



دفترچه سوال

سلامت و بهداشت دوازدهم

آرشیو آزمون‌های تشریحی نیمسال اول

دی ماه - ۱۴۰۱ تا ۱۴۰۳



باسمه تعالی

پیش آزمون تشریحی هماهنگ دی ماه

(دوره دوم متوسطه)

نام و نام خانوادگی:

مدت آزمون: ۹۰ دقیقه

کلاس:

مدرسه:

پایه: دوازدهم (رشته ریاضی و تجربی)

نام درس: سلامت و بهداشت

تاریخ آزمون: دی ماه ۱۴۰۲

صفحه ۱ از ۴

ردیف	سؤال	بارم
۱	<p>درستی یا نادرستی هر یک از عبارات‌های زیر را مشخص کنید.</p> <p>(الف) از عوارض کاهش وزن می‌توان به یبوست و افسردگی اشاره کرد.</p> <p>(ب) مسمومیت‌های غذایی ناشی از انگل‌های گوشت حیوانات آلوده و بیمار هستند.</p> <p>(ج) دیابت، بیماری ناتوان‌کننده‌ای است که عوارض بسیاری دارد.</p> <p>(د) ای‌ج‌وی در آزمایش‌های متداول و معمول مشخص می‌شود.</p> <p>(ه) هنگامی که پوسیدگی به لایه زیرین (داخل عاج) دندان برسد، به طور معمول دردهای شدید شبانه به وجود می‌آید.</p> <p>(و) همه آقایان باید از نظر ایمنی نسبت به بیماری سرخجه آزمایش شوند.</p>	۱/۵
۲	<p>جاهای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.</p> <p>(الف) در فرهنگ متعالی اسلام سلامت به عنوان یک مطرح شده است.</p> <p>(ب) سبک زندگی سالم مجموعه‌ای از سالم افراد است که متناسب با موقعیت‌های زندگی صورت می‌گیرد.</p> <p>(ج) از ابتلا به بسیاری از بیماری‌ها پیشگیری می‌کند و بر کیفیت زندگی و طول عمر افراد می‌افزاید.</p> <p>(د) روند در ایران مانند اکثر کشورهای جهان سیر صعودی دارد.</p> <p>(ه) یکی از میکروآرگانیسم‌های بسیار مقاوم نسبت به سایر موجودات ذره‌بینی هستند.</p> <p>(و) به هرگونه حالت ناخوشایند و رنج‌آوری اطلاق می‌شود که احساس تندرستی را دچار اختلال کند.</p>	۱/۵
۳	<p>از بین کلمات داخل پرانتز گزینه مناسب را انتخاب کنید.</p> <p>(الف) (قلوه - شلغم - جگر) منبع غنی ویتامین «آ» است.</p> <p>(ب) سوسک‌های خانگی از عوامل (شیمیایی - بیولوژیکی - فیزیکی) ایجاد فساد در مواد غذایی هستند.</p> <p>(ج) بیشترین علل مرگ و میر در ایران مربوط به (علل مادری - بیماری‌های غیرواگیر - بیماری‌های واگیر) است.</p> <p>(د) میزان قند خون ناشتا در وضعیت طبیعی کمتر از (۱۲۶ - ۱۲۵ - ۱۰۰) است.</p> <p>(ه) یکی از شایع‌ترین بیماری‌های (انگلی - ویروسی - باکتریایی) که از طریق پوست و مو به دیگران سرایت می‌کند پدیکلوزیس است.</p> <p>(و) در (پیرچشمی - نزدیک‌بینی - آستیگماتیسم) پوسته عدسی سخت می‌شود.</p>	۱/۵
۴	<p>در پرسش‌های زیر گزینه مناسب را انتخاب کنید.</p> <p>(الف) در مراحل رشد تومور در سرطان معده، در کدام فاز تومور به ارگان (اندام)‌های مجاور دست‌اندازی می‌کند؟</p> <p>(۱) ۳ (۲) ۱ (۳) ۴ (۴) ۲</p> <p>(ب) حداقل چند بار مسواک زدن در طول یک شبانه‌روز مورد تأکید است؟</p> <p>(۱) ۱ (۲) ۳ (۳) ۲ (۴) ۴</p> <p>(ج) کدام یک از آزمایش‌های زیر که قبل از عقد انجام می‌شود، مربوط به خانم‌ها است؟</p> <p>(۱) آزمایش ادرار برای عدم اعتیاد (۲) آزمایش خون برای تشخیص گروه خونی زوجین (۳) واکسن گزاز (۴) بررسی از نظر تالاسمی</p> <p>(د) کدام یک از عوارض زیر مربوط به بیماری التهابی لگن نیست؟</p> <p>(۱) سقط (۲) انسداد لوله‌های رحمی (۳) اختلالات تخمک‌گذاری (۴) حاملگی خارج از رحم</p>	۱



باسمه تعالی

پیش‌آزمون تشریحی هماهنگ دی‌ماه

(دوره دوم متوسطه)

نام و نام خانوادگی:

مدرسه:

کلاس:

مدت آزمون: ۹۰ دقیقه

تاریخ آزمون: دی‌ماه ۱۴۰۲

نام درس: سلامت و بهداشت

پایه: دوازدهم (رشته ریاضی و تجربی)

صفحه ۲ از ۴

ردیف	سؤال	بارم								
۵	در رابطه با مفهوم سلامت به سؤال‌های زیر پاسخ دهید. (الف) سلامت را بی‌عیب‌شدن معنی کرده است. (ب) سلامت را سرشت و حالتی می‌داند که در آن اعمال بدن به درستی سر می‌زند و نقطهٔ مقابل بیماری نیست. (ج) سلامت را برخورداری از تأمین رفاه جسمی، روانی و اجتماعی و نه فقط نداشتن بیماری و نقص عضو، می‌داند.	۰/۷۵								
۶	هر یک از موارد زیر با کدام بُعد سلامت ارتباط دارد؟ (الف) داشتن عملکرد مناسب در برخورد با مشکلات: (ب) خواب راحت و منظم:	۰/۵								
۷	هر کدام از شیوه‌های زندگی گذشته که در زیر گفته شده در حال حاضر چه تغییری کرده‌اند؟ (الف) بازی‌های کودکانه: (ب) غذاهای سنتی:	۰/۵								
۸	چه عاملی سبب می‌شود تا ۶۵ تا ۸۵ درصد از رفتارهای ما به سلامت منجر شود؟	۰/۲۵								
۹	به ازای مصرف هر یک از مواد مغذی زیر چند کیلوکالری انرژی ایجاد می‌شود؟ (الف) چربی‌ها: (ب) پروتئین‌ها:	۰/۵								
۱۰	هر یک از عبارت‌های زیر مربوط به کدام‌یک از کلمه‌های داخل پرانتز است؟ (یک کلمه اضافه است) «آهن – کلسیم – منیزیم – سدیم» (الف) به حفظ تعادل مایعات در بدن یاری می‌رساند: (ب) به ساخت دندان‌ها، استخوان‌ها و حفظ و استحکام آنها کمک می‌کند: (ج) در ترکیب هموگلوبین خون نقش اساسی دارد:	۰/۷۵								
۱۱	هرچه از بالای هرم مواد غذایی به سمت پایین حرکت می‌کنیم، حجم گروه‌های غذایی به چه صورتی خواهد بود؟ (به طور خلاصه توضیح دهید)	۰/۵								
۱۲	در رابطه با اصول تغذیهٔ سالم هر یک از موارد ستون «الف» با یکی از موارد ستون «ب» ارتباط منطقی دارد. آنها را پیدا کنید و در برگهٔ پاسخ بنویسید.	۰/۷۵								
<table><tr><td>ستون «الف»</td><td>ستون «ب»</td></tr><tr><td>الف) اصل تنوع</td><td>۱- مصرف مقادیر کافی از مواد مغذی مورد نیاز برای حفظ سلامت بدن</td></tr><tr><td>ب) اصل تناسب</td><td>۲- مصرف انواع مختلف مواد غذایی که در شش گروه اصلی غذایی قرار می‌گیرند.</td></tr><tr><td>ج) اصل تعادل</td><td>۳- میزان و نوع غذایی که یک نفر مصرف می‌کند باید با نیازمندی‌های تغذیه‌ای او ارتباط منطقی داشته باشد.</td></tr></table>		ستون «الف»	ستون «ب»	الف) اصل تنوع	۱- مصرف مقادیر کافی از مواد مغذی مورد نیاز برای حفظ سلامت بدن	ب) اصل تناسب	۲- مصرف انواع مختلف مواد غذایی که در شش گروه اصلی غذایی قرار می‌گیرند.	ج) اصل تعادل	۳- میزان و نوع غذایی که یک نفر مصرف می‌کند باید با نیازمندی‌های تغذیه‌ای او ارتباط منطقی داشته باشد.	
ستون «الف»	ستون «ب»									
الف) اصل تنوع	۱- مصرف مقادیر کافی از مواد مغذی مورد نیاز برای حفظ سلامت بدن									
ب) اصل تناسب	۲- مصرف انواع مختلف مواد غذایی که در شش گروه اصلی غذایی قرار می‌گیرند.									
ج) اصل تعادل	۳- میزان و نوع غذایی که یک نفر مصرف می‌کند باید با نیازمندی‌های تغذیه‌ای او ارتباط منطقی داشته باشد.									



