

اداره کل آموزش و پرورش استان همدان - معاونت آموزش متوسطه			
سؤالات درس : سلامت و بهداشت	پایه دوازدهم	تاریخ امتحان: ۱۴۰۲/۲/۱۲	تعداد صفحه: ۴
رشته : رشته های نظری دوره دوم متوسطه	ساعت شروع : ۸ صبح	تعداد سوال : ۱۸	مدت امتحان : ۸۰ دقیقه
ازمون شبیه سازی مطابق با امتحانات نهایی		دانش آموزان گرامی پاسخ سؤالات را در پاسخ برگ به ترتیب و با خودکار آبی بنویسید.	
ردیف	سؤالات	نمره	
۱	<p>درستی یا نادرستی هریک از عبارات زیر را بدون ذکر دلیل مشخص نمایید :</p> <p>الف. میوه های آسیب دیده با گذشت زمان، فاسد می شوند.</p> <p>ب. در مرحله پیش دیابت، قند خون ناشتا بین « ۱۰۰ تا ۱۲۵ » است.</p> <p>ج. پرت کردن حواس خود از موضوع استرس زا به موضوعی دیگر، روش سودمندی برای رهایی از فشار روانی است.</p> <p>د. اختلالات اسکلتی - عضلانی یک پدیده چند علتی است.</p> <p>ه. فردی که دچار وابستگی روانی شده باشد، با قطع مصرف مواد برای مدت کوتاهی با نشانه های جسمانی ترک مواد مخدر مواجه می شود</p> <p>و. داشتن عزت نفس علاوه بر احساس ارزشمندی درونی، نیازمند کسب تجارت در زندگی است</p>	۱/۵	
۲	<p>در هر یک از عبارات های زیر جای خالی را با کلمات مناسب پر کنید.</p> <p>الف. با توجه به تعریف سلامت، تأمین سلامت مستلزم رعایت است.</p> <p>ب. میل شدید و مفرط درونی و خارج از اختیار به ادامه مصرف مواد، نام دارد</p> <p>ج. تاب آوری اگر چه قهلبیتی است می تواند در تعامل با محیط تقویت و توسعه یابد</p> <p>د. به فشاری که هم زمان با استراحت قلب میان دو ضربان وجود دارد گویند.</p> <p>ه. داشتن موجب می شود بدانید کدام یک از کارهای روزانه از اولویت برخوردار است</p> <p>و. همه خاتم ها قبل از بارداری باید از نظر ایمنی، نسبت به بیماری ویروسی آزمایش شوند</p>	۱/۵	
۳	<p>در هر یک از عبارات های زیر، جواب صحیح را از بین کلمات داخل پرانتز انتخاب کنید :</p> <p>الف. در فرهنگ متعالی اسلام سلامت به عنوان یک (ارزش - واجب) مطرح شده است.</p> <p>ب. کوچک تر بودن کره چشم از حد طبیعی در افراد (دوربین - نزدیک بین) دیده می شود.</p> <p>ج. بیمارهای قلبی - عروقی از اثرات جسمانی (زودگذر - پایدار) می باشد</p> <p>د. محدود کردن فعالیت ها باعث (کاهش - افزایش) استرس می شود.</p> <p>ه. زمان طلایی برای نجات فردی که سکتته (قلبی - مغزی) کرده حدود ۳ ساعت است.</p> <p>و. ملاک ارزشمندی و محترم بودن افراد (داشتن صفات یا ویژگی های خاص - انمان بودن) آنها است.</p>	۱/۵	
۴	<p>در پرسش های ۴ گزینه ای زیر، گزینه مناسب را انتخاب کنید:</p> <p>الف. کدام گزینه از اثرات جسمی پایدار فشار روانی (استرس) نیست؟</p> <p>۱- التهاب های پوستی ۲ ضعف سیستم ایمنی ۳ اختلالات گوارشی ۴ احساس گرما</p> <p>ب. وزن فردی 60 کیلوگرم است. وزن کوله پشتی او به همراه محتویات آن حداکثر چند کیلوگرم باید باشد؟</p> <p>۱. 3 کیلوگرم ۲. 4 کیلوگرم ۳. 6 کیلوگرم ۴. 7 کیلوگرم</p> <p>ج. کدام یک از گزینه های زیر به سبک زندگی مربوط است؟</p> <p>(۱) نحوه ارتباطات (۲) امنیت (۳) وضعیت اشتغال (۴) الگوی خرید و مصرف</p> <p>د. احتمال مزمن شدن بیماری در مبتلایان هیپاتیت نوع بیشتر است.</p>	۱	

