

سلامت و
بهداشت

۱۲

نمونه سوال نوبت دوم
کل کتاب



bekhunofficial



بسمه تعالی			
ساعات شروع : ۸ صبح	تعداد صفحه : ۴	نام و نام خانوادگی:	سوالات درس سلامت و بهداشت
پایه دوازدهم دوره متوسطه	رشته : کلیه رشته ها	تاریخ امتحان : ۹۸/۱/۲۴	مدت امتحان : ۸۰ دقیقه
http://www.tehranedu2.ir		آموزش و پرورش منطقه ۲ تهران	
نمره			ردیف
۱	<p>درستی یا نادرستی هر یک از عبارات زیر را مشخص کنید. (هر مورد ۰/۲۵)</p> <p>الف) شایع ترین نوع دیابت، دیابت نوع یک است. ()</p> <p>ب) رنگ صورت مایل به خاکستری همراه کبودی از علائم انسداد کامل راه هوایی می باشد. ()</p> <p>ج) مصرف قلیان به عنوان یک ماده دخانی کم خطر تر از سیگار است. ()</p> <p>د) کم کاری تیروئید موجب بروز چاقی می شود. ()</p>		۱
۱/۲۵	<p>در عبارات زیر جای خالی را با کلمات مناسب پر کنید. (هر مورد ۰/۲۵)</p> <p>الف) شخص تالاسمی مینور حامل بیماری است ولی بیمار نیست.</p> <p>ب) منظور از عزت نفس ، احساس بودن است.</p> <p>ج) ماده اعتیاد آور دخانیات است.</p> <p>د) علم ارگونومی یا همان مهندسی عوامل انسانی برای پیشگیری از بروز اختلالات به یاری انسان می آید.</p> <p>ه) توصیه می شود به جای استفاده از سفید کننده قوی برای تمیز کردن سینک ظرفشویی از مواد کم خطرتر نظیر استفاده شود.</p>		2
۱	<p>گزینه صحیح داخل پرانتز را مشخص کنید. (هر مورد ۰/۲۵)</p> <p>الف) هر چه از بالای هرم غذایی به سمت پایین حرکت می کنیم حجم گروه های غذایی (بیشتر / کمتر) می شود.</p> <p>ب) میل شدید و مفرط درونی و خارج از اختیار به ادامه مصرف مواد نشانه وابستگی (جسمانی / روانی) است.</p> <p>ج) انجام کارهای سنگین را کمی (پایین تر / بالاتر) از ارتفاع آرنج تنظیم کنید.</p> <p>د) کمبود (روی / آهن) که موجب کاهش سرعت رشد در کودکان و نوجوانان می شود به کوتاهی قد و تأخیر در بلوغ منجر می گردد.</p>		۳
0/5	<p>بر اساس گزارش سازمان جهانی بهداشت کدام بیماری های مزمن با سبک زندگی ارتباط مستقیم دارند؟ (ذکر دو مورد)</p>		۴

