



مرکز بخش آموزش مدارس برتر

تاریخ آزمون: ۱۴۰۳/۲/۱۶

صفحه ۱ از ۴

باسمه تعالی

آزمون تشریحی هماهنگ اردیبهشت ماه

(دوره دوم متوسطه)

نام و نام خانوادگی:

کلاس:

مدرس:

مدت آزمون: ۹۰ دقیقه

پایه: دوازدهم (رشته ریاضی و تجربی)

نام درس: سلامت و بهداشت

ردیف	سؤال	بارم
۱	<p>درستی یا نادرستی هریک از عبارتهای زیر را مشخص کنید.</p> <p>(الف) بدن انسان در شرایط طبیعی قادر است ۹ نوع اسید آمینه تولید کند.</p> <p>(ب) پرخوری عصبی، از مشکلات سیستم عصبی عوارض چاقی می باشد.</p> <p>(ج) بیماری در نقطه مقابل سلامت قرار دارد به گونه ای که بیماری را می توان نبود سلامت معنی کرد.</p> <p>(د) در بیماری هپاتیت، احتمال مزمن شدن بیماری در مبتلایان به هپاتیت نوع B بیشتر است.</p> <p>(ه) لازم است برای همه افراد هر یک تا دو سال یکبار معاینات چشم انجام بگیرد تا در صورت وجود بیماری بتوان با اقدام به موقع از پیشرفت آن جلوگیری کرد.</p> <p>(و) علائمی مانند زودرنجی، همچون خطر ابتلا به دیابت نوع یک، از آثار و عوارض ناشی از کم خوابی می باشد.</p> <p>(ز) بیماری های قلبی، از اثرات بیماری سرخجه مادر بر نوزاد می باشد.</p> <p>(ح) دلواپسی از علائم روانی اضطراب می باشد.</p>	۲
۲	<p>در عبارات زیر، جاهای خالی را با کلمات مناسب پر کنید.</p> <p>(الف) داشتن عملکرد مناسب در برخورد با مشکلات، از ویژگی های سلامت می باشد.</p> <p>(ب) تغذیه سالم، از ابتلا به بسیاری از بیماری ها پیشگیری می کند و بر کیفیت زندگی و افراد می افزاید.</p> <p>(ج) هورمونی که در بدن از غده لوزالمعده ترشح شده و موجب ورود قند به سلول می شود، نام دارد.</p> <p>(د) یکی از شایع ترین بیماری های انگلی که از طریق پوست و مو به دیگران سرایت می کند است.</p> <p>(ه) یک ابزار دستی با نور و عدسی بزرگنمایی که برای معاینه گوش استفاده می شود، نامیده می شود.</p> <p>(و) افراد سرسخت و تاب آور برخلاف افراد فاقد تاب آوری در مشکلات زندگی دارای ویژگی های تعهد، و چالش پذیری هستند.</p> <p>(ز) بوی سیگار که در محیط پراکنده می شود و لوازم منزل را در بر می گیرد، دود دسته نامیده می شود.</p> <p>(ح) از دیدگاه سلامت ستون فقرات، بلند کردن بار با کمر راست و پاهای، روشی ایمن تر است.</p>	۲
۳	<p>از بین کلمات داخل پرانتز کلمه مناسب را انتخاب کنید.</p> <p>(الف) ویتامین (B / C / D) از ویتامین های محلول در چربی می باشد.</p> <p>(ب) در هرم مواد غذایی میزان مصرف سبزی ها نسبت به میوه ها (بیشتر / کمتر / برابر) است.</p> <p>(ج) طبقه بندی نمایه توده بدنی برای افراد (خیلی کوتاه / ورزشکار / میانسال) کاربرد دارد.</p> <p>(د) سوسک های خانگی از عوامل (شیمیایی / بیولوژیکی / فیزیکی) فساد مواد غذایی می باشند.</p> <p>(ه) بیشترین علل مرگ و میر در ایران مربوط به (بیماری های واگیر / بیماری های غیرواگیر / حوادث) می باشد.</p> <p>(و) تنهایی از اثرات (روانی / اجتماعی / جسمانی) خشم منفی می باشد.</p> <p>(ز) کوله پشتی به همراه محتویات آن نباید بیشتر از (۵ / ۱۰ / ۱۵) درصد وزن شما باشد.</p> <p>(ح) تماس با نهادهای امداد رسان از ضرورت های (سطح ۲ / سطح ۳ / سطح ۱) در پیشگیری از حوادث خانگی می باشد.</p>	۲