مرکز بخش آموزش مدارس برتر

تاریخ آزمون: دی ماه ۱۴۰۲

صفحه ۳ از ۴

باسمه تعالی

پیش 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

کلاس:

ردیف	سؤال	بارم
۱۳	هر یک از موارد زیر مربوط به کدام عامل چاقی است؟ الف) میزان فعالیت بدنی افراد: ب) کوشینگ:	۰/۵
۱۴	براساس قانون تعادل انرژی، تنظیم وزن و برخورداری از وزن مطلوب به چه عواملی بستگی دارد؟	۰/۵
۱۵	اصل اول برای کاهش وزن افراد چاق و دارای اضافه وزن به چه مواردی اشاره دارد؟	۰/۵
۱۶	پختن کامل غذا به چه معنی است؟	۰/۷۵
۱۷	در مورد بیماری‌های غیرواگیر به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) به هر گونه بیماری که دستگاه گردش خون را تحت تأثیر قرار دهد، چه گفته می‌شود؟ ب) دو مورد از عوامل تغییرات موقتی فشار خون را بنویسید.	۰/۷۵
۱۸	در هر کدام از مواد غذایی زیر چه نوع چربی وجود دارد؟ الف) چربی‌های گوشت: ب) کره‌های گیاهی: ج) ماهی سالمون:	۰/۷۵
۱۹	از هر یک از آزمایش‌های زیر برای تشخیص کدام نوع سرطان استفاده می‌شود؟ الف) آزمایش خون: ب) تست ویروس پاپیلوم انسانی:	۰/۵
۲۰	در رابطه با دیابت به سؤال‌های زیر پاسخ دهید. الف) شایع‌ترین نوع دیابت است. ب) انسولین از کدام غده در بدن ترشح می‌شود؟ ج) به آن دیابت جوانان می‌گویند.	۰/۷۵
۲۱	هر کدام از بیماری‌های واگیر زیر از چه طریقی منتقل می‌شوند؟ الف) وبا: ب) آنفلوآنزا: ج) زگیل تناسلی:	۰/۷۵



مرکز بخش آموزش مدارس برتر

تاریخ آزمون: دی ماه ۱۴۰۲

صفحه ۴ از ۴

باسمه تعالی

پیش 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

کلاس:

ردیف	سؤال	بارم
۲۲	در رابطه با هیپاتیت به سؤال‌های زیر پاسخ دهید. الف) احتمال مُزمن شدن کدام نوع هیپاتیت در مبتلایان بیشتر است؟ ب) بیماری هیپاتیت با چه علائمی بروز پیدا می‌کند؟	۵/۰
۲۳	در رابطه با ایدز یا HIV به سؤال‌های زیر پاسخ دهید. الف) درمان و حمایت از مبتلایان به ایدز یا HIV از چه طریقی انجام می‌شود؟ ب) دو مورد از راه‌هایی که سبب انتقال ویروس HIV نمی‌شوند را بنویسید.	۲۵/۱
۲۴	در مورد بهداشت فردی به سؤال‌های زیر پاسخ دهید. الف) دو مورد از اثرات آلودگی صوتی را بنویسید. ب) آکنه یا جوش غرور جوانی چیست؟ ج) هر فرد به طور معمول در ۷۰ سالگی به چند ساعت خواب نیاز دارد؟	۷۵/۱
۲۵	در مورد توصیه‌های بهداشتی برای بارداری زنان به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) دو مورد از مواد غذایی حاوی اسید فولیک را که خانم‌ها سه ماه قبل از حاملگی باید روزانه مصرف کنند را بنویسید. ب) مادران، پس از تولد فرزند بهتر است چند سال کامل کودک خود را شیر دهند؟	۷۵/۰
	جمع بارم	۲۰



مرکز نخبش 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



مرکز بخش آموزش مدارس برتر

صفحه ۲ 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
	<p>ه) کدام گزینه در گروه عوامل خطر بیماری های قلبی - عروقی نیست؟</p> <p>(۱) دیابت (۲) فشار خون بیشتر از ۸۰/۱۲۰ (۳) تغذیه ناسالم (۴) استرس</p> <p>و) همه موارد زیر جزء عوارض بیماری التهابی لگن می باشد به جز</p> <p>(۱) سقط (۲) انسداد لوله های رحمی (۳) بارداری خارج از رحم (۴) زایمان زودرس</p> <p>ز) تمام گزینه ها عوارض شایع دیابت می باشند به جز</p> <p>(۱) کاهش ناگهانی وزن بدن (۲) نارسایی کلیه (۳) کم بینایی (۴) قطع پا</p> <p>ح) بیماری پدیکلوزیس توسط کدام عامل زیر منتقل می شود؟</p> <p>(۱) ترشحات جنسی (۲) دست های آلوده (۳) عطسه و سرفه (۴) پوست سر</p> <p>ط) کدام گزینه جزء عوارض آلودگی هوا بر چشم ها محسوب نمی شود؟</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 می باشد.</p> <p>(۱) روانی (۲) اجتماعی (۳) جسمانی (۴) جنسی</p>	
۴	<p>درستی یا نادرستی هریک از عبارت های 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 می نامند. <input type="checkbox"/> درست <input type="checkbox"/> نادرست</p> <p>ج) بروز سنگ کیسه صفرا همانند یبوست از عوارض جانبی کاهش سریع وزن می باشد. <input type="checkbox"/> درست <input type="checkbox"/> نادرست</p> <p>د) شرایط نگهداری غذا به صورت کاملاً داغ ۷۰ درجه سانتی گراد به پایین و یا کاملاً سرد ۱۰ درجه سانتی گراد به بالا می باشد. <input type="checkbox"/> درست <input type="checkbox"/> نادرست</p> <p>ه) سگته مغزی همیشه منجر به مرگ بافت مغزی می شود. <input type="checkbox"/> درست <input type="checkbox"/> نادرست</p> <p>و) تشخیص سرطان در مراحل اولیه با آزمایش های غربالگری مانند پاپ اسمیر در سرطان سینه امکان پذیر است. <input type="checkbox"/> درست <input type="checkbox"/> نادرست</p> <p>ز) زگیل تناسلی همانند سرخچه دارای عارضه مرده زایی می باشد. <input type="checkbox"/> درست <input type="checkbox"/> نادرست</p> <p>ح) اصلی ترین روش درمان بیماری های عفونی این است که از ورود میکروارگانیسم ها به بدن جلوگیری کنیم. <input type="checkbox"/> درست <input type="checkbox"/> نادرست</p> <p>ط) تداوم عفونت گوش منجر به کاهش شنوایی می شود. <input type="checkbox"/> درست <input type="checkbox"/> نادرست</p> <p>ی) قضاوت های اخلاقی نادرست همانند خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ از عوارض ناشی از کم خوابی می باشد. <input type="checkbox"/> درست <input type="checkbox"/> نادرست</p> <p>ک) بعد از ایجاد تغییر رنگ دندان ها، تورم روی لثه ایجاد می شود و به سرعت آبسه دندانی ایجاد می شود. <input type="checkbox"/> درست <input type="checkbox"/> نادرست</p> <p>ل) داشتن سلامت اجتماعی باعث می شود فرد نقش های خود را با احساس رضایتمندی انجام دهد. <input type="checkbox"/> درست <input type="checkbox"/> نادرست</p>	۳



مرکز نخبش 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:

مدرسسه:

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).	۱												
<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	
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

کلاس:

ردیف	سؤال	بارم
۱۲	در مورد شریان‌های کرونری به سؤالات زیر پاسخ دهید. (الف) شریان‌های کرونری چه نقشی دارند؟ (ب) ایسکمی قلبی چگونه ایجاد می‌شود؟ (ج) درد ناشی از ایسکمی قلبی چه نام دارد؟ (د) مهم‌ترین علامت بالینی در سکته قلبی چیست؟	۱/۵
۱۳	هر کدام از مواد غذایی زیر دارای کدام نوع چربی می‌باشد؟ (الف) روغن بادام زمینی (ب) غذاهای آماده	۰/۵
۱۴	در مورد ویروس اچ‌آی‌وی به سؤالات زیر پاسخ دهید. (الف) حضور این ویروس باعث چه تغییراتی در بدن می‌شود؟ (ب) در صورت منفی بودن آزمایش و حضور ویروس در بدن، فرد در چه مرحله‌ای به سر می‌برد؟ (ج) مشاوره آزمایشات اچ‌آی‌وی در کدام مرکز انجام می‌شود؟ (د) به چه دلیل وجود بیماری ایدز، باعث ایجاد عفونت‌های شدید در بدن می‌شود؟	۱
۱۵	هر یک از موارد زیر چه تأثیری بر باروری زوجین دارد؟ (الف) داروهای محرک (ب) داروهای روان‌گردان	۰/۵
۱۶	راهکارهای ذکر شده مربوط به کدام آسیب چشمی می‌باشد؟ (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 می‌شود را نام ببرید؟	۰/۷۵
۱۸	چه عاملی باعث کاهش سرطان تخمدان و رحم می‌شود و اثر محافظتی بر رحم دارد؟	۰/۵
	جمع بارم	۲۰



باسمه تعالی

پیش آزمون تشریحی هماهنگ دی ماه

(دوره دوم متوسطه)

نام و نام خانوادگی:

مدت آزمون: ۹۰ دقیقه

کلاس:

مدرس:

پایه: دوازدهم (رشته ریاضی، تجربی و انسانی)