اداره کل آموزش و پرورش استان همدان - معاونت آموزش متوسطه				
سؤالات درس : سلامت و بهداشت	پایه دوازدهم	تاریخ امتحان: ۱۴۰۲/۲/۱۲	تعداد صفحه: ۴	
رشته : رشته های نظری دوره دوم متوسطه	ساعت شروع : ۸ صبح	تعداد سوال : ۱۸	مدت امتحان : ۸۰ دقیقه	
آزمون شبیه سازی مطابق با امتحانات نهایی		دانش آموزان گرامی پاسخ سؤالات را در پاسخ برگ به ترتیب و با خودکار آبی بنویسید.		
	A(۱)	B(۲)	C(۳)	D(۴)
	در جدول زیر هر یک از موارد ستون "الف" با یکی از موارد ستون "ب" ارتباط منطقی دارد. آنها را پیدا کنید و در برگه پاسخ نامه بنویسید (یک مورد ستون ب اضافی است).			
	الف	ب		
۵	۱ - شیمیایی ۲ - بیولوژیکی ۳ - مکانیکی	الف) ترشحات دهان سوسک های خانگی ب) ضربه دیدن میوه ها در هنگام برداشت ج) نامناسب بودن درجه حرارت محیط د) استفاده از حشره کش ها در هنگام کاشت، داشت و برداشت	۰/۷۵	
۶	به پرسش های زیر در رابطه با پیشگیری از اختلالات اسکلتی - عضلانی پاسخ دهید. الف- روش صحیح برای انجام کارهایی مثل نوشتن با استفاده از میز در حالت ایستاده را بنویسید . ب- علم ارگونومی برای پیشگیری از بروز چه نوع اختلالات اسکلتی - عضلانی به پاری انسان می آید؟			
۷	ارگونومی مربوط به شکل مقابل را توضیح دهید			
				
۸	در رابطه با بیماری های واگیر به پرسش های زیر پاسخ دهید: الف. بیماری پدیکلوزیس از چه طریقی به دیگران سرایت می کند؟ ب. یک مورد از عوارض جدی ناشی از عدم درمان بیماری هایی که از طریق دستگاه تناسلی منتقل می شوند را بنویسید. ج. دو مورد از عواملی که باعث شده امروزه تعداد زیادی از بیماری های واگیر کنترل شوند را بنویسید.			
۹	در مورد سطح ۱ از سطوح پیشگیری از حوادث، به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف. این سطح در چه زمانی صورت می گیرد؟ ب. در این سطح باید روی چه موردی تمرکز کرد؟			
۱۰	در مورد بیماری های غیر واگیر به پرسش های زیر پاسخ دهید: الف . یکی از شایع ترین بیماری های مزمن در جوامع امروزی کدام بیماری است؟ ب . دو گام پیشگیری از بیماری های قلبی - عروقی را بنویسید. ج. در کدام بیماری لوزالمعده اصلاً قادر به تولید انسولین نیست؟ د. دو علامت هشدار دهنده سر طان را بنویسید.			
۱۱	به پرسش های زیر کوتاه پاسخ دهید؟ الف. چنانچه پس از چیدمان وسایل در کوله پشتی، وزن آن بیش از حد استاندارد گردد، وسایل مزاد چگونه حمل شوند؟			

اداره کل آموزش و پرورش استان همدان - معاونت آموزش متوسطه

سؤالات درس : سلامت و بهداشت	پایه دوازدهم	تاریخ امتحان: ۱۴۰۲/۲/۱۲	تعداد صفحات: ۴
رشته : رشته های نظری دوره دوم متوسطه	ساعت شروع : ۸ صبح	تعداد سوال : ۱۸	مدت امتحان : ۸۰ دقیقه
آزمون شبیه سازی مطابق با امتحانات نهایی	دانش آموزان گرامی پاسخ سؤالات را در پاسخ برگ به ترتیب و با خودکار آبی بنویسید.		