مرکز تخصصی آموزش مدارس برتر

تاریخ آزمون: ۱۴۰۳/۲/۱۶

صفحه ۲ از ۴

باسمه تعالی

آزمون تشریحی هماهنگ اردیبهشت 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
۴	<p>در پرسش های زیر، گزینه مناسب را انتخاب کنید.</p> <p>الف) عوامل اقتصادی و اجتماعی، به کدام عامل مؤثر بر سلامت مربوط است؟ (۱) دسترسی به خدمات بهداشتی درمانی (۲) عوامل محیطی (۳) عوامل ژنتیکی و فردی (۴) سبک زندگی</p> <p>ب) کدام یک از عوامل مغذی زیر در دستگاه گوارش هضم و جذب نمی شود؟ (۱) چربی (۲) ویتامین (۳) پروتئین (۴) فیبر</p> <p>ج) روی موجود در کدام یک از مواد غذایی زیر کمتر جذب می شود؟ (۱) جگر (۲) قلوه (۳) ماهی (۴) سبزی های زرد تیره</p> <p>د) میزان نمک مصرفی مناسب برای افراد زیر ۵۰ سال چه مقدار می باشد؟ (۱) کمتر از ۵ گرم (۲) ۵ تا ۱۰ گرم (۳) کمتر از ۳ گرم (۴) ۳ تا ۵ گرم</p> <p>ه) در مورد آزمایش های لازم و واکنش های قبل از ازدواج، کدام یک از موارد زیر الزامی نیست؟ (۱) آزمایش ادرار (۲) آزمایش خون (۳) بررسی زن و مرد از نظر تالاسمی (۴) آزمایش شناسایی ایدز و هپاتیت</p> <p>و) در آزمون دیوار، فاصله ایده آل ناحیه کمر با دیوار چقدر است؟ (۱) ۲ تا ۵ سانتی متر (۲) ۲ تا ۳ سانتی متر (۳) ۵ تا ۷ سانتی متر (۴) ۱۵ سانتی متر</p>	۱/۵
۵	<p>به پرسش های زیر پاسخ کوتاه مناسب دهید.</p> <p>الف) کدام بیماری از عوامل خطر نسبتاً شایع ناباروری می باشد که در صورت عدم درمان، منجر به بیماری التهاب لگن می شود؟</p> <p>ب) با دور کردن ذهن خود از نگرانی ها و انجام کارهای لذت بخش و آرامش دهنده، کدام اصل مقابله با فشارهای روانی و اضطراب را رعایت کرده ایم؟</p> <p>ج) انعکاس نور در چشم اسکی بازان، در دسته کدام یک از آسیب های چشمی می باشد؟</p> <p>د) بارزترین آثار فوری مصرف الکل چیست؟</p> <p>ه) در صورت شیوع چه بیماری هایی بهتر است از خوردن کاهو و سبزی خام خودداری کنیم؟</p> <p>و) عدم رعایت اصول بهداشتی و مصرف غذاهای ناسالم باعث ایجاد کدام یک از بیماری های ناشی از غذا می باشد؟</p>	۱/۵
۶	<p>دو مورد از مهم ترین بیماری های مزمن که با سبک زندگی ارتباط مستقیم دارند را نام ببرید؟</p>	۰/۵
۷	<p>بیماری های ذکر شده، ناشی از کمبود کدام یک از ریزمغذی ها می باشد؟</p> <p>الف) گواتر: ب) کم خونی:</p>	۰/۵
۸	<p>در مورد عوامل چاقی به سؤالات زیر پاسخ دهید.</p> <p>الف) مصرف کدام دارو موجب چاقی می شود؟</p> <p>ب) کدام یک از اختلالات روانی - رفتاری افراد را مستعد ابتلا به چاقی می کند؟</p>	۰/۵