ص ۲- ادامه سوالات در صفحه بعد



۰/۷۵	به سوالات زیر پاسخ کوتاه دهید. الف) در بیماری هیپاتیت کدام اندام دچار التهاب می شود؟ (۰/۲۵) ب) تزریق چه واکسنی به خانم ها در سه ماه قبل از بارداری توصیه می شود؟ (۰/۲۵) ج) برای تعیین شاخص توده بدنی از چه فرمولی استفاده می شود؟ (۰/۲۵)	۵
۱	منظور از دوران پنجره در بیماری ایدز چیست؟	۶
۰/۵	دو ویژگی جوانان دارای عزت نفس را بنویسید.	۷
۰/۵	هر یک از موارد زیر بیانگر کدام اصل (بازداری، برون ریزی، جایگزین کردن خواسته ها) از اصول مقابله با اضطراب می باشد؟ الف) با نگرانی ها و اضطراب هایمان گفتگو کنیم و به آنها بگوییم نه من اصلا اینگونه فکر نمی کنم و نمی توانی مرا اذیت کنی. (.....) (۰/۲۵) ب) ذهن خود را از نگرانی ها دور کرده و به انجام کار های لذت بخش همچون دوچرخه سواری، خواندن رمان و پردازیم. (.....) (۰/۲۵)	۸
۱/۵	در ارتباط با اختلالات روانی-رفتاری دوران نوجوانی به سوالات زیر پاسخ دهید. الف) از عوامل زمینه ساز افسردگی در دوره نوجوانی ۳ مورد ذکر کنید. (۰/۷۵) ب) نقش فشار روانی (استرس) سالم چیست؟ (۰/۵) ج) احساسی است که به صورت بدنی و هیجانی ابراز می شود و واکنش طبیعی فرد نسبت به شرایطی است که او را دچار تهدید و یا ناکامی کرده است؟ (۰/۲۵)	۹
۱	الف) یکی از مهم ترین عوامل شروع مصرف مواد مخدر چیست؟ (۰/۲۵) ب) از موانع عمده رو آوردن به مصرف مواد مخدر در نوجوانان ۳ مورد را ذکر نمایید. (۰/۷۵)	۱۰
۱/۷۵	به سوالات زیر پاسخ دهید. الف) منظور از دود دست دوم چیست؟ (۰/۵) ب) آثار فوری و طولانی مدت مصرف مشروبات الکلی را بنویسید؟ (۰/۵) ج) خطرات و آلودگی های ناشی از استفاده مشترک از قلیان را بنویسید. (ذکر ۳ مورد) (۰/۷۵)	۱۱
۱/۷۵	اصطلاحات زیر را تعریف کنید. الف) پروتئین کامل (۰/۵) ب) حفظ وضعیت بدنی مناسب (پوسچر) (۰/۷۵) ج) قطران (۰/۵)	۱۲