	<p>ب. روش صحیح بلند کردن و حمل بار سنگین از روی زمین را بنویسید.</p> <p>ج. یک نشانه سندرم محرومیت را بنویسید.</p>												
۱۲	<p>به پرسش های زیر پاسخ کوتاه دهید:</p> <p>الف. رعایت سه اصل برای مقابله با فشارهای روانی و اضطراب توصیه می شود مورد از آنها را نام ببرید.</p> <p>ب. یکی از راه های تامین ویتامین D مورد نیاز بدن مصرف کدام محصولات غذایی است؟</p> <p>ج. چرا قبل از بارداری برای اطمینان از سلامت لثه و دندان، مراجعه به دندان پزشک ضروری است.</p> <p>د. رشد شخصیت مربوط به کدام یک از انواع بلوغ در آمادگی برای ازدواج است؟</p> <p>ه. در هنگام اتو کردن لباس، به کارگیری چه روش هایی از بروز کمردرد جلوگیری می کند؟</p>												
۱۳	<p>جدول زیر را که در مورد انواع آتش سوزی است تکمیل کنید .</p> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <th>نوع آتش سوزی</th> <th>روش مقابله با آن</th> </tr> <tr> <td>آتش سوزی خشک</td> <td>"الف"</td> </tr> <tr> <td>"ب"</td> <td>خفه کردن شعله با نمک</td> </tr> <tr> <td>آتش سوزی ناشی از برقی</td> <td>"ج"</td> </tr> <tr> <td>"د"</td> <td>حفظ خونسردی و ترک محل</td> </tr> </table>	نوع آتش سوزی	روش مقابله با آن	آتش سوزی خشک	"الف"	"ب"	خفه کردن شعله با نمک	آتش سوزی ناشی از برقی	"ج"	"د"	حفظ خونسردی و ترک محل		
نوع آتش سوزی	روش مقابله با آن												
آتش سوزی خشک	"الف"												
"ب"	خفه کردن شعله با نمک												
آتش سوزی ناشی از برقی	"ج"												
"د"	حفظ خونسردی و ترک محل												
۱۴	<p>فردی ۷۵ کیلو وزن و ۱۵۷ سانتی متر قد دارد. BMI او را مشخص نموده و تعیین کنید وضعیت او بر اساس جدول مقابل کدام مورد می باشد(نوشتن فرمول الزامیست).</p> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <th>وضعیت فرد</th> <th>BMI</th> </tr> <tr> <td>کمتر از ۱۸.۵</td> <td>۱۸.۵ - ۱۹.۹</td> </tr> <tr> <td>حالت عادی</td> <td>۲۰ - ۲۴.۹</td> </tr> <tr> <td>چاقی درجه ۱</td> <td>۲۵ - ۲۹.۹</td> </tr> <tr> <td>چاقی درجه ۲</td> <td>۳۰ - ۳۴.۹</td> </tr> <tr> <td>چاقی درجه ۳</td> <td>۳۵ و بالاتر</td> </tr> </table>	وضعیت فرد	BMI	کمتر از ۱۸.۵	۱۸.۵ - ۱۹.۹	حالت عادی	۲۰ - ۲۴.۹	چاقی درجه ۱	۲۵ - ۲۹.۹	چاقی درجه ۲	۳۰ - ۳۴.۹	چاقی درجه ۳	۳۵ و بالاتر
وضعیت فرد	BMI												
کمتر از ۱۸.۵	۱۸.۵ - ۱۹.۹												
حالت عادی	۲۰ - ۲۴.۹												
چاقی درجه ۱	۲۵ - ۲۹.۹												
چاقی درجه ۲	۳۰ - ۳۴.۹												
چاقی درجه ۳	۳۵ و بالاتر												
۱۵	<p>هر یک از توضیحات زیر تعریف کدام اختلال روانی - رفتاری می باشد؟</p> <p>الف. واژه ای است که عموماً در توصیف یک حالت خاص، که با احساسی از فشار درونی، ترس و هراس همراه است.</p> <p>ب. احساس ناخوشایندی است که برای مدت زمانی طولانی تداوم می یابد و همراه با تنهایی و غمگینی است .</p>												
۱۶	<p>در رابطه با بیماری هیپاتیت ، به پرسش های زیر پاسخ دهید.</p> <p>الف) کدام یک از انواع هیپاتیت ها، نسبت به سایر انواع ، شایع تر است؟ (ذکر دو مورد)</p> <p>ب) احتمال مزمن شدن بیماری در مبتلایان به کدام نوع هیپاتیت، بیشتر است؟</p> <p>ج) کدام یک از انواع بیماری های هیپاتیت ، با درگیری های شدید کبدی ، می تواند همراه باشد؟</p>												