نام درس: سلامت و بهداشت

تاریخ آزمون: آذرماه ۱۴۰۳

صفحه ۱ از ۴

ردیف	سؤال	بارم
۱	<p>درستی یا نادرستی هر یک از عبارتهای زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید.</p> <p>الف) مفهومی که چیستی و چگونگی آن همیشه مورد توجه بشر بوده، در فرهنگ فارسی معین «بی عیب شدن» معنی شده است.</p> <p>ب) در کشور ما آب و خاک از نظر کلسیم فقیر است.</p> <p>ج) میزان نمک مصرفی توصیه شده برای یک فرد ۳۸ ساله در طول یک روز، یک قاشق چای خوری است.</p> <p>د) برنج، یکی از منابع اصلی کربوهیدراتهای پیچیده است.</p> <p>ه) روشهای پیشگیرانه از بارداری هیچ ضرری ندارند.</p> <p>و) زوجین در آستانه عقد و پس از انجام آزمایشهای قبل از ازدواج به طور همزمان در کلاسهای آموزشی جداگانه حضور می یابند.</p>	۱/۵
۲	<p>در هر یک از عبارتهای زیر جای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.</p> <p>الف) امروزه سلامت و بهداشت به مثابه یک امر زیربنایی و مهم و عامل اساسی و مؤثر در توسعه فردی، اجتماعی، ، آموزشی و اقتصادی در همه جوامع مطرح است.</p> <p>ب) فعالیت های بدنی منظم در کنار از مهم ترین عوامل حفظ و ارتقای سلامت در طول زندگی افراد است.</p> <p>ج) هر چه تومورهای بدخیم رشد کنند و بزرگ تر شوند، جلوی رسیدن مواد غذایی و را به سلول های سالم می گیرند.</p> <p>د) شپش سر می تواند حرکت کند و از افراد مبتلا به افراد سالم برود و کند و آنها را نیز آلوده کند.</p> <p>ه) از نظر صاحب نظران مسائل بهداشتی، در صورت عدم رعایت موازین بهداشتی، بیشترین آسیب به وارد می شود.</p> <p>و) ازدواج مناسب راه اصلی است.</p>	۱/۵
۳	<p>از بین کلمات داخل پرانتز گزینه مناسب را انتخاب کنید.</p> <p>الف) سلامت (خانوادگی - اجتماعی / جسمانی / روانی - عاطفی) را آسان تر از ابعاد دیگر سلامت می توان مشاهده کرد.</p> <p>ب) فردی که ۴ گرم پروتئین مصرف کند، (۴ / ۹ / ۱۶) کیلوکالری انرژی خواهد داشت.</p> <p>ج) در نوعی الگوی چاقی که منجر به بروز بیماری های مختص به سن و یا جنس خاصی نیست، چربی های اضافی بیشتر در ناحیه (ران / باسن / شکم) متمرکز می شوند.</p> <p>د) در صورت داشتن عوامل خطر ساز (کم تحرکی / سن بالای ۳۰ سال / فشار خون بالا) دیابت نوع ۲ باید به پزشک متخصص مراجعه کنیم.</p> <p>ه) سوزاک در صورت درمان نشدن می تواند عوارضی همچون (سرفه عفونی / عقیمی و نازایی / اسهال خونی) برای بیمار به همراه داشته باشد.</p> <p>و) بعد از خوردن غذا و رسیدن مواد قندی به میکروب های پلاک، (۲ تا ۵ / ۸ تا ۱۰ / ۲۰ تا ۶۰) دقیقه طول می کشد تا اسید ایجاد شود.</p>	۱/۵



باسمه تعالی

پیش آزمون تشریحی هماهنگ دی ماه

(دوره دوم متوسطه)

نام و نام خانوادگی:

مدت آزمون: ۹۰ دقیقه

کلاس:

مدرسه:

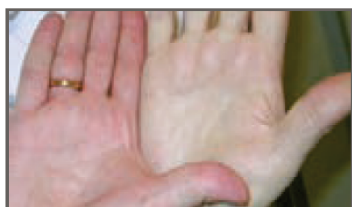
پایه: دوازدهم (رشته ریاضی، تجربی و انسانی)

نام درس: سلامت و بهداشت

تاریخ آزمون: آذرماه ۱۴۰۳

صفحه ۲ از ۴

ردیف	سؤال	بارم
۴	<p>در پرسش‌های زیر گزینه مناسب را انتخاب کنید.</p> <p>الف) مفهوم سلامتی از نظر کدام یک، امری پویا و فرآیندی دائماً در حال دگرگونی است؟ (۱) بقراط (۲) تعریف جامع (۳) ارسطو (۴) سازمان جهانی بهداشت</p> <p>ب) کدام از نشانه‌های خودمراقبتی روانی - عاطفی نیست؟ (۱) امید (۲) افکار و احساسات (۳) مهربانی (۴) وقت گذراندن با خانواده</p> <p>ج) در رابطه با عوارض جانبی کاهش سریع وزن، کدام گزینه از نظر درستی یا نادرستی با سایرین متفاوت است؟ (۱) ضعف اعصاب (۲) دیابت نوع ۲ (۳) یبوست (۴) سنگ کیسه صفرا</p> <p>د) ویروس اچ‌آی‌وی از طریق کدام گزینه منتقل می‌شود؟ (۱) عطسه (۲) استخرهای مشترک (۳) دریافت خون (۴) حشرات</p>	۱
۵	<p>هر کدام از موارد زیر مربوط به کدام عامل مؤثر بر سلامت است؟</p> <p>الف) رنگ پوست: ب) تأمین آب آشامیدنی سالم:</p>	۰/۵
۶	<p>هر یک از موارد زیر به کدام یک از گام‌های برنامه‌ریزی برای خودمراقبتی اشاره دارد؟</p> <p>الف) ساعت ۱۰ صبح روز پنجشنبه به کتابخانه می‌روم تا درس بخوانم. ب) مسافتی را که هر روز می‌روم، روی تقویم بنویسم.</p>	۰/۵
۷	<p>سبک زندگی سالم با پیشگیری از بروز بیماری در فرد، بر چه چیزی اثر می‌گذارد؟</p>	۰/۲۵
۸	<p>برای هر کدام از عبارات‌های زیر دلیل علمی بنویسید.</p> <p>الف) فقط ۱۰ درصد ویتامین (د) از منابع غذایی تأمین می‌شود. ب) روی موجود در ماهی نسبت به روی موجود در فندق، بهتر جذب می‌شود. ج) توصیه می‌شود به جای سایر روغن‌های خوراکی، از روغن زیتون استفاده کنیم. د) در مرحله پیشرفته اچ‌آی‌وی (ایدز) بعضی بدخیمی‌ها و سرطان‌ها در فرد بروز پیدا می‌کند.</p>	۱
۹	<p>در رابطه با برنامه غذایی سالم به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.</p> <p>الف) در اثر سوء تغذیه ناشی از کمبود کدام ریزمغذی، بیماری تصویر مقابل ایجاد می‌شود؟ ب) دو مورد از منابع حیوانی سرشار از این ریزمغذی را بنویسید.</p>	۰/۷۵
۱۰	<p>کدام گروه‌های غذایی به ترتیب ۵ - ۳ و ۴ - ۲ واحد توصیه شده‌اند تا یک فرد بزرگسال مصرف کند؟</p>	۰/۵
۱۱	<p>در رابطه با اصول تغذیه سالم به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.</p> <p>الف) از اصول تغذیه سالم، «نیازمندی‌های تغذیه‌ای» به کدام اصل اشاره دارد؟ ب) پرهیز از خوردن در موقع سیری که در فرهنگ اسلامی بر آن توصیه شده است، با کدام یک از اصول تغذیه رابطه بیشتری دارد؟</p>	۰/۵





باسمه تعالی

پیش آزمون تشریحی هماهنگ دی ماه

(دوره دوم متوسطه)

نام و نام خانوادگی:

مدت آزمون: ۹۰ دقیقه

کلاس:

مدرسه:

پایه: دوازدهم (رشته ریاضی، تجربی و انسانی)

نام درس: سلامت و بهداشت

تاریخ آزمون: آذرماه ۱۴۰۳

صفحه ۳ از ۴

ردیف	سؤال	بارم														
۱۲	امروزه چه نوع زندگی تغییراتی در سبک زندگی انسان ایجاد کرده که این تغییرات منجر به کاهش فعالیت بدنی و افزایش مصرف غذاهای پُرچرب و آماده شده است؟	۵/۰														
۱۳	دو مورد از بیماری‌هایی که اغلب نوجوانان چاق در بزرگسالی در معرض ابتلا به آنها قرار می‌گیرند را بنویسید.	۵/۰														
۱۴	هر یک از موارد زیر مربوط به کدام عامل چاقی است؟ الف) اضطراب: ب) کوشینگ:	۵/۰														
۱۵	رعایت بهداشت مواد غذایی موجب در امان ماندن از چه بیماری‌هایی می‌شود؟	۵/۰														
۱۶	در رابطه با شکل‌های زیر به پرسش‌ها پاسخ دهید. الف) شکل شماره (۱) نمونه‌ای از آلودگی مواد غذایی در چه مرحله‌ای را نشان می‌دهد؟ ب) شکل شماره (۲) به کدامیک از عوامل ایجاد فساد در مواد غذایی اشاره دارد؟	۵/۰														
	<div></div> <div></div> <div>شکل (۱)</div> <div>شکل (۲)</div>															
۱۷	دو مورد از عوارض بیشتر بیماری‌های غذازاد را بنویسید.	۵/۰														
۱۸	جدول زیر در رابطه با طیف سلامتی - بیماری است. موارد (الف) و (ب) را کامل کنید. <table><tr><td>در آستانهٔ مرگ</td><td>الف:</td><td>با بیماری شدید</td><td>با بیماری متوسط</td><td>با بیماری اندک</td><td>ب:</td><td>کاملاً سالم</td></tr></table>	در آستانهٔ مرگ	الف:	با بیماری شدید	با بیماری متوسط	با بیماری اندک	ب:	کاملاً سالم	۵/۰							
در آستانهٔ مرگ	الف:	با بیماری شدید	با بیماری متوسط	با بیماری اندک	ب:	کاملاً سالم										
۱۹	کدام بیماری‌ها علل اصلی مرگ و ناتوانی به ویژه در کودکان محسوب می‌شوند؟	۵/۰														
۲۰	جدول زیر در رابطه با بیماری‌های غیرواگیر است. هر یک از موارد ستون (A) با یکی از موارد ستون (B) ارتباط منطقی بیشتری دارد. شمارهٔ آنها را پیدا کنید. (دو مورد در ستون (B) اضافه است)	۱														
	<table><tr><th>ستون (A)</th><th>ستون (B)</th></tr><tr><td>الف) فشار خون بالا</td><td>۱- اگر درد به شانه‌ها، گردن، بازوها و فک پایین انتشار داشته باشد، جدی‌تر خواهد بود.</td></tr><tr><td>ب) LDL</td><td>۲- این بیماری نسبت به گذشته به سهولت تشخیص داده می‌شود.</td></tr><tr><td>ج) سرطان</td><td>۳- بیماری ناتوان‌کننده‌ای است که عوارض بسیاری دارد.</td></tr><tr><td>د) سکته قلبی</td><td>۴- اسیدهای ترانس موجب افزایش آن می‌شوند.</td></tr><tr><td></td><td>۵- مدت‌زمان طولانی برای نجات فرد تنها حدود سه ساعت و نیم است.</td></tr><tr><td></td><td>۶- زمانی علامت‌دار می‌شود که بر اندام‌های حیاتی تأثیر گذاشته و به آنها آسیب برساند.</td></tr></table>	ستون (A)	ستون (B)	الف) فشار خون بالا	۱- اگر درد به شانه‌ها، گردن، بازوها و فک پایین انتشار داشته باشد، جدی‌تر خواهد بود.	ب) LDL	۲- این بیماری نسبت به گذشته به سهولت تشخیص داده می‌شود.	ج) سرطان	۳- بیماری ناتوان‌کننده‌ای است که عوارض بسیاری دارد.	د) سکته قلبی	۴- اسیدهای ترانس موجب افزایش آن می‌شوند.		۵- مدت‌زمان طولانی برای نجات فرد تنها حدود سه ساعت و نیم است.		۶- زمانی علامت‌دار می‌شود که بر اندام‌های حیاتی تأثیر گذاشته و به آنها آسیب برساند.	
ستون (A)	ستون (B)															
الف) فشار خون بالا	۱- اگر درد به شانه‌ها، گردن، بازوها و فک پایین انتشار داشته باشد، جدی‌تر خواهد بود.															
ب) LDL	۲- این بیماری نسبت به گذشته به سهولت تشخیص داده می‌شود.															
ج) سرطان	۳- بیماری ناتوان‌کننده‌ای است که عوارض بسیاری دارد.															
د) سکته قلبی	۴- اسیدهای ترانس موجب افزایش آن می‌شوند.															
	۵- مدت‌زمان طولانی برای نجات فرد تنها حدود سه ساعت و نیم است.															
	۶- زمانی علامت‌دار می‌شود که بر اندام‌های حیاتی تأثیر گذاشته و به آنها آسیب برساند.															