۰/۷۵	<p>هر یک از موارد ستون الف با کدام مورد از ستون ب ارتباط بیشتری دارد؟ (یک مورد در ستون ب اضافی است)</p> <table border="1" data-bbox="260 244 1182 602"> <thead> <tr> <th data-bbox="260 244 485 300">ب</th> <th data-bbox="485 244 1182 300">الف</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="260 300 485 405">الف) گیاه شاهدانه</td> <td data-bbox="485 300 1182 405">۱) مخدر مصنوعی که خاصیت منگی، بی حسی و بی دردی دارد.</td> </tr> <tr> <td data-bbox="260 405 485 510">ب) کوکابین</td> <td data-bbox="485 405 1182 510">۲) توهم زای طبیعی که فرد دچار اوهام حسی و بصری می شود.</td> </tr> <tr> <td data-bbox="260 510 485 602">ج) آمفتامین د) هروئین</td> <td data-bbox="485 510 1182 602">۳) محرک طبیعی که باعث افزایش فعالیت فکری و بدنی مصرف کننده و ایجاد حالات هیجانی می شود.</td> </tr> </tbody> </table>	ب	الف	الف) گیاه شاهدانه	۱) مخدر مصنوعی که خاصیت منگی، بی حسی و بی دردی دارد.	ب) کوکابین	۲) توهم زای طبیعی که فرد دچار اوهام حسی و بصری می شود.	ج) آمفتامین د) هروئین	۳) محرک طبیعی که باعث افزایش فعالیت فکری و بدنی مصرف کننده و ایجاد حالات هیجانی می شود.	۱۳
ب	الف									
الف) گیاه شاهدانه	۱) مخدر مصنوعی که خاصیت منگی، بی حسی و بی دردی دارد.									
ب) کوکابین	۲) توهم زای طبیعی که فرد دچار اوهام حسی و بصری می شود.									
ج) آمفتامین د) هروئین	۳) محرک طبیعی که باعث افزایش فعالیت فکری و بدنی مصرف کننده و ایجاد حالات هیجانی می شود.									
۱	<p>در ارتباط با دستورالعمل های مربوط به تمرین مهارت های مقاومتی در برابر دعوت به مصرف مواد، مفهوم عبارت زیر را توضیح دهید. " پیامهای غیرکلامی خود را با پیام های کلامی تان سازگار کنید."</p>	۱۴								
۰/۷۵	<p>در ارتباط با اصول ارگونومی، در استفاده صحیح از وسایل زیر یک مورد را ذکر نمایید. الف) در استفاده از گوشی همراه (۰/۲۵) ب) در استفاده از دوچرخه (۰/۲۵) ج) در استفاده از کوله پشتی (۰/۲۵)</p>	۱۵								
۱	<p>دلیل علمی موارد زیر را بنویسید. الف) اگر در حالت ایستاده قرار گرفته اید از یک تکیه گاه مناسب برای قرار دادن پا بر روی آن استفاده کنید. ۰/۵ ب) وجود یک حمایت کننده مناسب در هنگام کار کردن طولانی مدت در حالت پشت با منحنی C انگلیسی ۰/۵</p>	۱۶								
۱	<p>در ارتباط با روش های مقابله با آتش سوزی، هر یک از گزینه های ستون الف را به گزینه های مناسب با ستون ب ارتباط دهید.</p> <table border="1" data-bbox="260 1491 1094 1805"> <thead> <tr> <th data-bbox="260 1491 652 1547">ب</th> <th data-bbox="652 1491 1094 1547">الف</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="260 1547 652 1653">الف) استفاده از گاز کربن دی اکسید</td> <td data-bbox="652 1547 1094 1653">۱) آتش سوزی مایعات قابل اشتعال</td> </tr> <tr> <td data-bbox="260 1653 652 1758">ب) نمک یا کپسول اطفای حریق</td> <td data-bbox="652 1653 1094 1758">۲) خاموش کردن آتش سوزی ناشی از برق</td> </tr> <tr> <td data-bbox="260 1758 652 1805">ج) قطع اکسیژن د) سرد کردن آتش</td> <td data-bbox="652 1758 1094 1805">۳) مبارزه با آتش سوزی خشک</td> </tr> </tbody> </table>	ب	الف	الف) استفاده از گاز کربن دی اکسید	۱) آتش سوزی مایعات قابل اشتعال	ب) نمک یا کپسول اطفای حریق	۲) خاموش کردن آتش سوزی ناشی از برق	ج) قطع اکسیژن د) سرد کردن آتش	۳) مبارزه با آتش سوزی خشک	۱۷
ب	الف									
الف) استفاده از گاز کربن دی اکسید	۱) آتش سوزی مایعات قابل اشتعال									
ب) نمک یا کپسول اطفای حریق	۲) خاموش کردن آتش سوزی ناشی از برق									
ج) قطع اکسیژن د) سرد کردن آتش	۳) مبارزه با آتش سوزی خشک									
۱	<p>در ارتباط با سطوح پیش گیری از حوادث، به سوالات زیر پاسخ دهید. الف) سطح ۲ مربوط به کدام مرحله از حادثه می باشد؟ (۰/۲۵) ب) چه اقداماتی در این مرحله انجام می شود؟ (۰/۲۵)</p>	۱۸								



