



مرکز بخش آموزش مدارس برتر

صفحه ۱ از ۴

باسمه تعالی

آزمون تشریحی هماهنگ دی ماه

(دوره دوم متوسطه)

مدت آزمون: ۹۰ دقیقه

پایه: دوازدهم (رشته ریاضی و تجربی)

نام و نام خانوادگی:

مدرسه:

نام درس: سلامت و بهداشت

ردیف	سؤال	بارم
۱	<p>جاهای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.</p> <p>الف) سلامت ، داشتن قدرت تطابق با شرایط محیطی و بروز عکس العمل مناسب از فرد در برابر مشکلات را شامل می شود.</p> <p>ب) مدنظر قرار دادن موفقیت هایمان در مسیر اجرای برنامه هدفمند، موجب افزایش می شود.</p> <p>ج) اصل اول کاهش وزن پیروی از یک برنامه پیوسته و را شامل می شود.</p> <p>د) فشار خون بالا به عنوان معرفی می شود، زیرا علامتی ندارد.</p> <p>ه) ماده ای از جنس چربی است که در تمام سلول های بدن وجود دارد.</p> <p>و) ترشح غیرطبیعی مجرای تناسلی از نظر ، رنگ و بو بررسی می شود.</p> <p>ز) آلودگی با ویروس اچ آی وی یک بیماری قابل کنترل است.</p> <p>ح) ابزار دستی معاینه گوش با نور و عدسی نام دارد.</p>	۲
۲	<p>از بین کلمات داخل پرانتز، گزینه مناسب را انتخاب کنید.</p> <p>الف) یکی از ویژگی های سلامت معنوی (داشتن روحیه انتقادپذیری - هدف داشتن در زندگی) است.</p> <p>ب) چاقی با الگوی (سیب - گلابی) خطر ابتلا به بیماری های قلبی - عروقی را افزایش می دهد.</p> <p>ج) فساد مواد غذایی توسط (تغییر درجه حرارت محیط - ضربه دیدن در حین برداشت) از عوامل فیزیکی محسوب می شود.</p> <p>د) توده سلول (جهش یافته - سرطانی) که به نقاط مختلف بدن دست اندازی می کند، تومور بدخیم می گویند.</p> <p>ه) سابقه دیابت حاملگی جزء عوامل خطر ساز (قابل - غیر قابل) پیشگیری دیابت نوع ۲ می باشد.</p> <p>و) برای پیشگیری از ابتلا به بیماری هپاتیت (B - C) می توان از واکسن استفاده کرد.</p>	۱/۵
۳	<p>در پرسش های زیر، گزینه مناسب را انتخاب کنید.</p> <p>الف) کدام گزینه با سایر گزینه ها متفاوت است؟</p> <p>(۱) عوامل اقتصادی (۲) عوامل اجتماعی</p> <p>(۳) الگوی خرید سبد غذایی (۴) وضعیت اشتغال</p> <p>ب) کدام بیماری جزء بیماری های مزمن جهان محسوب نمی شود؟</p> <p>(۱) سرطان (۲) پوکی استخوان (۳) هپاتیت (۴) سکته قلبی</p> <p>ج) کدام گزینه جزء عادات غذایی درست می باشد؟</p> <p>(۱) پرهیز از خوردن هنگام ناراحتی و عصبانیت (۲) خوردن غذای ناکافی</p> <p>(۳) حذف وعده صبحانه (۴) خوردن غذا هنگام تماشای تلویزیون</p> <p>د) طبقه بندی طبق نمایه توده بدنی برای کدام گروه کاربرد دارد؟</p> <p>(۱) ورزشکاران (۲) افراد دارای بیماری مزمن</p> <p>(۳) زنان باردار و شیرده (۴) افراد با استخوان بندی درشت</p>	۲/۵



آزمون تشریحی هماهنگ دی ماه

(دوره دوم متوسطه)

نام و نام خانوادگی:

کلاس :

مدرسہ:

مدت آزمون: ۹۰ دقیقه

پایه: دوازدهم (رشته ریاضی و تجربی)