باسمه تعالی

پیش آزمون تشریحی هماهنگ دی ماه

(دوره دوم متوسطه)

نام و نام خانوادگی:

مدت آزمون: ۹۰ دقیقه

کلاس:

مدرس:

پایه: دوازدهم (رشته ریاضی، تجربی و انسانی)

نام درس: سلامت و بهداشت

تاریخ آزمون: آذرماه ۱۴۰۳

صفحه ۴ از ۴

ردیف	سؤال	بارم
۲۱	در هر کدام از مواد غذایی زیر چه نوع چربی وجود دارد؟ (الف) فرآورده‌های لبنی پُرچرب: (ب) شیرینی‌ها: (ج) ماهی قزل‌آلا:	۰/۷۵
۲۲	هر کدام از نکات زیر مربوط به پیشگیری از کدام دسته از بیماری‌های واگیردار است؟ (الف) لازم است قبل از مصرف انواع شیرهای غیراستریل‌شده و غیرپاستوریزه، آنها را به مدت ۲۰ دقیقه بجوشانیم. (ب) اطمینان از انجام استریل خدمات دندان‌پزشکی	۰/۵
۲۳	در رابطه با هیاتیت به سؤال‌های زیر پاسخ دهید. (الف) با توجه به نوع چه چیزی هیاتیت را به انواع مختلفی تقسیم‌بندی می‌کنند؟ (ب) این بیماری به چه علائمی بروز پیدا می‌کند؟ (ج) در صورت ابتلای یکی از اعضای خانواده یا نزدیکان به کدام نوع هیاتیت، باید برای جلوگیری از انتقال بیماری به دیگر اعضا، برخی نکات را رعایت کنیم؟ (د) احتمال مُزمن شدن این بیماری در مبتلایان به کدام نوع بیشتر است؟	۱
۲۴	دو مورد از راه‌هایی که سبب درمان و حمایت از مبتلایان به ایدز یا HIV می‌شود را بنویسید.	۰/۵
۲۵	در مورد بهداشت فردی به سؤال‌های زیر پاسخ دهید. (الف) جلب نظر دیگران توسط افراد سالم و آراسته باعث تقویت چه چیزهایی در این افراد می‌شود؟ (ب) صاحب‌نظران مسائل بهداشتی، دانش‌آموزان را از آسیب‌پذیرترین قشرهای جامعه می‌دانند که در معرض تهاجم انواع چه تهدیدهایی قرار دارند؟	۱/۲۵
۲۶	در رابطه با عیوب انکساری چشم به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. (الف) شکل مقابل کدامیک از عیوب انکساری چشم را نشان می‌دهد؟ (ب) کدامیک از عیوب انکساری چشم به دلیل شکل غیرعادی قرنیه به وجود می‌آید؟ (ج) کدامیک از موارد اصلاح‌کننده عیوب انکساری چشم روی قرنیه مستقر می‌شوند؟	۰/۷۵
۲۷	در رابطه با باروری و فرزندآوری به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. (الف) به زوجین توصیه می‌شود برای بهره‌مندی از تمام فواید ورزش، روزانه چند دقیقه پیاده‌روی تند را انجام دهند؟ (ب) برنامه‌ریزی برای چه چیزی، یکی از مهم‌ترین مسئولیت‌های زوجین تلقی می‌شود؟ (ج) اغلب موادی که برای سفید کردن لباس‌ها و سطوح در خانه‌ها مورد استفاده قرار می‌گیرند، حاوی چه ماده‌ای هستند؟	۰/۷۵
	جمع بارم	۲۰



باسمه تعالی

آزمون تشریحی هماهنگ دی ماه

(دوره دوم متوسطه)

نام و نام خانوادگی:

مدت آزمون: ۹۰ دقیقه

کلاس:

مدرسه:

تاریخ آزمون: ۱۴۰۳/۹/۲۸

صفحه ۱ از ۴

پایه: دوازدهم (رشته ریاضی، تجربی و انسانی)

نام درس: سلامت و بهداشت

ردیف	سؤال	بارم
۱	<p>درست یا نادرست بودن گزاره‌های زیر را مشخص کنید.</p> <p>الف) طبق تعریف ابن‌سینا از سلامت، «سلامت سرشت و حالتی است که در آن اعمال بدن به درستی سر می‌زند و نقطه مقابل بیماری است.»</p> <p>ب) میزان تولید انرژی هر گرم کربوهیدرات با هر گرم چربی برابر است.</p> <p>ج) شخصی که دارای BMI = ۲۹ می‌باشد، در طبقه‌بندی نمایه توده بدنی دارای چاقی درجه یک می‌باشد.</p> <p>د) حداکثر کاهش وزن مجاز در طول یک هفته ۵۰۰ تا ۷۰۰ گرم می‌باشد.</p> <p>ه) استفاده از حشره‌کش‌ها برای مقابله با حشرات موزی، از جمله عوامل شیمیایی فساد مواد غذایی می‌باشد.</p> <p>و) بیماری در نقطه مقابل سلامت قرار دارد؛ به گونه‌ای که بیماری را می‌توان نبود سلامت معنی کرد.</p> <p>ز) بیشترین علل مرگومیر در ایران مربوط به بیماری‌های واگیردار است.</p> <p>ح) اطمینان از انجام استریل خدمات دندان پزشکی یکی از راه‌های پیشگیری از بیماری ایدز می‌باشد.</p>	۲
۲	<p>در عبارات زیر، جاهای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.</p> <p>الف) خودمراقبتی شامل اعمالی اکتسابی، و هدفدار است که فرد برای خود، فرزندان و دیگر اعضای خانواده انجام می‌دهد.</p> <p>ب) مهم‌ترین منبع طبیعی، مواد غذایی دریایی مثل ماهی آب‌های شور و جلبک دریایی هستند.</p> <p>ج) چاقی با تأثیر منفی که بر ظاهر افراد باقی می‌گذارد ممکن است آنها را دچار مشکلات روحی مانند کاهش کند.</p> <p>د) مبارزه با حشرات و جوندگان ناقل بیماری در محل تهیه، تولید، توزیع و نگهداری مواد غذایی، یکی از اصول رعایت بهداشت می‌باشد.</p> <p>ه) قلب اساساً یک پمپ توخالی به اندازه مشت دست است که در سراسر عمر بدون توقف خون را به سراسر بدن پمپ می‌کند.</p> <p>و) در صورت شیوع بیماری‌های بهتر است از خوردن کاهو و سبزی‌های خام خودداری کنید.</p> <p>ز) در آستیگماتیسم، شکل غیرعادی موجب تاری دید می‌شود.</p> <p>ح) خانم‌ها از سه ماه قبل از حاملگی باید روزانه غذاهای سرشار از مصرف کنند.</p>	۲
۳	<p>از بین کلمات داخل پرانتز، کلمه مناسب را انتخاب کنید.</p> <p>الف) سازگاری فرد با خودش و دیگران از نشانه‌های سلامت (اجتماعی / روان / معنوی) می‌باشد.</p> <p>ب) بدن انسان برای ساخت بافت‌های عصبی به (پروتئین / کربوهیدرات / چربی) نیاز دارد.</p> <p>ج) چنانچه کالری دریافتی از مواد غذایی بیش از میزان کالری مصرفی باشد، وزن (افزایش / کاهش) می‌یابد.</p> <p>د) آلودگی مواد غذایی به سموم قارچی باعث بروز (مسمومیت / عفونت / بیماری)‌های غذایی می‌شود.</p> <p>ه) میزان نمک مصرفی برای افراد بالای ۵۰ سال (۵ گرم / یک قاشق چای‌خوری / ۳ گرم) می‌باشد.</p> <p>و) احتمال مزمن شدن بیماری در مبتلایان به هپاتیت نوع (D / C / B) بیشتر است.</p> <p>ز) زیاد گوش دادن به موسیقی از طریق پخش‌کننده‌های قابل حمل، باعث می‌شود تا سلول‌های مویی گوش (خارجی / داخلی / میانی) تخریب شود.</p> <p>ح) برای کاهش عوارض خشکی و سوزش چشم، باید فاصله مانیتور با چشم خود را در حدود (۱۰ تا ۲۰ سانتی‌متر / ۵۰ تا ۶۰ سانتی‌متر) تنظیم کنید.</p>	۲