۰/۵	اولین اقدام در صورت شکستن لامپ کم مصرف یا مهتابی حاوی گاز جیوه چیست؟	۱۹
۱/۵	<p>۲۰</p> <p>به سوالات چهار گزینه ای زیر پاسخ دهید. (هر مورد ۰/۲۵)</p> <p>الف) حداکثر کاهش وزن مجاز در یک ماه چقدر است؟</p> <p>(۱) ۱ تا ۲ کیلو (۲) ۵۰۰ تا ۷۰۰ گرم (۳) ۲ تا ۳ کیلو (۴) ۲۰۰ تا ۳۰۰ گرم</p> <p>ب) کدام یک از علائم سکتة قلبی <u>نمی</u> باشد؟</p> <p>(۱) احساس سنگینی در قفسه سینه (۲) رنگ پریدگی صورت</p> <p>(۳) عدم کنترل عضلات و تعادل (۴) عرق سرد</p> <p>ج) با افزایش میزان خطر بیماری های قلبی و عروقی کاهش می یابد.</p> <p>(۱) LDL (۲) HDL (۳) تری گلیسرید (۴) اسیدهای چرب اشباع</p> <p>د) کدام یک جزء تاثیر اشعه ماورا بنفش بر روی پوست <u>نمی</u> باشد؟</p> <p>(۱) آفتاب سوختگی و التهاب (۲) پیری زودرس و چروک</p> <p>(۳) آسیب مستقیم به DNA (۴) آکنه</p> <p>ه) کدام یک از علائم زیر به ترتیب از علائم بدنی و تفکری ناشی از اضطراب می باشد؟</p> <p>(۱) بی اشتهايي - حواس پرتي (۲) عصبانیت - سردرگمی</p> <p>(۳) دلواپسی - تپش قلب (۴) تنگی نفس - بی تابی</p> <p>و) کدامیک جزء علائم ناشی از مسمومیت <u>نمی</u> باشد؟</p> <p>(۱) خفگی (۲) دردهای شکمی و اسهالی (۳) سردرد (۴) تغییر رنگ پوست</p>	
۲۰	جمع نمره	

با آرزوی موفقیت و سربلندی



بسمه تعالی	
	<p>کلید درس سلامت و بهداشت پایه دوازدهم کلیه رشته ها</p> <p>تاریخ امتحان : ۹۸/۱/۲۴</p> <p>تعداد صفحه : ۲</p>
<p>آموزش و پرورش منطقه ۲ تهران</p> <p>http://www.tehranedu2.ir</p>	
ردیف	نمره
۱	<p>درستی یا نادرستی هر یک از عبارات زیر را مشخص کنید. (هر مورد ۰/۲۵)</p> <p>الف) نادرست ب) درست ج) نادرست د) درست</p>
۲	<p>در عبارات زیر جای خالی را با کلمات مناسب پر کنید. (هر مورد ۰/۲۵)</p> <p>الف) ژن ب) ارزشمند ج) نیکوتین د) اسکلتی - عضلانی ه) جوش شیرین</p>
۳	<p>گزینه صحیح داخل پرانتز را مشخص کنید. (هر مورد ۰/۲۵)</p> <p>الف) بیشتر ب) روانی ج) پایین تر د) روی</p>
۴	<p>سکته قلبی، دیابت، سرطان، پوکی استخوان (ذکر دو مورد کافی است).</p>
۵	<p>به سوالات زیر پاسخ کوتاه دهید.</p> <p>الف) کبد (۰/۲۵) ب) سرخجه (۰/۲۵) ج) $\frac{\text{وزن (رحسب کیلوگرم)}}{\text{مقدور قد (رحسب متر)}} = \text{شاخص توده بدنی}$ (۰/۲۵)</p>
۶	<p>از زمان ورود ویروس به بدن تا زمانی که گلبولهای سفید آنتی بادی ترشح کنند و سطح آنتی بادی به حد قابل تشخیص برسد، مدتی بین دو هفته و گاهی تا سه ماه طول می کشد. به این مدت زمان، «دوران پنجره» می گویند. در دوران پنجره علیرغم اینکه ویروس در بدن فرد هست ولی نتیجه آزمایش منفی است</p>
۷	<p>برای خود ارزش قابل اند ۰/۲۵ - با پیام های درونی مثبت سروکار دارند. ۰/۲۵</p>
۸	<p>الف) برون ریزی (۰/۲۵) ب) جایگزین کردن خواسته ها (۰/۲۵)</p>
۹	<p>در ارتباط با اختلالات روانی-رفتاری دوران نوجوانی به سوالات زیر پاسخ دهید.</p> <p>الف) وقوع حوادث غم انگیز در خانواده، بیماری ها و اختلالات جسمی، مشکلات تغذیه ای مثل کمبود ویتامین B، سابقه ابتلا به افسردگی در خانواده (۰/۷۵)</p> <p>ب) باعث هوشیاری شده و به فرد کمک می کند تا بتواند نیازهایش را در موقعیت های مختلف برآورده نماید، (۰/۵) ج) خشم (۰/۲۵)</p>
۱۰	<p>الف) اصرار دوستان و همسالان (۰/۲۵)</p> <p>ب) ایمان به خدا، اشتغال به تحصیل علم، کسب و کار سالم، پایبندی به مذهب و معنویت، انجام جدی ورزش و پرداختن به تفریحات سالم. (۰/۷۵)</p>
۱۱	<p>الف) گاهی افراد خودشان مصرف کننده دخانیات نیستند ولی در معرض تنفس دود دخانیات قرار می گیرند که به آن دود دست دوم گفته می شود. (۰/۵)</p>



