سیستم اعصاب مرکزی دارد؟
۰/۲۵	به چه دلیل تنباکوهای میوه‌ای می‌توانند بیماری‌های متعدد ایجاد کنند؟
۱۴	مواد اعتیادآور زیر جزو کدام گروه قرار می‌گیرند؟ طبیعی یا مصنوعی بودن آن‌ها را نیز مشخص کنید. (آ) حشیش (ب) متادون
۰/۵	چگونه می‌توان در برابر انجام رفتارهای غیرقانونی در مورد مواد مخدر از خود مقاومت نشان داد؟
۰/۲۵	وضعیت بدنی به زبان ساده به چه معناست؟
۰/۲۵	برای برداشتن اشیا از روی یخچال یا کابینت چگونه باید عمل کرد؟
۰/۵	اهمیت انجام تمرینات تقویت عضلات کمر چیست؟
۰/۵	چرا هنگام کار طولانی مدت نشسته، نیاز به استفاده از حمایت‌کننده مناسب کمر است؟
۰/۵	مثالی بزنید که با جایگزین کردن ابزاری به جای ابزاری دیگر، حرکات اضافی انگشت‌ها و مچ کاهش می‌یابد؟
۰/۲۵	حوادث خانگی به چه حوادثی گفته می‌شود؟
۲۳	

۰/۵	توان بخشی فرد آسیب دیده در کدام سطح و چه زمانی صورت می گیرد؟	۲۴
۰/۷۵	برای پیشگیری از آلودگی مواد شوینده در منزل، چه نکاتی را باید رعایت کرد؟	۲۵
۰/۵	نحوه مبارزه با انواع آتش سوزی را بنویسید. (ا) آتش سوزی ناشی از برق (ب) آتش سوزی خشک	۲۶
۰/۲۵	برای تمیز کردن سینک ظرفشویی بهتر است از چه ماده ای استفاده شود؟	۲۷
۰/۵	مرحله اول مانور باز کردن راه تنفس هوایی را بنویسید.	۲۸
۲۰	سر بلند باشید! جمع نمرات	



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	کلید- تامین نظر صحیح شما کفایت می نماید	دبیر:
ردیف	کلید- تامین نظر صحیح شما کفایت می نماید	بارم
۱	<p>درست یا نادرست بودن عبارات زیر را بنویسید</p> <p>۱- بقرات 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؟ 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؟ الف) بدون خم کردن پشت باشد ب) با تکیه دادن دست به لبه میز به عوان تکیه گاه صورت گیرد. ج) پا ها به اندازه عرض شانه باز باشد. د) الف- ب- ج</p> <p>۳) برای خاموش کردن آتش سوزی ناشی از مایعات، کدام مورد اشتباه است؟ الف) هرگز نباید از آب استفاده شود ب) حرکت دادن و دور نمودن ظروف مشتعل ج) استفاده از نمک 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	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	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	امروزه از کدام بیماری مزمن به عنوان قاتل خاموش یاد می شود؟ چرا؟ درس ۶ فشار خون- زیرا علامتی ندارد	۶
۰/۵	اهمیت دوران پنجره در بیمای ایدز چیست؟ در س ۷-علی رغم وجود ویروس در بدن ،نتیجه آزمایش منفی است.	۷
۱	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	شایع ترین اختلالات روانی- رفتاری دوره نوجوانی را بنویسید. (دو مورد) درس ۱۰ استرس- اضطراب-خشم-افسردگی	۹
۰/۷۵	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- برقرای ارتباط سالم- معاشرت با دوستان و آشنایان حمایت گر- آراستگی	۱۰
۱	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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.