اداره کل آموزش و پرورش استان همدان - معاونت آموزش متوسطه			
تعداد صفحات: ۴	تاریخ امتحان: ۱۴۰۲/۲/۱۲	پایه دوازدهم	سوالات درس: سلامت و بهداشت
مدت امتحان: ۸۰ دقیقه	تعداد سوال: ۱۸	ساعت شروع: ۸ صبح	رشته: رشته های نظری دوره دوم متوسطه
دانش آموزان گرامی پاسخ سوالات را در پاسخ برگ به ترتیب و با خودکار آبی بنویسید.			آزمون شبیه سازی مطابق با امتحانات نهایی
۱	<p>در رابطه با بهداشت ازدواج و باروری به پرسش های زیر پاسخ دهید:</p> <p>الف. از آزمایش های لازم برای ازدواج، دو مورد را نام ببرید.</p> <p>ب. دو مورد از عوامل موثر در باروری زوجین را فقط نام ببرید</p>		۱۷
۱	<p>در مورد آکنه به پرسش های زیر پاسخ دهید:</p> <p>الف- در حوالی بلوغ چه عاملی سبب تحریک غده های چربی می شود؟ دو مورد ذکر شود</p> <p>ب- دو عامل تشدید کننده آکنه را بنویسید.</p>		۱۸
۲۰ نمره	در پناه خداوند متعال پیروز و موفق باشید		

مای درس

گروه آموزشی عصر

www.my-dars.ir

اداره کل آموزش و پرورش استان همدان معاونت آموزش متوسطه	راهنمای تصحیح سؤالات درس: سلامت و بهداشت	ساعت شروع: ۸ صبح
پایه دوازدهم	رشته: رشته های نظری دوره دوم متوسطه	تاریخ امتحان: ۱۴۰۲/۲/۱۲
آزمون شبیه سازی امتحانات نهایی	تعداد صفحه: ۲	

ردیف	راهنمای تصحیح	نمره
۱	الف - نادرست (۰/۲۵) ب - درست (۰/۲۵) ج - درست (۰/۲۵) د - درست (۰/۲۵) ه - نادرست (۰/۲۵) و - درست (۰/۲۵)	۱/۵
۲	الف - بهداشت (۰/۲۵) ب - وابستگی روانی (۰/۲۵) ج. درونی (۰/۲۵) د. دیاستولی (۰/۲۵) ه - مدیریت زمان (۰/۲۵) و. سرخجه (۰/۲۵)	۱/۵
۳	الف - ارزش (۰/۲۵) ب - دوربین (۰/۲۵) ج - پایدار (۰/۲۵) د - کاهش (۰/۲۵) ه - مغزی (۰/۲۵) و - داشتن صفات یا ویژگی های خاص (۰/۲۵)	۱/۵
۴	الف - ۴ (۰/۲۵) ب - ۳ (۰/۲۵) ج - ۴ (۰/۲۵) د - ۳ (۰/۲۵)	۱
۵	۱-د (۰/۲۵) ۲-الف (۰/۲۵) ۳ - ب (۰/۲۵) (مورد ج اضافی است)	۰/۷۵
۶	الف - قبیل کارها باید بدون خم کردن پشت و با تکیه دادن دست به لبه میز در حالی که پاها به اندازه عرض شانه‌ها هستند انجام این شود. ب - 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 و به یاری انسان می آید. /۵ با اصلاح جزئی میز کار خود نقاط فشاری را که به شما آسیب می رسانند به حداقل برسانید.	۱
۷		۰/۵
۸	الف - پوست (۰/۲۵) و مو (۰/۲۵) ب - این بیماری ها در صورت درمان نشدن می تواند عوارض جدی مانند عقیمی و نازایی (زایمان زودرس، مرده زایی برای بیمار) به همراه داشته باشند (۰/۲۵) ج - رعایت بهداشت فردی (۰/۲۵) ۲. بهسازی محیط (۰/۲۵) (یا بهبود وضعیت تغذیه یا استفاده از واکسیناسیون)	۱/۲۵
۹	الف - قبل از بروز حادثه /۵ ب- در این سطح باید روی کاهش عوامل خطر حوادث تمرکز کرده /۵	۱
۱۰	الف. فشارخون (۰/۲۵) ب . کنترل منظم فشارخون (۰/۲۵) ، پرهیز از مصرف دخانیات (۰/۲۵) و... ج. دیابت نوع یک (۰/۲۵) د. تغییر در خال های پوستی (۰/۲۵) ، زخم های بدون بهبود (۰/۲۵) و.....	۱/۵
۱۱	الف. وسایل مازاد با دست ها حمل شود. (۰/۲۵) ب. برای برداشتن اشیای سنگین از روی زمین لازم است پاها را صاف بر روی زمین بگذاریم و تا حد ممکن نزدیک جسم بایستیم، سپس زانو ها را خم کرده و بدن را در وضعیت زانو زدن قرار دهیم و جسم را نزدیک به خودمان بگیریم و از زمین بلند کنیم و حتم ا از پیچش و چرخاندن کمر خودداری کنیم /۵	۱