	(ب) آثار فوری مصرف الکل، اختلال در سیستم اعصاب مرکزی و از آثار طولانی مدت، سیروز کبدی (۰/۵) (ج) خطرات و آلودگی های ناشی از استفاده مشترک از قلیان را بنویسید. (ذکر ۳ مورد) (۰/۷۵)	
۱/۷۵	۱۲ الف) پروتئین کامل مشتمل بر تمامی آمینو اسیدهای ضروری می باشد (۰/۵) ب) عبارت است از فرم و حالتی که بدن فرد در طول انجام کار به خود می گیرد که در آن کمترین فشار و تنش به سیستم اسکلتی — عضلانی وارد می شود (۰/۷۵) ج) ذرات ریز موجود در سیگار در ریه ها جمع می شوند و پوسته ضخیم قهوه‌های رنگی را تشکیل می دهد که قطران نامیده می شود (۰/۵)	
۰/۷۵	۱۳ (د) هروئین (۲) الف) گیاه شاهدانه (۳) (ب) کوکائین	
۱	۱۴ به چشم های فردی که با او صحبت می کنید نگاه کنید، با صدایی رسا بگویید « نه » متکی به نفس و مطمئن باشید که دارید کار درستی انجام می دهید. از اینکه به ارزشهای اخلاقی و خانوادگی تان وفادار بوده اید، هیچ تردیدی به خود راه ندهید و احساس رضایت کنید ۰/۵	
۰/۷۵	۱۵ ص ۱۶۲ و ۱۶۳	
۱	۱۶ دلیل علمی موارد زیر را بنویسید. الف) این کار باعث ایجاد یک زاویه مناسب در ستون فقرات می شود. ۰/۵ ب) باعث حفظ انحناهای ستون فقرات می شود ۰/۵	
۱	۱۷ (۱) نمک یا کپسول اطفای حریق و ج) قطع اکسیژن ۰/۵ (۲) الف) استفاده از گاز کربن دی اکسید (۰/۲۵) (۳) د) سرد کردن آتش (۰/۲۵)	
۱	۱۸ الف) (زمان وقوع حادثه (۰/۲۵) ب) آمادگی برای اتخاذ تدابیر مناسب در زمان وقوع حادثه به منظور کاهش شدت آن و تماس با نهاد های امداد رسان همچون اورژانس و آتش نشانی؛ (۰/۷۵)	
۰/۵	۱۹ قبل از پاک کردن خرده های لامپ ها برای چند دقیقه اتاق را ترک کنید.	
۱/۵	۲۰ به سوالات چهار گزینه ای زیر پاسخ دهید. (هر مورد ۰/۲۵) الف) (۳) ۲ تا ۳ کیلو (ب) (۳) عدم کنترل عضلات و تعادل (ج) (۲) HDL د) (۴) آکنه (ه) (۱) بی اشتهایی - حواس پرتی (و) (۱) خفگی	
20	جمع نمره	





سایت بکخون همیشه رایگان

فیلم آموزشی



مشاوره



برنامه ریزی



گام به گام



نمونه سوال



جزوه



کلیک کنید

www.bekhun.com