سوال		رشته : کلیه رشته‌ها	پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه
نام و نام خانوادگی:		آموزش و پرورش ناحیه ۴ قم	تاریخ امتحان: ۹۸/۲/۱۱
ساعات شروع: ۸ صبح		مدت امتحان: ۹۰ دقیقه	تعداد صفحه:
ردیف	سوال	بارم	
۱	درستی یا نادرستی عبارات زیر را مشخص کنید. الف) ارتباط سالم فرد با جامعه از ابعاد سلامت روانی محسوب می‌شود. () ب) انسداد رگ‌های خون رسان به عضله قلب (کرونر) بیشترین عامل مرگ و میر بیماری‌های قلبی است. () پ) مواد رادیواکتیو موجود در مواد دخانی، هنگام استعمال تبخیر شده و وارد ریه و خون می‌شود و تنفس را مختل می‌کند. () ت) برای برداشتن اشیاء سنگین از زمین باید طوری زانو زد که یک پا جلوی پای دیگری قرار بگیرد. ()	۱	
۲	در هر یک از عبارت‌های زیر جای خالی را با کلمات مناسب پر کنید. الف) در بین عوامل مؤثر بر سلامت با سهم ۵۰٪ بیشترین تأثیر را بر سلامت افراد دارد. ب) افراد، برای بر خورداری از تغذیه سالم نیازمند رعایت دو اصل و در برنامه غذایی روزانه خود هستند. پ) برای تشخیص سرطان دهانه رحم از آزمایش استفاده می‌شود. ت) منظور از دود دخانی دست همان بوی سیگار است که در محیط پراکنده می‌شود. ث) قسمت بالای ستون فقرات، نامیده می‌شود.	۱/۵	
۳	هر کدام از توضیحات زیر مربوط به چه عنوانی می‌باشند؟ الف) این نوع دیابت به دیابت جوانان مشهور است. ب) از عیوب انکساری چشم است که به دلیل تصلب عدسی چشم ایجاد می‌شود. پ) اولین شرط لازم برای ازدواج است. ت) منظور از این ویژگی احساس ارزشمند بودن است. ث) این بیماری یکی از شایع‌ترین ثار بلند مدت مصرف مشروبات الکلی است.	۱/۲۵	
۴	در پرسش‌های زیر، گزینه درست را انتخاب کنید. الف) با افزایش کدامیک از موارد زیر، خطر بیماری‌های قلبی کاهش می‌یابد؟ ۱. LDL ۲. HDL ۳. اسیدهای چرب ترانس ۴. تری گلیسرید ب) کدام مورد از شایع‌ترین اختلالات روانی- رفتاری دوره نوجوانی محسوب نمی‌شود؟ ۱. خودآگاهی ۲. اضطراب ۳. خشم ۴. استرس پ) کدامیک از مواد سمی موجود در سیگار سبب افزایش قند خون می‌شود؟ ۱. قطران ۲. آرسنیک ۳. آمونیاک ۴. نیکوتین ت) کدام مورد از علائم ناشی از مسمومیت با مواد شیمیایی نیست؟ ۱. تغییر رنگ پوست ۲. کاهش ضربان قلب ۳. سردرد و تاری دید ۴. درد شکمی و اسهال	۱	
۵	برای هر یک از عوامل چاقی ذکر شده یک مثال بنویسید. الف) بیماری‌های جسمی (ب) داروها	۰/۵	

۰/۵	نگهداری غذا برای هر یک از موارد زیر در چه دمایی باید باشد تا غذا سالم بماند؟ الف) دمای غذای داغ ب) دمای غذای سرد	۶
۱	هر یک از بیماری‌های زیر از چه طریقی منتقل می‌شوند؟ الف) هیپاتیت ب) پدیکلوزیس	۷
۰/۵	بوی بد تنفس صبحگاهی ناشی از چیست؟	۸
۱	تاب آوری را تعریف کنید.	۹
۰/۵	یکی از آثار مثبت استرس را بنویسید.	۱۰
۰/۵	دو اصل مقابله با فشارهای روانی و اضطراب را نام ببرید.	۱۱
۰/۷۵	یکی از توصیه‌های خودمراقبتی حفظ سلامت روان (کودک شوید) می‌باشد. توضیح مختصری در مورد آن بیان کنید.	۱۲
۰/۷۵	استفاده از شیلنگ مشترک قلیان چه مشکلاتی را به دنبال دارد؟ (۳ مورد)	۱۳
۱	الکل چه تأثیری بر عملکردهای سیستم اعصاب مرکزی دارد؟	۱۴
۰/۵	به چه دلیل تنباکوه‌های میوه‌ای می‌توانند بیماری‌های متعدد ایجاد کنند؟	۱۵
۱	مواد اعتیادآور زیر جزو کدام گروه قرار می‌گیرند؟ طبیعی یا مصنوعی بودن آن‌ها را نیز مشخص کنید. الف) حشیش ب) متادون	۱۶
۰/۷۵	چگونه می‌توان در برابر انجام رفتارهای غیر قانونی در مورد مواد مخدر از خود مقاومت نشان داد؟	۱۷
۰/۷۵	وضعیت بدنی به زبان ساده به چه معناست؟	۱۸
۰/۵	برای برداشتن اشیاء از روی یخچال یا کابینت چگونه باید عمل کرد؟	۱۹
۰/۵	اهمیت انجام تمرینات تقویت عضلات کمر چیست؟	۲۰
۰/۵	چرا هنگام کار طولانی مدت نشسته، نیاز به استفاده از حمایت کننده مناسب کمر است؟	۲۱
۰/۵	مثالی بزنید که با جایگزین کردن ابزاری به جای ابزاری دیگر، حرکات اضافی انگشت‌ها و مچ کاهش می‌یابد؟	۲۲
۰/۷۵	سطح ۲ در پیشگیری از حوادث شامل چه مواردی می‌شود؟	۲۳
۱	چهار مورد از علائم ناشی از مسمومیت با مواد شیمیایی را نام ببرید؟	۲۴
۰/۵	نحوه مبارزه با انواع آتش سوزی را بنویسید. الف) آتش سوزی ناشی از برق ب) آتش سوزی خشک	۲۵
۰/۵	مرحله اول مانور باز کردن راه تنفس هوایی را بنویسید.	۲۶
۰/۵	دو مورد از عوامل فردی سقوط را نام ببرید	۲۷
۲۰	سربلند باشید جمع نمرات	