اداره کل آموزش و پرورش استان همدان معاونت آموزش متوسطه	راهنمای تصحیح سؤالات درس: سلامت و بهداشت	ساعت شروع: ۸ صبح
پایه دوازدهم	رشته: رشته های نظری دوره دوم متوسطه	تاریخ امتحان: ۱۴۰۲/۲/۱۲
آزمون شبیه سازی امتحانات نهایی	تعداد صفحه: ۲	

ردیف	راهنمای تصحیح	نمره
	ج. دردهای شدید دست و پا، خمیازه های مکرر و لرز، آب ریزش بینی و چشم ها و اسهال یک مورد (۰/۲۵)	
۱۲	الف. ۱. بازداری ۲. برون ریزی ۳. جایگزین کردن خواسته ها دومورد هر مورد ۲۵ / ب. محصولات غذایی غنی شده (۰/۲۵) مثل شیر و ماست با ویتامین (۰/۲۵) D است . ج. زیرا در سالم به دنیا آوردن جنین با وزن مطلوب دارای اهمیت است. ۲۵ / د. بلوغ روانی (۰/۲۵) ه. ۱. انتخاب ارتفاع مناسب میز اتو ۲۵ / ۲. استفاده از زیرپایی با ارتفاع مناسب ۲۵ /	۲
۱۳	الف. سرد کردن آتش ب. مایعات قابل اشتعال ج. استفاده از گاز دی اکسید کربن د. گازهای قابل اشتعال هر مورد ۲۵ /	۱
۱۴	(۰/۲۵) مجذور قد(برحسب متر)/وزن بر حسب کیلو گرم = شاخص توده بدنی $BMI = \frac{57}{2,46} (۰/۲۵)$ BMI = 30,49 ۲۵ / وضعیت چاقی درجه یک (۰/۲۵)	۱
۱۵	الف. اضطراب (۰/۲۵) ب- افسردگی (۲۵ /)	۰/۵
۱۶	الف- ۵/ نمره ب- ۲۵ / ج- ۲۵ /	۱
۱۷	۱. آزمایش ادرار (۰/۲۵) برای تشخیص عدم اعتیاد زوجین (۰/۲۵) ۲. آزمایش خون (۰/۲۵) برای تشخیص گروه خونی بررسی زن و مرد از نظر تالاسمی (۰/۲۵) (تزریق واکسن کزاز برای خانم ها) دو مورد ب- سن (۰/۲۵) کشیدن سیگار و مواد دخانی و..... (۰/۲۵)	۱
۱۸	الف- افزایش ناگهانی (۰/۲۵) هورمون ها (۰/۲۵) ب- استرس (۰/۲۵) ، برخی از داروها (۰/۲۵)	۱
جمع	«همکار محترم خدا قوت»	