باسمه تعالی

آزمون تشریحی هماهنگ دی ماه

(دوره دوم متوسطه)

نام و نام خانوادگی:

مدت آزمون: ۹۰ دقیقه

کلاس:

مدرس:

پایه: دوازدهم (رشته ریاضی، تجربی و انسانی)

نام درس: سلامت و بهداشت

تاریخ آزمون: ۱۴۰۳/۹/۲۸

صفحه ۲ از ۴

ردیف	سؤال	بارم
۴	<p>در پرسش‌های چهارگزینه‌ای زیر، گزینه مناسب را انتخاب کنید.</p> <p>الف) کدام یک از گزینه‌های زیر جزء عوامل محیطی مؤثر بر سلامت نیست؟</p> <p>(۱) شرایط اقلیمی (۲) عوامل اقتصادی و اجتماعی (۳) وضعیت اشتغال (۴) تغذیه</p> <p>ب) با توجه به هرم مواد غذایی، میزان مصرف روزانه میوه‌ها، نسبت به کدام یک از گزینه‌های زیر کمتر است؟</p> <p>(۱) سبزی‌ها (۲) شیر و فرآورده‌ها (۳) گوشت و تخم‌مرغ (۴) حبوبات و مغزها</p> <p>ج) کدام یک از گزینه‌های زیر، جزء عوامل خطر ساز قابل پیشگیری دیابت نوع ۲ نیست؟</p> <p>(۱) فشار خون بالا (۲) کلسترول بالا (۳) سن بالای ۳۰ سال (۴) کم تحرکی</p> <p>د) کدام یک از گزینه‌های زیر صحیح نیست؟</p> <p>(۱) بارداری در طول دوره باروری زنان بلامانع است. (۲) بهتر است مادران پس از تولد فرزند، دو سال کامل کودک خود را شیر دهند. (۳) چنانچه در دوره شیردهی، بارداری اتفاق بیفتد هیچ خطری مادر را تهدید نمی‌کند. (۴) زایمان به روش طبیعی، عوارض زیادی بر سلامت مادر و فرزند دارد.</p>	۱
۵	<p>با توجه به مطالب کتاب درسی، به پرسش‌های زیر پاسخ کوتاه دهید.</p> <p>الف) در تعریف سازمان جهانی بهداشت از سلامت، از کدام جنبه بسیار مهم غفلت شده است؟</p> <p>ب) کدام یک از عوامل مؤثر بر سلامت، بیشترین تأثیر را بر سلامت افراد دارد؟</p> <p>ج) منبع غنی ویتامین (آ) چیست؟</p> <p>د) بروز چاقی در فرزندان و سایر نزدیکان افراد چاق، حکایت از کدام یک از عوامل چاقی می‌باشد؟</p> <p>ه) نشانه اصلی بیماری دیابت چیست؟</p> <p>و) یکی از شایع‌ترین بیماری‌های انگلی که از طریق پوست و مو سرایت می‌کند چه نام دارد؟</p> <p>ز) ابزار دستی با نور و عدسی بزرگ‌نمایی برای معاینه گوش چه نام دارد؟</p> <p>ح) اولین شرط لازم برای ازدواج چیست؟</p>	۲
۶	زمانی که از بهداشت سخن می‌گوییم، چه موضوعاتی را مورد توجه قرار می‌دهیم؟	۰/۵
۷	<p>هر کدام از موارد زیر جزء کدام دسته از انواع خودمراقبتی می‌باشد؟</p> <p>الف) خوردن غذای سالم:</p> <p>ب) کاهش خشم:</p>	۰/۵



باسمه تعالی

آزمون تشریحی هماهنگ دی ماه

(دوره دوم متوسطه)

نام و نام خانوادگی:

مدت آزمون: ۹۰ دقیقه

کلاس:

مدرسه:

تاریخ آزمون: ۱۴۰۳/۹/۲۸

صفحه ۳ از ۴

پایه: دوازدهم (رشته ریاضی، تجربی و انسانی)

نام درس: سلامت و بهداشت

ردیف	سؤال	بارم														
۸	در مورد برنامه غذایی سالم به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. (الف) کدام ماده غذایی در دستگاه گوارش هضم و جذب نمی‌شود و با جلوگیری از یبوست نقش مؤثری در سلامت دارد؟ (ب) منبع چربی‌های غیراشباع چیست؟ (ج) ویتامین‌های محلول در چربی معمولاً در کدام قسمت بدن ذخیره می‌شوند؟ (د) پرمصرف‌ترین ماده غذایی که باعث تنظیم دمای بدن می‌شود چه نام دارد؟ (ه) مصرف مقادیر کافی از مواد مغذی مورد نیاز برای حفظ سلامت بدن، مربوط به کدام اصل از اصول تغذیه سالم است؟ (و) کمبود کدام یک از ریزمغذی‌ها، در کودکان و نوجوانان موجب کاهش سرعت رشد می‌شود؟	۱/۵														
۹	تصویر زیر مربوط به کدام یک از اختلالات غذا خوردن می‌باشد؟ 	۰/۲۵														
۱۰	چاقی را تعریف کنید.	۰/۷۵														
۱۱	در مورد بهداشت و ایمنی مواد غذایی به سؤالات زیر پاسخ دهید. (الف) اگر درجه حرارت محیط برای بافت و نوع ماده غذایی مناسب نباشد، چه تغییراتی در ماده غذایی ایجاد می‌شود؟ (ب) برای پختن کامل غذا، تمام قسمت‌های آن باید حداقل چند درجه سانتیگراد حرارت دیده باشد؟	۰/۷۵														
۱۲	جدول زیر مربوط به بیماری‌های غیرواگیردار است. هر یک از موارد ستون اول با یکی از موارد ستون دوم ارتباط منطقی بیشتری دارد. شماره آنها را پیدا کنید و در پاسخ‌برگ بنویسید. (دو مورد در ستون دوم اضافه است). <table><tr><th>ستون (A)</th><th>ستون (B)</th></tr><tr><td>الف) فشار خون بالا</td><td>۱- آزمایش خون</td></tr><tr><td>ب) کلسترول خوب</td><td>۲- انسولین</td></tr><tr><td>ج) سرطان پروستات</td><td>۳- قاتل خاموش</td></tr><tr><td>د) کلید سلول</td><td>۴- آزمایش خون مخفی در مدفوع</td></tr><tr><td></td><td>۵- HDL</td></tr><tr><td></td><td>۶- LDL</td></tr></table>	ستون (A)	ستون (B)	الف) فشار خون بالا	۱- آزمایش خون	ب) کلسترول خوب	۲- انسولین	ج) سرطان پروستات	۳- قاتل خاموش	د) کلید سلول	۴- آزمایش خون مخفی در مدفوع		۵- HDL		۶- LDL	۱
ستون (A)	ستون (B)															
الف) فشار خون بالا	۱- آزمایش خون															
ب) کلسترول خوب	۲- انسولین															
ج) سرطان پروستات	۳- قاتل خاموش															
د) کلید سلول	۴- آزمایش خون مخفی در مدفوع															
	۵- HDL															
	۶- LDL															
۱۳	دو مورد از عوامل خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی را نام ببرید که اگر چه در اختیار ما نیستند، ولی اطلاع از آنها می‌تواند به پیشگیری و کنترل بیماری کمک کند.	۰/۵														



باسمه تعالی

آزمون تشریحی هماهنگ دی ماه

(دوره دوم متوسطه)

نام و نام خانوادگی:

مدت آزمون: ۹۰ دقیقه

کلاس:

مدرس:

تاریخ آزمون: ۱۴۰۳/۹/۲۸

صفحه ۴ از ۴

پایه: دوازدهم (رشته ریاضی، تجربی و انسانی)