نام درس: سلامت و بهداشت

ردیف	سؤال	بارم
	<p>ه) کدام گزینه در گروه عوامل خطر بیماری‌های قلبی – عروقی نیست؟</p> <p>۱) دیابت ۲) فشار خون بیشتر از ۸۰/۱۲۰</p> <p>۳) تغذیه ناسالم ۴) استرس</p> <p>و) همه موارد زیر جزء عوارض بیماری التهابی لگن می‌باشد به جز.....</p> <p>۱) سقط ۲) انسداد لوله‌های رحمی ۳) بارداری خارج از رحم ۴) زایمان زودرس</p> <p>ز) تمام گزینه‌ها عوارض شایع دیابت می‌باشند به جز.....</p> <p>۱) کاهش ناگهانی وزن بدن ۲) نارسایی کلیه ۳) کم‌بینایی ۴) قطع پا</p> <p>ح) بیماری پدیکلوزیس توسط کدام عامل زیر منتقل می‌شود؟</p> <p>۱) ترشحات جنسی ۲) دست‌های آلوده ۳) عطسه و سرفه ۴) پوست سر</p> <p>ط) کدام گزینه جزء عوارض آلودگی هوا بر چشم‌ها محسوب نمی‌شود؟</p> <p>۱) افزایش خطوط اخم ۲) تیرگی اطراف چشم ۳) افتادگی بیشتر ابروها ۴) افزایش خطوط دور چشم</p> <p>ی) رشد شخصیت همان بلوغ می‌باشد.</p> <p>۱) روانی ۲) اجتماعی ۳) جسمانی ۴) جنسی</p>	
۴	<p>درستی یا نادرستی هریک از عبارات‌های زیر را مشخص کنید.</p> <p>الف) مدیریت هیجان و شناخت خود از اصول سلامت روان است. <input type="checkbox"/> درست <input type="checkbox"/> نادرست</p> <p>ب) مصرف انواع مختلف مواد غذایی را اصل تناسب در برنامه غذایی می‌نامند. <input type="checkbox"/> درست <input type="checkbox"/> نادرست</p> <p>ج) بروز سنگ کیسه صفرا همانند یبوست از عوارض جانبی کاهش سریع وزن می‌باشد. <input type="checkbox"/> درست <input type="checkbox"/> نادرست</p> <p>د) شرایط نگهداری غذا به صورت کاملاً داغ ۷۰ درجه سانتی‌گراد به پایین و یا کاملاً سرد ۱۰ درجه سانتی‌گراد به بالا می‌باشد. <input type="checkbox"/> درست <input type="checkbox"/> نادرست</p> <p>ه) سبکته مغزی همیشه منجر به مرگ بافت مغزی می‌شود. <input type="checkbox"/> درست <input type="checkbox"/> نادرست</p> <p>و) تشخیص سرطان در مراحل اولیه با آزمایش‌های غربالگری مانند پاپ‌اسمیر در سرطان سینه امکان‌پذیر است. <input type="checkbox"/> درست <input type="checkbox"/> نادرست</p> <p>ز) زگیل تناسلی همانند سرخچه دارای عارضه مرده‌زایی می‌باشد. <input type="checkbox"/> درست <input type="checkbox"/> نادرست</p> <p>ح) اصلی‌ترین روش درمان بیماری‌های عفونی این است که از ورود میکروارگانیسم‌ها به بدن جلوگیری کنیم. <input type="checkbox"/> درست <input type="checkbox"/> نادرست</p> <p>ط) تداوم عفونت گوش منجر به کاهش شنوایی می‌شود. <input type="checkbox"/> درست <input type="checkbox"/> نادرست</p> <p>ی) قضاوت‌های اخلاقی نادرست همانند خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ از عوارض ناشی از کم‌خوابی می‌باشد. <input type="checkbox"/> درست <input type="checkbox"/> نادرست</p> <p>ک) بعد از ایجاد تغییر رنگ دندان‌ها، تورم روی لثه ایجاد می‌شود و به سرعت آبرسه‌دندانی ایجاد می‌شود. <input type="checkbox"/> درست <input type="checkbox"/> نادرست</p> <p>ل) داشتن سلامت اجتماعی باعث می‌شود فرد نقش‌های خود را با احساس رضایتمندی انجام دهد. <input type="checkbox"/> درست <input type="checkbox"/> نادرست</p>	۳



مرکز بخش آموزش مدارس برتر

صفحه ۳ از ۴

باسمه تعالی

آزمون تشریحی هماهنگ دی ماه

(دوره دوم متوسطه)

مدت آزمون: ۹۰ دقیقه

پایه: دوازدهم (رشته ریاضی و تجربی)

نام و نام خانوادگی:

مدرس:

نام درس: سلامت و بهداشت

ردیف	سؤال	بارم												
۵	به سؤالات زیر پاسخ کوتاه دهید. الف) نرگس بیشتر اوقات خود را در فضای مجازی سپری می کند و یا در حال گوش دادن به موسیقی است. کدام یک از ابعاد سلامت او دچار اختلال می باشد؟ ب) عوامل مؤثر بر انتخاب های بهتر برای داشتن سبک زندگی سالم را ذکر کنید. ج) دو اختلال در غذا خوردن را نام ببرید. د) در صورت شیوع کدام گروه از بیماری ها از خوردن کاهو و سبزی خام باید خودداری کرد؟ ه) برفک دهانی از علائم کدام بیماری واگیردار است؟	۱/۷۵												
۶	در مورد کربوهیدرات ها به سؤالات زیر پاسخ دهید. الف) یک محل ذخیره کربوهیدرات در بدن را نام ببرید. ب) فیبر چه نقشی در سلامت دستگاه گوارش دارد؟	۰/۵												
۷	در جدول زیر موارد مرتبط با یکدیگر را بنویسید. (یک مورد اضافی است). <table><tr><th>منبع غذایی</th><th>ریز مغذی ها</th></tr><tr><td>الف) جلبک دریایی</td><td>۱) روی</td></tr><tr><td>ب) سبزی های زرد تیره</td><td>۲) ویتامین آ</td></tr><tr><td>ج) زرده تخم مرغ</td><td>۳) ید</td></tr><tr><td>د) کشمش</td><td>۴) آهن</td></tr><tr><td>ه) ماهی رودخانه</td><td></td></tr></table>	منبع غذایی	ریز مغذی ها	الف) جلبک دریایی	۱) روی	ب) سبزی های زرد تیره	۲) ویتامین آ	ج) زرده تخم مرغ	۳) ید	د) کشمش	۴) آهن	ه) ماهی رودخانه		۱
منبع غذایی	ریز مغذی ها													
الف) جلبک دریایی	۱) روی													
ب) سبزی های زرد تیره	۲) ویتامین آ													
ج) زرده تخم مرغ	۳) ید													
د) کشمش	۴) آهن													
ه) ماهی رودخانه														
۸	در صورت کمبود مواد غذایی زیر کدام بیماری ایجاد می شود؟ الف) روی در نوجوانی ب) کمبود کلسیم	۰/۵												
۹	شرایط تعویض مسواک از نظر زمان و ظاهر را بیان کنید.	۰/۵												
۱۰	موارد زیر از عوارض چاقی است. ذکر کنید هر مورد اختلال کدام دستگاه بدن را شامل می شود؟ الف) صافی کف پا ب) التهاب مزمن	۰/۵												
۱۱	در مورد مواد غذایی به سؤالات زیر پاسخ دهید. الف) چرا نباید مواد غذایی را بعد از برداشتن کپک مصرف کنیم؟ ب) عامل ایجاد هر کدام از موارد زیر را نام ببرید؟ ۱) مسمومیت غذایی ۲) عفونت غذایی	۱												



مرکز بخش آموزش مدارس برتر

صفحه ۴ از ۴

باسمه تعالی

آزمون تشریحی هماهنگ دی ماه

(دوره دوم متوسطه)

مدت آزمون: ۹۰ دقیقه

پایه: دوازدهم (رشته ریاضی و تجربی)

نام و نام خانوادگی:

مدرسه:

نام درس: سلامت و بهداشت

ردیف	سؤال	بارم
۱۲	در مورد شریان های کرونری به سؤالات زیر پاسخ دهید. (الف) شریان های کرونری چه نقشی دارند؟ (ب) ایسکمی قلبی چگونه ایجاد می شود؟ (ج) درد ناشی از ایسکمی قلبی چه نام دارد؟ (د) مهم ترین علامت بالینی در سکتة قلبی چیست؟	۱/۵
۱۳	هر کدام از مواد غذایی زیر دارای کدام نوع چربی می باشد؟ (الف) روغن بادام زمینی (ب) غذاهای آماده	۰/۵
۱۴	در مورد ویروس اچ آی وی به سؤالات زیر پاسخ دهید. (الف) حضور این ویروس باعث چه تغییراتی در بدن می شود؟ (ب) در صورت منفی بودن آزمایش و حضور ویروس در بدن، فرد در چه مرحله ای به سر می برد؟ (ج) مشاوره آزمایشات اچ آی وی در کدام مرکز انجام می شود؟ (د) به چه دلیل وجود بیماری ایدز، باعث ایجاد عفونت های شدید در بدن می شود؟	۱
۱۵	هر یک از موارد زیر چه تأثیری بر باروری زوجین دارد؟ (الف) داروهای محرک (ب) داروهای روان گردان	۰/۵
۱۶	راهکارهای ذکر شده مربوط به کدام آسیب چشمی می باشد؟ (الف) ثابت نگه داشتن سر مصدوم و بستن چشم توسط باند استریل: (ب) بستن چشم با باند استریل و جلوگیری از پلک زدن به مدت ۸ تا ۱۲ ساعت:	۰/۵
۱۷	(الف) دلیل ایجاد بوی نامطبوع بدن چیست؟ (ب) یک عامل روانی که باعث افزایش بوی نامطبوع بدن می شود را نام ببرید؟	۰/۷۵
۱۸	چه عاملی باعث کاهش سرطان تخمدان و رحم می شود و اثر محافظتی بر رحم دارد؟	۰/۵
	جمع بارم	۲۰