مرکز تخصصی آموزش مدارس برتر

تاریخ آزمون: ۱۴۰۳/۲/۱۶

صفحه ۳ از ۴

باسمه تعالی

آزمون تشریحی هماهنگ اردیبهشت ماه

(دوره دوم متوسطه)

مدت آزمون: ۹۰ دقیقه

کلاس:

نام و نام خانوادگی:

مدرسه:

نام درس: سلامت و بهداشت

پایه: دوازدهم (رشته ریاضی و تجربی)

ردیف	سؤال	بارم												
۹	دو مورد از عوامل خطر ابتلا به بیماری های قلبی – عروقی را نام ببرید که در اختیار ما نیستند ولی اطلاع از آنها می تواند به پیشگیری و کنترل بیماری کمک کند.	۵/۰												
۱۰	هریک از آزمایش های شایع غربالگری سرطان ذکر شده برای تشخیص کدام سرطان می باشد: الف) پاپ اسمیر: ب) آزمایش خون:	۵/۰												
۱۱	تصویر زیر کدام یک از راه های انتقال ویروس اچ آی وی را نشان می دهد؟ 	۲۵/۰												
۱۲	در مورد ویروس اچ آی وی / ایدز به سؤالات زیر پاسخ دهید. الف) مدت زمانی که ویروس در بدن فرد هست ولی نتیجه آزمایش منفی است چه نامیده می شود؟ ب) به چه علت در بدن بیمار مبتلا به ایدز، بعضی از بدخیمی ها و سرطان بروز پیدا می کند؟	۵/۰												
۱۳	آسیب غیرمستقیم بر DNA، حاصل کدام یک از پرتوهای مضر اشعه فرابنفش می باشد؟	۲۵/۰												
۱۴	در مورد بهداشت روان به سؤالات زیر پاسخ دهید. الف) دو مورد از عوامل زمینه ساز افسردگی در دوره نوجوانی را نام ببرید. ب) «یاد بگیرید نه بگویید» که از توصیه های خودمراقبتی برای حفظ سلامت روان در دوران نوجوانی می باشد، موجب چه چیزی می شود؟	۱												
۱۵	جدول زیر در مورد برخی از مضرترین مواد سمی موجود در سیگار می باشد. موارد مرتبط با یکدیگر را بنویسید. (یک مورد در ستون «ب» اضافه است.) <table><tr><th>«الف»</th><th>«ب»</th></tr><tr><td>الف) آرسنیک</td><td>۱) تشکیل پوسته ضخیم قهوه ای رنگ در ریه ها</td></tr><tr><td>ب) قطران</td><td>۲) خطر ابتلا به سرطان را به ویژه در مجاری تنفسی افزایش می دهد.</td></tr><tr><td>ج) کربورهای هیدروژن</td><td>۳) در بروز سرطان لب نقش دارد.</td></tr><tr><td>د) نیکوتین</td><td>۴) باعث افزایش قند خون می شود.</td></tr><tr><td></td><td>۵) هنگام استعمال دخانیات تبخیر شده و سپس وارد خون می شود و تنفس را مختل می کند.</td></tr></table>	«الف»	«ب»	الف) آرسنیک	۱) تشکیل پوسته ضخیم قهوه ای رنگ در ریه ها	ب) قطران	۲) خطر ابتلا به سرطان را به ویژه در مجاری تنفسی افزایش می دهد.	ج) کربورهای هیدروژن	۳) در بروز سرطان لب نقش دارد.	د) نیکوتین	۴) باعث افزایش قند خون می شود.		۵) هنگام استعمال دخانیات تبخیر شده و سپس وارد خون می شود و تنفس را مختل می کند.	۱
«الف»	«ب»													
الف) آرسنیک	۱) تشکیل پوسته ضخیم قهوه ای رنگ در ریه ها													
ب) قطران	۲) خطر ابتلا به سرطان را به ویژه در مجاری تنفسی افزایش می دهد.													
ج) کربورهای هیدروژن	۳) در بروز سرطان لب نقش دارد.													
د) نیکوتین	۴) باعث افزایش قند خون می شود.													
	۵) هنگام استعمال دخانیات تبخیر شده و سپس وارد خون می شود و تنفس را مختل می کند.													
۱۶	در رابطه با مصرف دخانیات و الکل به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف) هنگام مصرف سیگارهای الکترونیکی چه عاملی باعث شکستگی فک و دندان ها می شود؟ ب) کدام نوع باکتری در اثر استفاده مشترک قلیان از فرد آلوده منتقل می شود؟	۵/۰												