نام درس: سلامت و بهداشت

ردیف	سؤال	بارم
۱۴	با توجه به مطالب کتاب درسی، در مورد بیماری‌های غیرواگیردار به سؤالات زیر پاسخ دهید. (الف) در سکتۀ مغزی، مدت‌زمان طلایی برای نجات فرد چند ساعت می‌باشد؟ (ب) توموری که رشد می‌کند و تقسیم می‌شود و به نقاط دیگر هم دست‌اندازی می‌کند، چه نامیده می‌شود؟ (ج) برای پیشگیری از سرطان لازم است که روزانه چند واحد میوه و سبزی مصرف کنیم؟ (د) علائم در بیماران مبتلا به کدام نوع دیابت، معمولاً شدید و ناگهانی است؟	۱
۱۵	از بین بیماری‌های ذکر شده، دو بیماری را انتخاب کنید که از طریق دستگاه تنفس منتقل می‌شوند. «وبا - آنفلوآنزا - سوزاک - اسهال خونی - کرونا»	۰/۵
۱۶	در مورد بیماری‌های واگیردار، به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. (الف) کدام بیماری از یک‌سو می‌تواند بدون علامت باشد و از سوی دیگر می‌تواند علائم بسیار شدید همراه با درگیری شدید کبدی ایجاد کند؟ (ب) مرحله پیشرفته HIV را چه می‌نامند؟ (ج) بیماری‌هایی که از طریق دستگاه تناسلی منتقل می‌شوند، در صورت درمان نشدن چه عوارض جدی‌ای می‌توانند داشته باشند؟ (د) دو راه اصلی پیشگیری از انتقال HIV چیست؟	۱/۵
۱۷	با توجه به مطالب کتاب درسی، در مورد بهداشت فردی به سؤالات زیر پاسخ دهید. (الف) یک نمونه از موارد برق‌زدگی چشم را نام ببرید. (ب) چرا افرادی که از خواب کافی برخوردار نیستند، خطر ابتلا به بیماری در آنها افزایش پیدا می‌کند؟ (ج) دو وظیفۀ مهم گوش چیست؟	۱
۱۸	چرا افرادی که موهای چرب دارند، هنگام شستشو، نباید پوست سر خود را محکم ماساژ دهند؟	۰/۵
۱۹	در مورد بهداشت ازدواج و فرزندآوری به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. (الف) کدام‌یک از آزمایش‌های مربوط به ازدواج، برای تشخیص عدم اعتیاد زوجین می‌باشد؟ (ب) توانمندی لازم برای اداره امور همسر و فرزندان، مربوط به کدام‌یک از بلوغ ازدواج می‌باشد؟ (ج) بیماری‌های منتقله از راه جنسی، که از عوامل خطر نسبتاً شایع ناباروری هستند، در صورت عدم درمان، منجر به کدام بیماری می‌شوند؟	۰/۷۵
۲۰	جمع بارم	



باسمه تعالی

پاسخنامه پیش آزمون تشریحی هماهنگ دی ماه

(دوره دوم متوسطه)

تاریخ آزمون: دی ماه ۱۴۰۲

پاسخنامه درس: سلامت و بهداشت

پایه: دوازدهم (رشته ریاضی و تجربی)

صفحه ۱ از ۳

پاسخ سؤال ۱: (هر مورد ۲۵/۰ نمره)

الف) درست

ب) نادرست، بیماری‌های (نه مسمومیت!) غذایی ناشی از انگل‌های گوشت حیوانات آلوده و بیمار هستند.

ج) درست

د) نادرست، ایچ‌آی‌وی آزمایش تشخیص اختصاصی دارد.

ه) نادرست، هنگامی که پوسیدگی به مرکز دندان یا عصب (نه لایه زیرین یا داخل عاج!) برسد، به طور معمول دردهای شدید شبانه به وجود می‌آید.

و) نادرست، همه خانم‌ها (نه آقایان!) باید از نظر ایمنی نسبت به بیماری سرخچه آزمایش شوند.

(سلامت و بهداشت دوازدهم، صفحه‌های ۳۸، ۴۶، ۴۴، ۶۴، ۷۴، ۹۷ و ۱۱۰)

پاسخ سؤال ۲: (هر مورد ۲۵/۰ نمره)

الف) ارزش

ب) انتخاب‌های

ج) تغذیه سالم

د) چاقی

ه) کپک‌ها

و) بیماری

(سلامت و بهداشت دوازدهم، صفحه‌های ۳، ۱۳، ۱۹، ۳۳، ۴۳ و ۴۹)

پاسخ سؤال ۳: (هر مورد ۲۵/۰ نمره)

الف) جگر

ب) بیولوژیکی

ج) بیماری‌های غیرواگیر

د) ۱۰۰

ه) انگلی

و) پیرچشمی

(سلامت و بهداشت دوازدهم، صفحه‌های ۳۲، ۴۳، ۴۴، ۴۹، ۶۵، ۶۹ و ۸۱)

پاسخ سؤال ۴: (هر مورد ۲۵/۰ نمره)

الف) گزینه ۳

ب) گزینه ۳

ج) گزینه ۳

د) گزینه ۳

(سلامت و بهداشت دوازدهم، صفحه‌های ۶۱، ۹۸، ۱۰۳، ۱۰۷ و ۱۰۸)

پاسخ سؤال ۵: (هر مورد ۲۵/۰ نمره)

الف) لغت‌نامه دهخدا (یا دهخدا)

ب) ابن سینا

ج) سازمان بهداشت جهانی (یا سازمان جهانی بهداشت یا WHO)

(سلامت و بهداشت دوازدهم، صفحه ۳)

پاسخ سؤال ۶: (هر مورد ۲۵/۰ نمره)

الف) سلامت روانی

ب) سلامت جسمانی

(سلامت و بهداشت دوازدهم، صفحه ۸)

پاسخ سؤال ۷: (هر مورد ۲۵/۰ نمره)

الف) بازی‌های رایانه‌ای (یا کامپیوتری)

ب) غذاهای ناسالم (یا فست‌فود)

(سلامت و بهداشت دوازدهم، صفحه ۱۴)

پاسخ سؤال ۸: (هر مورد ۲۵/۰ نمره)

خودمراقبتی

(سلامت و بهداشت دوازدهم، صفحه ۱۵)

پاسخ سؤال ۹: (هر مورد ۲۵/۰ نمره)

الف) ۹

ب) ۴

(سلامت و بهداشت دوازدهم، صفحه ۲۱)

پاسخ سؤال ۱۰: (هر مورد ۲۵/۰ نمره)

الف) سدیم

ب) کلسیم

ج) آهن

(سلامت و بهداشت دوازدهم، صفحه ۲۲)



باسمه تعالی

پاسخنامه پیش آزمون تشریحی هماهنگ دی ماه

(دوره دوم متوسطه)

تاریخ آزمون: دی ماه ۱۴۰۲

پاسخنامه درس: سلامت و بهداشت

پایه: دوازدهم (رشته ریاضی و تجربی)

صفحه ۲ از ۳

پاسخ سؤال ۱۱: (۵/ نمره)

حجم گروه‌های غذایی بیشتر می‌شود (۲۵/ نمره)؛ یعنی مقدار مصرف روزانه آنها باید بیشتر شود. (۲۵/ نمره)

(سلامت و بهداشت دوازدهم، صفحه ۲۴)

پاسخ سؤال ۱۲: (هر مورد ۲۵/ نمره)

الف) ۲ (ب) ۳ (ج) ۱

(سلامت و بهداشت دوازدهم، صفحه ۲۶)

پاسخ سؤال ۱۳: (هر مورد ۲۵/ نمره)

الف) عامل محیطی (ب) بیماری‌های جسمی

(سلامت و بهداشت دوازدهم، صفحه ۳۴)

پاسخ سؤال ۱۴: (۵/ نمره)

تغذیه (۲۵/ نمره) و فعالیت بدنی (۲۵/ نمره)

(سلامت و بهداشت دوازدهم، صفحه ۳۸)

پاسخ سؤال ۱۵: (۵/ نمره)

پیروی از یک برنامه پیوسته (۲۵/ نمره) و پایدار برای کاهش وزن (۲۵/ نمره)

(سلامت و بهداشت دوازدهم، صفحه ۳۹)

پاسخ سؤال ۱۶: (۷۵/ نمره)

زمانی پخت غذا کامل است که تمام قسمت‌های آن (۲۵/ نمره) حداقل ۷۰ درجه سانتی‌گراد (۲۵/ نمره) حرارت دیده باشد (۲۵/ نمره).

(سلامت و بهداشت دوازدهم، صفحه ۴۲)

پاسخ سؤال ۱۷: (۷۵/ نمره)

الف) بیماری قلبی عروقی (۲۵/ نمره)

ب) وضعیت بدن (۲۵/ نمره)، فعالیت مغز (۲۵/ نمره)، فعالیت گوارشی (۲۵/ نمره)، فعالیت عضلانی (۲۵/ نمره)، تحریکات عصبی (۲۵/ نمره)، پُر بودن مثانه (۲۵/ نمره)، دمای محیط (۲۵/ نمره)، میزان صدا (۲۵/ نمره)، مصرف دخانیات (۲۵/ نمره)، الکل (۲۵/ نمره)، چای و قهوه (۲۵/ نمره) و دارو (۲۵/ نمره)، (دو مورد کافی است)

(سلامت و بهداشت دوازدهم، صفحه‌های ۵۰ و ۵۴)

پاسخ سؤال ۱۸: (هر مورد ۲۵/ نمره)

الف) اسیدهای چرب اشباع (ب) اسیدهای چرب ترانس (ج) اسیدهای چرب غیراشباع

(سلامت و بهداشت دوازدهم، صفحه‌های ۵۷ و ۵۸)

پاسخ سؤال ۱۹: (هر مورد ۲۵/ نمره)

الف) سرطان پروستات در مردان (ب) سرطان دهانه رحم

(سلامت و بهداشت دوازدهم، صفحه ۶۲)

پاسخ سؤال ۲۰: (هر مورد ۲۵/ نمره)

الف) دیابت نوع دو (ب) لوزالمعده (یا پانکراس) (ج) دیابت نوع یک

(سلامت و بهداشت دوازدهم، صفحه ۶۴)

پاسخ سؤال ۲۱: (هر مورد ۲۵/ نمره)

الف) دستگاه گوارش (ب) دستگاه تنفس (ج) دستگاه تناسلی

(سلامت و بهداشت دوازدهم، صفحه‌های ۶۷ تا ۷۰)

پاسخ سؤال ۲۲: (هر مورد ۲۵/ نمره)

الف) C (ب) زردی

(سلامت و بهداشت دوازدهم، صفحه ۷۱)



پاسخ سؤال ۲۳: (۱/۲۵) نمره

الف) اطلاع رسانی (۲۵/۰ نمره)، پیشگیری (۲۵/۰ نمره) و تشخیص زودهنگام (۲۵/۰ نمره)

ب) کار کردن با یکدیگر و زندگی دسته جمعی (۲۵/۰ نمره)، هم صحبت شدن و معاشرت های اجتماعی (۲۵/۰ نمره) یا تماس روزمره با مبتلا (۲۵/۰ نمره)؛ شامل همسفر