دانشود رایگان تمام آزمون های آزمایشی

در کانال تلگرام ما :

آزمونها آزمایشتی

t.me/Azmoonha_Azmayeshi

سازمان پیش آموزش کشور

حکومت
سینج

گزینه دو
مؤسسه آموزشی فرهنگی

آکا

شرکت تعاونی خدمات آموزشی کارکنان
سازمان سنجش آموزش کشور

زبختار

خدیجه
آزمون

کانون
فرهنگی
آموزش
قلم چی

آزمونهای سراسری
گاج

join us ...



باسمه تعالی

پاسخنامه آزمون تشریحی هماهنگ دی ماه

(دوره دوم متوسطه)

پاسخنامه درس: سلامت و بهداشت

پایه: دوازدهم (رشته ریاضی و تجربی)

صفحه ۱ از ۲

پاسخ سؤال ۱: (هر مورد ۲۵ / نمره)

الف) روان	ب) اعتماد به نفس	ج) پایدار	د) قاتل خاموش
ه) کلسترول	و) حجم	ز) عفونی	ح) اتوسکوپ

(سلامت و بهداشت دوازدهم، صفحه های ۸، ۱۵، ۳۹، ۵۳، ۵۶، ۷۰، ۷۲ و ۸۰)

پاسخ سؤال ۲: (هر مورد ۲۵ / نمره)

الف) هدف داشتن در زندگی	ب) سیب
ج) تغییر درجه حرارت محیط	د) جهش یافته
ه) غیر قابل	و) B

(سلامت و بهداشت دوازدهم، صفحه های ۱۰، ۳۴، ۴۴، ۶۱، ۶۵ و ۷۱)

پاسخ سؤال ۳: (هر مورد ۲۵ / نمره)

الف) گزینه ۳	ب) گزینه ۳	ج) گزینه ۱	د) گزینه ۲
ه) گزینه ۲	و) گزینه ۴	ز) گزینه ۱	ح) گزینه ۴
ط) گزینه ۱	ی) گزینه ۱		

(سلامت و بهداشت دوازدهم، صفحه های ۱۱، ۱۳، ۲۸، ۲۹، ۳۶، ۵۲، ۶۶، ۶۹، ۸۹، ۱۰۲ و ۱۰۷)

پاسخ سؤال ۴: (هر مورد ۲۵ / نمره)

الف) درست	ب) نادرست	ج) درست	د) نادرست
ه) نادرست	و) نادرست	ز) نادرست	ح) نادرست
ط) درست	ی) درست	ک) نادرست	ل) درست

(سلامت و بهداشت دوازدهم، صفحه های ۸، ۹، ۲۶، ۳۸، ۴۲، ۵۱، ۶۲، ۷۰، ۷۴، ۸۶، ۹۴ و ۹۷)

پاسخ سؤال ۵: (۱/۲۵ نمره)

الف) سلامت اجتماعی (۲۵ / نمره)	ب) کسب آگاهی و مهارت لازم (۵ / نمره)
ج) بی اشتهایی عصبی (۲۵ / نمره) - پر خوری عصبی (۲۵ / نمره)	د) بیماری های روده ای (۲۵ / نمره)
ه) ایدز (۲۵ / نمره)	

(سلامت و بهداشت دوازدهم، صفحه های ۸، ۱۲، ۳۰، ۶۸ و ۷۴)

پاسخ سؤال ۶: (هر مورد ۲۵ / نمره)

الف) کبد - ماهیچه (۱ مورد کافی است)	ب) جلوگیری از یبوست
-------------------------------------	---------------------

(سلامت و بهداشت دوازدهم، صفحه ۲۰)

پاسخ سؤال ۷: (هر مورد ۲۵ / نمره)

الف) ۳ (ید)	ب) ۱ (روی)	ج) ۲ (ویتامین آ)	د) ۴ (آهن)
-------------	------------	------------------	------------

(سلامت و بهداشت دوازدهم، صفحه های ۳۱ و ۳۲)