مرکز بخش آموزش مدارس برتر

تاریخ آزمون: ۱۴۰۳/۲/۱۶

صفحه ۴ از ۴

باسمه تعالی

آزمون تشریحی هماهنگ اردیبهشت 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												
۱۷	<p>با استفاده از برخی کلمات داده شده داخل پرانتز جدول زیر را کامل کنید.</p> <p>«توهم‌زای مصنوعی – ریتالین – کراک – مخدر مصنوعی – هیجان کاذب – توهم‌زای طبیعی – مخدر طبیعی»</p> <table><tr><td>نوع ماده اعتیادآور</td><td>(الف)</td><td>محرک‌های طبیعی</td><td>(ب)</td></tr><tr><td>نام ماده اعتیادآور</td><td>متادون</td><td>(ج)</td><td>ال.اس.دی</td></tr><tr><td>اثر ماده اعتیادآور</td><td>خاصیت منگی</td><td>(د)</td><td>توهمات حسی</td></tr></table>	نوع ماده اعتیادآور	(الف)	محرک‌های طبیعی	(ب)	نام ماده اعتیادآور	متادون	(ج)	ال.اس.دی	اثر ماده اعتیادآور	خاصیت منگی	(د)	توهمات حسی	۱
نوع ماده اعتیادآور	(الف)	محرک‌های طبیعی	(ب)											
نام ماده اعتیادآور	متادون	(ج)	ال.اس.دی											
اثر ماده اعتیادآور	خاصیت منگی	(د)	توهمات حسی											
۱۸	<p>به پرسش‌های زیر در مورد مواد مخدر و اعتیاد پاسخ دهید.</p> <p>(الف) ادامه اختلالات مصرف مواد معمولاً فرد را به چه سمتی می‌کشاند؟</p> <p>(ب) منظور از تکنیک ضبط صوت چیست؟</p> <p>(ج) کدام‌یک از اختلالات روانی – رفتاری در دوران نوجوانی باعث گرایش به مواد مخدر می‌شود؟</p>	۱												
۱۹	<p>با توجه به تصاویر به پرسش‌های مطرح شده پاسخ دهید.</p> <p>(الف) با توجه به تصویر زیر، یکی از راه‌های کاهش تعداد حرکات انگشت‌ها، مچ دست و بازوها، چیست؟</p>  <p>(ب) با توجه به شکل زیر توضیح دهید چرا باید در حالت ایستاده از یک تکیه‌گاه مناسب برای قراردادن پا روی آن استفاده کنیم؟</p> 	۵/۰												
۲۰	<p>روش صحیح بلند کردن و حمل بار سنگین را توضیح دهید.</p>	۷۵/۰												
۲۱	<p>در مورد پیشگیری از حوادث خانگی به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.</p> <p>(الف) علائم اولیه مسمومیت با منواکسید کربن با علائم کدام بیماری شباهت بسیاری دارد؟</p> <p>(ب) برای تمیز کردن سینک ظرفشویی، به جای سفیدکننده‌های قوی از چه ماده کم‌خطری می‌توانیم استفاده کنیم؟</p> <p>(ج) برای جمع کردن خورده‌های لامپ کم‌مصرف چرا باید از دستکش و کاغذ استفاده کنیم؟</p> <p>(د) در خاموش کردن آتش‌سوزی انبار حبوبات، بهترین راه مبارزه چیست؟</p> <p>(ه) دومین مرحله در استفاده از کپسول آتش‌نشانی چیست؟</p> <p>(و) در مانور باز کردن راه تنفس هوایی، برای چه افرادی فشار وارده به جای شکم روی قفسه سینه انجام می‌شود؟</p>	۷۵/۱												
	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



شرکت تعاونی خدمات آموزشی کارکنان
سازمان سنجش آموزش کشور

آکا



زبختار



join us ...