شدن (۲۵/۰ نمره)، همکلاس بودن (۲۵/۰ نمره) و نشستن در کنار یکدیگر (۲۵/۰ نمره)

روابط عادی اجتماعی (۲۵/۰ نمره) مثل سوار شدن در اتوبوس و تاکسی (۲۵/۰ نمره) و استفاده از تلفن های عمومی (۲۵/۰ نمره)

غذا خوردن (۲۵/۰ نمره)، آشامیدن (۲۵/۰ نمره) و یا استفاده از قاشق و چنگال، لیوان و وسایل و ظروف غذاخوری (۲۵/۰ نمره)

اشک و بزاق (۲۵/۰ نمره) و از راه هوا (عطسه و سرفه) (۲۵/۰ نمره)

استفاده از سرویس های بهداشتی مشترک (۲۵/۰ نمره) مثل حمام (۲۵/۰ نمره)، توالت (۲۵/۰ نمره) و استخرهای مشترک (۲۵/۰ نمره)

توسط حیوانات (۲۵/۰ نمره)، حشرات (پشه) (۲۵/۰ نمره) و یا نیش حشرات (۲۵/۰ نمره)

(دو مورد کافی است)

(سلامت و بهداشت دوازدهم، صفحه های ۷۳ و ۷۵)

پاسخ سؤال ۲۴: (۱/۲۵) نمره

الف) کم شنوایی (۲۵/۰ نمره)، وزوز گوش (۲۵/۰ نمره)، استرس (۲۵/۰ نمره)، خستگی (۲۵/۰ نمره) و تحریک پذیری (۲۵/۰ نمره)، (دو مورد کافی است)

ب) یک اختلال پوستی شایع (۲۵/۰ نمره) در دوران بلوغ و جوانی است (۲۵/۰ نمره) که در آن، غده های چربی پوستی و پیاز مو ملتهب می شوند (۲۵/۰ نمره) و در نتیجه

جوش هایی روی صورت و بدن پدیدار می شوند. (۲۵/۰ نمره)

ج) کمتر از ۶ ساعت (۲۵/۰ نمره)

(سلامت و بهداشت دوازدهم، صفحه های ۸۶، ۸۸ و ۹۴)

پاسخ سؤال ۲۵: (۰/۷۵) نمره

الف) بادام زمینی (۲۵/۰ نمره)، لوبیاچیتی (۲۵/۰ نمره)، تخمه آفتابگردان (۲۵/۰ نمره) و کلم بروکلی (۲۵/۰ نمره) (دو مورد کافی است)

ب) دو سال (۲۵/۰ نمره)

(سلامت و بهداشت دوازدهم، صفحه ۱۰۹)



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) غیرقابل	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)

پاسخنامه پیش آزمون تشریحی هماهنگ دی ماه

(دوره دوم متوسطه)

تاریخ آزمون: آذرماه ۱۴۰۳

پاسخنامه درس: سلامت و بهداشت

پایه: دوازدهم (رشته ریاضی، تجربی و انسانی)



مرکز تحقیقات آموزشی مدارس برتر

صفحه ۱ از ۲

پاسخ سؤال ۱: (هر مورد ۲۵/۰ نمره)

- (الف) نادرست، سلامت، مفهومی است که چیستی و چگونگی آن همیشه مورد توجه بشر بوده و در فرهنگ فارسی معین رهایی یافتن (نه بی عیب شدن!) معنی شده است.
 (ب) نادرست، در کشور ما آب و خاک از نظر ید (نه کلسیم!) فقیر است.
 (ج) درست، میزان نمک مصرفی در طول یک روز برای افراد زیر ۵۰ سال برابر با ۵ گرم (یک قاشق چای خوری) است.
 (د) درست
 (ه) نادرست، روش های پیشگیری از بارداری بدون ضرر نیست و حتماً باید با تجویز پزشک استفاده شوند.
 (و) درست

(سلامت و بهداشت دوازدهم، صفحه های ۳، ۲۱، ۳۱، ۳۲، ۵۵، ۵۷، ۱۰۴ و ۱۱۰)

پاسخ سؤال ۲: (هر مورد ۲۵/۰ نمره)

- (الف) فرهنگی (ب) برنامه غذایی سالم (ج) اکسیژن (د) تخم گذاری
 (ه) دانش آموزان (و) نیک بختی

(سلامت و بهداشت دوازدهم، صفحه های ۴، ۱۹، ۶۳، ۶۹، ۷۹ و ۱۰۱)

پاسخ سؤال ۳: (هر مورد ۲۵/۰ نمره)

- (الف) جسمانی (ب) ۱۶ (ج) شکم (د) سن بالای ۳۰ سال
 (ه) عقیمی و نازایی (و) ۲ تا ۵

(سلامت و بهداشت دوازدهم، صفحه های ۸، ۹، ۲۱، ۶۵، ۶۶، ۷۰ و ۹۶)

پاسخ سؤال ۴: (هر مورد ۲۵/۰ نمره)

- (الف) گزینه ۲ (ب) گزینه ۴ (ج) گزینه ۲ (د) گزینه ۳

(سلامت و بهداشت دوازدهم، صفحه های ۴، ۱۴، ۱۵، ۳۸ و ۷۵)

پاسخ سؤال ۵: (هر مورد ۲۵/۰ نمره)

- (الف) عوامل ژنتیکی و فردی (ب) دسترسی به خدمات بهداشتی - درمانی

(سلامت و بهداشت دوازدهم، صفحه ۱۱)

پاسخ سؤال ۶: (هر مورد ۲۵/۰ نمره)

- (الف) زمان بندی فعالیت های مورد نظر برای دستیابی به هدف را مشخص کنیم.
 (ب) میزان دستیابی به هدف، موفقیت ها و شکست های خود را ثبت کنیم.

(سلامت و بهداشت دوازدهم، صفحه ۱۵)

پاسخ سؤال ۷: (۲۵/۰ نمره)

کیفیت زندگی

(سلامت و بهداشت دوازدهم، صفحه های ۱۲ و ۱۳)

پاسخ سؤال ۸: (هر مورد ۲۵/۰ نمره)

- (الف) ۹۰ درصد بقیه در اثر تابش نور مستقیم آفتاب بر پوست ساخته می شود.
 (ب) روی موجود در مواد غذایی حیوانی نسبت به روی مواد غذایی گیاهی بهتر جذب می شود.
 (ج) اسیدهای چرب غیر قابل اشباع موجب کاهش سطح کلسترول، سطح LDL و تری گلیسرید خون می شوند.
 (د) به دلیل سرکوب سیستم ایمنی، مرحله پیشرفته اچ آی وی (ایدز) همراه با بیماری های مختلف و علائم شدید است.

(سلامت و بهداشت دوازدهم، صفحه های ۳۱، ۳۲، ۵۷ و ۷۴)

پاسخ سؤال ۹: (۷۵/۰ نمره)

- (الف) آهن (۲۵/۰ نمره) (ب) گوشت قرمز، ماهی، مرغ و جگر (هر مورد ۲۵/۰ نمره) (دو مورد کافی است)

(سلامت و بهداشت دوازدهم، صفحه های ۳۰ و ۳۱)

پاسخ سؤال ۱۰: (هر مورد ۲۵/۰ نمره)

سبزی ها و میوه ها

(سلامت و بهداشت دوازدهم، صفحه ۲۵)

پاسخ سؤال ۱۱: (هر مورد ۲۵/۰ نمره)

- (الف) تناسب (ب) تعادل

(سلامت و بهداشت دوازدهم، صفحه های ۲۶ تا ۲۸)

پاسخ سؤال ۱۲: (هر مورد ۲۵/۰ نمره)

صنعتی و شهرنشینی

(سلامت و بهداشت دوازدهم، صفحه ۳۳)

پاسخ سؤال ۱۳: (هر مورد ۲۵/۰ نمره)

- (قلب - عروقی، دیابت و انواع سرطان (دو مورد کافی است)

(سلامت و بهداشت دوازدهم، صفحه ۳۳)

پاسخ سؤال ۱۴: (هر مورد ۲۵/۰ نمره)

- (الف) عامل روانی (ب) بیماری های جسمی

(سلامت و بهداشت دوازدهم، صفحه ۳۴)



پاسخ سؤال ۱۵: (هر مورد ۲۵/۰ نمره)

مسمومیت‌ها و بیماری‌های انگلی

(سلامت و بهداشت دوازدهم، صفحه ۴۰)

پاسخ سؤال ۱۶: (هر مورد ۲۵/۰ نمره)

الف) نگهداری

ب) مکانیکی

(سلامت و بهداشت دوازدهم، صفحه‌های ۴۱ و ۴۵)

پاسخ سؤال ۱۷: (هر مورد ۲۵/۰ نمره)

تهوع، اسهال و استفراغ (دو مورد کافی است)

(سلامت و بهداشت دوازدهم، صفحه ۴۵)

پاسخ سؤال ۱۸: (هر مورد ۲۵/۰ نمره)

الف) با بیماری خیلی شدید

ب) ظاهراً سالم

(سلامت و بهداشت دوازدهم، صفحه ۴۹)

پاسخ سؤال ۱۹: (هر مورد ۲۵/۰ نمره)

بیماری‌های واگیر و عفونی

(سلامت و بهداشت دوازدهم، صفحه ۴۹)

پاسخ سؤال ۲۰: (هر مورد ۲۵/۰ نمره)

الف) ۶
ب) ۴
موارد ۳ و ۵ در ستون (B) اضافه هستند.