پاسخ سؤال ۸: (هر مورد ۲۵ / نمره)

الف) کاهش سرعت رشد	ب) پوکی استخوان
--------------------	-----------------

(سلامت و بهداشت دوازدهم، صفحه ۳۰)

پاسخ سؤال ۹: (۵ / نمره)

از نظر زمان هر ۳ الی ۴ ماه یکبار (۲۵ / نمره) و از نظر ظاهر موهای خمیده و نامنظم و دارای تغییر رنگ (۲۵ / نمره)

(سلامت و بهداشت دوازدهم، صفحه ۱۰۰)

پاسخ سؤال ۱۰: (هر مورد ۲۵ / نمره)

الف) مشکلات عضلانی - استخوانی	ب) مشکلات قلبی - عروقی
-------------------------------	------------------------

(سلامت و بهداشت دوازدهم، صفحه ۳۵)



پاسخ سؤال ۱۱: (۱ نمره)

الف) زیرا کپک و ریشه‌های آن که قابل مشاهده نیستند در عمق مواد خوراکی نفوذ کرده و مصرف باقیمانده آن باعث ورود ذرات کوچک به بدن می‌شود. (۵/۰ نمره)
ب) ۱- آلودگی مواد غذایی به باکتری و ویروس‌ها (۲۵/۰ نمره)، ۲- آلودگی مواد غذایی به انواع مواد شیمیایی، سموم قارچی و آفت‌کش‌ها (۲۵/۰ نمره)

(سلامت و بهداشت دوازدهم، صفحه‌های ۴۳ و ۴۶)

پاسخ سؤال ۱۲: (۵/۱ نمره)

الف) تغذیه‌کننده قلب است. (۲۵/۰ نمره)
ب) با رسوب تدریجی کلسترول و سایر چربی‌های موجود در خون و مواد دیگر در دیواره داخلی شریان‌های کرونر، (۲۵/۰ نمره) جریان خون‌رسانی به بافت عضله قلب را کم و یا قطع می‌کند، به این حالت که خون کافی به قلب نمی‌رسد، ایسکمی قلبی می‌گویند. (۲۵/۰ نمره)
ج) آنژین صدری (۲۵/۰ نمره)
د) احساس فشار آزاردهنده، سنگینی یا درد در قفسه سینه (۲۵/۰ نمره) که ناگهانی شروع می‌شود (۲۵/۰ نمره).

(سلامت و بهداشت دوازدهم، صفحه‌های ۵۰، ۵۱ و ۵۸)

پاسخ سؤال ۱۳: (هر مورد ۲۵/۰ نمره)

الف) اسیدهای چرب غیراشباع
ب) اسید چرب ترانس

(سلامت و بهداشت دوازدهم، صفحه ۵۷)

پاسخ سؤال ۱۴: (هر مورد ۲۵/۰ نمره)

الف) ترشح آنتی‌بادی از گلبول‌های سفید
ج) مراکز مشاوره بیماری‌های رفتاری
ب) دوران پنجره
د) به علت سرکوب سیستم ایمنی بدن توسط ویروس اچ‌آی‌وی

(سلامت و بهداشت دوازدهم، صفحه ۷۳)

پاسخ سؤال ۱۵: (هر مورد ۲۵/۰ نمره)

الف) اثر روی هورمون‌های زنانه و مردانه و افزایش احتمال ناباروری
ب) ایجاد مشکل در حامله شدن یا تداوم حاملگی

(سلامت و بهداشت دوازدهم، صفحه‌های ۱۰۷ و ۱۰۸)

پاسخ سؤال ۱۶: (هر مورد ۲۵/۰ نمره)

الف) فرورفتن جسم خارجی به چشم
ب) برق‌زدگی چشم

(سلامت و بهداشت دوازدهم، صفحه ۸۳)

پاسخ سؤال ۱۷: (۷۵/۰ نمره)

الف) باکتری‌های سطح پوست باعث تخمیر مواد موجود در عرق و پوست شده و ایجاد بوی نامطبوع می‌کند. (۵/۰ نمره)
ب) عصبانیت - نگرانی - هیجان (یک مورد، ۲۵/۰ نمره)

(سلامت و بهداشت دوازدهم، صفحه ۹۰)

پاسخ سؤال ۱۸: (۵/۰ نمره)

تجربه اولین بارداری در سنین پایین (۲۵/۰ نمره) و داشتن بارداری‌های متعدد (۲۵/۰ نمره)

(سلامت و بهداشت دوازدهم، صفحه ۱۱۰)