باسمه تعالی

پاسخنامه آزمون تشریحی هماهنگ اردیبهشت ماه

(دوره دوم متوسطه)

تاریخ آزمون: ۱۴۰۳/۲/۱۶

پاسخنامه درس: سلامت و بهداشت

پایه: دوازدهم (رشته ریاضی و تجربی)

صفحه ۱ از ۲

پاسخ سؤال ۱: (هر مورد ۲۵/۰ نمره)

الف) نادرست	ب) نادرست	ج) درست	د) نادرست
ه) درست	و) نادرست	ز) درست	ح) درست

(سلامت و بهداشت دوازدهم، صفحه‌های ۲۱، ۳۵، ۴۹، ۷۱، ۸۰، ۹۴، ۱۱۰ و ۱۲۰)

پاسخ سؤال ۲: (هر مورد ۲۵/۰ نمره)

الف) روانی - عاطفی	ب) طول عمر	ج) انسولین	د) پدیکلوزیس
ه) اتوسکوپ	و) کنترل	ز) سوم	ح) خمیده

(سلامت و بهداشت دوازدهم، صفحه‌های ۱۰، ۱۹، ۶۴، ۶۹، ۸۴، ۱۱۶، ۱۳۶ و ۱۶۰)

پاسخ سؤال ۳: (هر مورد ۲۵/۰ نمره)

الف) D	ب) بیشتر	ج) میانسال	د) بیولوژیکی
ه) بیماری‌های غیرواگیر	و) اجتماعی	ز) ۱۰	ح) سطح ۲

(سلامت و بهداشت دوازدهم، صفحه‌های ۲۲، ۲۵، ۳۶، ۴۳، ۴۹، ۱۲۳، ۱۶۵ و ۱۷۲)

پاسخ سؤال ۴: (هر مورد ۲۵/۰ نمره)

الف) ۲	ب) ۴	ج) ۴	د) ۲
ه) ۴	و) ۱		

(سلامت و بهداشت دوازدهم، صفحه‌های ۱۱، ۲۰، ۳۲، ۵۵، ۱۰۳ و ۱۵۸)

پاسخ سؤال ۵: (هر مورد ۲۵/۰ نمره)

الف) سوزاک	ب) جایگزین کردن خواسته‌ها	ج) برق‌زدگی چشم	د) اختلال در سیستم اعصاب مرکزی
ه) روده‌ای	و) مسمومیت‌های غذایی		

(سلامت و بهداشت دوازدهم، صفحه‌های ۴۶، ۶۸، ۸۳، ۱۰۷، ۱۲۰ و ۱۳۷)

پاسخ سؤال ۶: (هر مورد ۲۵/۰ نمره)

سکته قلبی، دیابت، سرطان، پوکی استخوان (دو مورد کافی است).

(سلامت و بهداشت دوازدهم، صفحه ۱۳)

پاسخ سؤال ۷: (هر مورد ۲۵/۰ نمره)

الف) کمبود ید	ب) فقر آهن
---------------	------------

(سلامت و بهداشت دوازدهم، صفحه ۳۰)

پاسخ سؤال ۸: (هر مورد ۲۵/۰ نمره)

الف) کورتون	ب) افسردگی
-------------	------------

(سلامت و بهداشت دوازدهم، صفحه ۳۴)

پاسخ سؤال ۹: (هر مورد ۲۵/۰ نمره)

کهولت سن، سابقه خانوادگی

(سلامت و بهداشت دوازدهم، صفحه ۵۲)

پاسخ سؤال ۱۰: (هر مورد ۲۵/۰ نمره)

الف) سرطان دهانه رحم	ب) سرطان پروستات
----------------------	------------------

(سلامت و بهداشت دوازدهم، صفحه ۶۲)

پاسخ سؤال ۱۱: (۲۵/۰ نمره)

اشتغال در محیط‌های آلوده

(سلامت و بهداشت دوازدهم، صفحه ۷۵)



پاسخنامه آزمون تشریحی هماهنگ اردیبهشت ماه

(دوره دوم متوسطه)

تاریخ آزمون: ۱۴۰۳/۲/۱۶

پاسخنامه درس: سلامت و بهداشت

پایه: دوازدهم (رشته ریاضی و تجربی)

صفحه ۲ از ۲

پاسخ سؤال ۱۲: (هر مورد ۲۵/۰ نمره)

الف) دوران پنجره

ب) سرکوب سیستم ایمنی

(سلامت و بهداشت دوازدهم، صفحه های ۷۳ و ۷۴)

پاسخ سؤال ۱۳: (۲۵/۰ نمره)

پرتوهای UVA

(سلامت و بهداشت دوازدهم، صفحه ۹۰)

پاسخ سؤال ۱۴: (هر مورد ۵/۰ نمره)

الف) وقوع حوادث غم انگیز در کانون خانواده، بیماری ها و اختلالات جسمی و مشکلات تغذیه ای، سابقه ابتلا به افسردگی در خانواده (دو مورد کافی است).
 ب) موجب می شود که شما زمان مناسبی را برای پرداختن به اولویت های خود پیدا کنید.

(سلامت و بهداشت دوازدهم، صفحه های ۱۲۱ و ۱۲۵)

پاسخ سؤال ۱۵: (هر مورد ۲۵/۰ نمره)

الف) ۳

ب) ۱

ج) ۲

د) ۴

(سلامت و بهداشت دوازدهم، صفحه ۱۳۰)

پاسخ سؤال ۱۶: (هر مورد ۲۵/۰ نمره)

الف) انفجار باتری این محصولات

ب) هلیکوپاکتری

(سلامت و بهداشت دوازدهم، صفحه های ۱۳۱ و ۱۳۴)

پاسخ سؤال ۱۷: (هر مورد ۲۵/۰ نمره)

الف) مخدر مصنوعی

ب) توهم زای مصنوعی

ج) کراک

د) هیجان کاذب

(سلامت و بهداشت دوازدهم، صفحه ۱۴۴)

پاسخ سؤال ۱۸: (۱ نمره)

الف) وابستگی (۲۵/۰ نمره)

ب) پاسخ منفی تان را مثل یک نوار ضبط شده چندین بار تکرار کنید (۲۵/۰ نمره) تا مخاطبتان متقاعد شود که نمی تواند نظر شما را عوض کند. (۲۵/۰ نمره)
 ج) افسردگی (۲۵/۰ نمره)

(سلامت و بهداشت دوازدهم، صفحه های ۱۴۳، ۱۴۵ و ۱۴۹)

پاسخ سؤال ۱۹: (هر مورد ۲۵/۰ نمره)

الف) استفاده از ابزار قوی تر

ب) این کار باعث ایجاد یک زاویه مناسب در ستون فقرات می شود.

(سلامت و بهداشت دوازدهم، صفحه های ۱۶۷ و ۱۶۹)

پاسخ سؤال ۲۰: (۷۵/۰ نمره)

- ۱- پاها را صاف بر روی زمین بگذاریم و تا حد امکان نزدیک جسم بایستیم. (۲۵/۰ نمره)
- ۲- زانو ها را خم کرده و بدن را در وضعیت زانو زدن قرار دهیم. (۲۵/۰ نمره)
- ۳- جسم را نزدیک به خودمان گرفته و از زمین بلند کنیم. (۲۵/۰ نمره)

(سلامت و بهداشت دوازدهم، صفحه ۱۶۰)

پاسخ سؤال ۲۱: (۷۵/۱ نمره)

الف) سرماخوردگی (۲۵/۰ نمره)

ب) جوش شیرین (۲۵/۰ نمره)

ج) زیرا خطر جذب جیوه توسط پوست وجود دارد. (۲۵/۰ نمره)

د) سرد کردن آتش (۲۵/۰ نمره)

ه) تمرکز بر روی آتش (۲۵/۰ نمره)

(سلامت و بهداشت دوازدهم، صفحه های ۷۴، ۸۳، ۱۷۵ و ۱۷۷ تا ۱۷۹)