د) ۱

ج) ۲

(سلامت و بهداشت دوازدهم، صفحه‌های ۵۴، ۵۶، ۵۸ و ۶۰)

پاسخ سؤال ۲۱: (هر مورد ۲۵/۰ نمره)

الف) اسیدهای چرب اشباع

ب) اسیدهای چرب ترانس

ج) اسیدهای چرب غیراشباع

(سلامت و بهداشت دوازدهم، صفحه‌های ۵۷ و ۵۸)

پاسخ سؤال ۲۲: (هر مورد ۲۵/۰ نمره)

الف) بیماری‌هایی که از طریق دستگاه گوارش منتقل می‌شوند.

ب) بیماری‌هایی که از طریق خون و ترشحات بدن منتقل می‌شوند.

(سلامت و بهداشت دوازدهم، صفحه‌های ۶۷، ۶۸، ۷۰ و ۷۶)

پاسخ سؤال ۲۳: (هر مورد ۲۵/۰ نمره)

الف) ویروس آلوده‌کننده کبد ب) زردی

ج) B

د) C

(سلامت و بهداشت دوازدهم، صفحه‌های ۷۰ و ۷۱)

پاسخ سؤال ۲۴: (هر مورد ۲۵/۰ نمره)

اطلاع‌رسانی، پیشگیری و تشخیص زودهنگام (دو مورد کافی است)

(سلامت و بهداشت دوازدهم، صفحه ۷۳)

پاسخ سؤال ۲۵: (۱/۲۵ نمره)

الف) حس خودارزشمندی (۲۵/۰ نمره) و عزت‌نفس (۲۵/۰ نمره)

ب) اجتماعی (۲۵/۰ نمره)، روانی (۲۵/۰ نمره) و جسمانی (۲۵/۰ نمره)

(سلامت و بهداشت دوازدهم، صفحه ۷۹)

پاسخ سؤال ۲۶: (هر مورد ۲۵/۰ نمره)

الف) نزدیک‌بینی

ب) آستیگماتیسم

ج) لنزها

(سلامت و بهداشت دوازدهم، صفحه ۸۱)

پاسخ سؤال ۲۷: (هر مورد ۲۵/۰ نمره)

الف) ۳۰

ب) فرزندآوری

ج) کلر

(سلامت و بهداشت دوازدهم، صفحه‌های ۱۰۶ و ۱۰۷)

سرگروه	گروه طراحی و بازنگری (به ترتیب حروف الفبا)	ویراستاران (به ترتیب حروف الفبا)
علیرضا رضایی‌نیا	ابوالفضل حاجی حیدر	احسان اسدی - معین‌الدین تقی‌زاده

واحد فنی (به ترتیب حروف الفبا)

زهره احدی - امیرعلی الماسی - مبینا بهرامی - معین‌الدین تقی‌زاده - پریا رحیمی - مهرداد شمسی - راضیه صالحی - انسیه مرزبان



باسمه تعالی

پاسخنامه آزمون تشریحی هماهنگ دی ماه

(دوره دوم متوسطه)

تاریخ آزمون: ۱۴۰۳/۹/۲۸

پاسخنامه درس: سلامت و بهداشت

پایه: دوازدهم (رشته ریاضی، تجربی و انسانی)

صفحه ۱ از ۲

پاسخ سؤال ۱: (هر مورد ۲۵/۰ نمره)

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

(سلامت و بهداشت دوازدهم، صفحه‌های ۳، ۲۰، ۲۱، ۳۶، ۳۹، ۴۳، ۴۹ و ۷۶)

پاسخ سؤال ۲: (هر مورد ۲۵/۰ نمره)

الف) آگاهانه	ب) ید	ج) اعتماد به نفس	د) محیط
ه) عضلانی	و) روده‌ای	ز) قرنیه	ح) فولیک اسید

(سلامت و بهداشت دوازدهم، صفحه‌های ۱۵، ۳۱، ۳۳، ۵۰، ۶۸، ۸۱ و ۱۰۸)

پاسخ سؤال ۳: (هر مورد ۲۵/۰ نمره)

الف) روان	ب) چربی	ج) افزایش	د) عفونت
ه) ۳ گرم	و) C	ز) داخلی	ح) ۵۰ تا ۶۰ سانتی‌متر

(سلامت و بهداشت دوازدهم، صفحه‌های ۸، ۲۰، ۳۹، ۴۶، ۵۵، ۷۱، ۸۴ و ۸۷)

پاسخ سؤال ۴: (هر مورد ۲۵/۰ نمره)

الف) گزینه ۴: تغذیه	ب) گزینه ۱: سبزی‌ها	ج) گزینه ۳: سن بالای ۳۰ سال	د) گزینه ۴
---------------------	---------------------	-----------------------------	------------

(سلامت و بهداشت دوازدهم، صفحه‌های ۱۱، ۲۵، ۶۵، ۱۰۹ و ۱۱۰)

پاسخ سؤال ۵: (هر مورد ۲۵/۰ نمره)

الف) معنوی	ب) سبک زندگی	ج) جگر	د) ژنتیک
ه) بالا بودن قند خون	و) پدیکلوزیس (شپش سر)	ز) اتوسکوپ	ح) بلوغ جنسی زن و مرد

(سلامت و بهداشت دوازدهم، صفحه‌های ۴، ۱۳، ۳۲، ۳۴، ۶۵، ۶۹، ۸۴ و ۱۰۱)

پاسخ سؤال ۶: (هر مورد ۲۵/۰ نمره)

پیشگیری - درمان

(سلامت و بهداشت دوازدهم، صفحه ۵)

پاسخ سؤال ۷: (هر مورد ۲۵/۰ نمره)

الف) خودمراقبتی جسمی	ب) خودمراقبتی روانی - عاطفی یا روانی
----------------------	--------------------------------------

(سلامت و بهداشت دوازدهم، صفحه‌های ۱۴ و ۱۵)

پاسخ سؤال ۸: (هر مورد ۲۵/۰ نمره)

الف) فیبر	ب) روغن زیتون	ج) کبد	د) آب
ه) اصل تعادل	و) روی		

(سلامت و بهداشت دوازدهم، صفحه‌های ۲۰ تا ۲۲، ۲۶ و ۳۰)

پاسخ سؤال ۹: (۲۵/۰ نمره)

بی‌اشتهایی عصبی

(سلامت و بهداشت دوازدهم، صفحه ۳۰)

پاسخ سؤال ۱۰: (۷۵/۰ نمره)

چاقی عبارت است از تجمع غیرطبیعی (۲۵/۰ نمره) و بیش از اندازه توده چربی در بدن (۲۵/۰ نمره) که سلامتی فرد را به خطر بیندازد. (۲۵/۰ نمره)

(سلامت و بهداشت دوازدهم، صفحه ۳۴)

پاسخ سؤال ۱۱: (۷۵/۰ نمره)

الف) بافت آن تخریب شده (۲۵/۰ نمره) یا تغییرات نامطلوبی در ماده غذایی ایجاد می‌شود. (۲۵/۰ نمره)
ب) ۷۰ درجه سانتیگراد (۲۵/۰ نمره)

(سلامت و بهداشت دوازدهم، صفحه‌های ۴۲ و ۴۴)



باسمه تعالی

پاسخنامه آزمون تشریحی هماهنگ دی ماه

(دوره دوم متوسطه)

تاریخ آزمون: ۱۴۰۳/۹/۲۸

پاسخنامه درس: سلامت و بهداشت

پایه: دوازدهم (رشته ریاضی، تجربی و انسانی)

صفحه ۲ از ۲

پاسخ سؤال ۱۲: (هر مورد ۲۵/۰ نمره)

الف) ۳ (قاتل خاموش) ب) ۵ (HDL)

ج) ۱ (آزمایش خون)

د) ۲ (انسولین)

(سلامت و بهداشت دوازدهم، صفحه‌های ۵۳، ۵۶، ۶۲ و ۶۴)

پاسخ سؤال ۱۳: (هر مورد ۲۵/۰ نمره)

۱- کهولت سن ۲- سابقه خانوادگی بیمار

(سلامت و بهداشت دوازدهم، صفحه ۵۲)

پاسخ سؤال ۱۴: (هر مورد ۲۵/۰ نمره)

الف) ۳/۵ ساعت ب) بدخیم

ج) ۵ واحد

د) نوع ۱

(سلامت و بهداشت دوازدهم، صفحه‌های ۵۹، ۶۱، ۶۳ و ۶۶)

پاسخ سؤال ۱۵: (هر مورد ۲۵/۰ نمره)

آنفلوآنزا - کرونا

(سلامت و بهداشت دوازدهم، صفحه ۶۸)

پاسخ سؤال ۱۶: (۱/۵ نمره)

الف) هیپاتیت B (۲۵/۰ نمره)

ب) ایدز (۲۵/۰ نمره)

ج) عقیمی و نازایی، زایمان زودرس، مرده‌زایی (۵/۰ نمره) (دو مورد کافی است).

د) عدم استفاده از سرنگ و سر سوزن مصرف شده (۲۵/۰ نمره) و پرهیز از رفتارهای جنسی پرخطر (۲۵/۰ نمره)

(سلامت و بهداشت دوازدهم، صفحه‌های ۷۰، ۷۱، ۷۴ و ۷۵)

پاسخ سؤال ۱۷: (۱ نمره)

الف) انعکاس نور در چشم اسکی‌بازان - سوختگی قرنیه در جوشکاران (۲۵/۰ نمره) (ذکر یک مورد کافی است).

ب) چون سیستم ایمنی ضعیف‌تری دارند. (۲۵/۰ نمره)

ج) دریافت امواج صوتی (۲۵/۰ نمره) و حفظ تعادل بدن (۲۵/۰ نمره)

(سلامت و بهداشت دوازدهم، صفحه‌های ۸۳، ۸۴ و ۹۴)

پاسخ سؤال ۱۸: (۵/۰ نمره)

چون ماساژ می‌تواند غده‌های چربی موجود در پوست سر را تحریک کند (۲۵/۰ نمره) و این امر به بیشتر شدن چربی‌ها منجر می‌شود. (۲۵/۰ نمره)

(سلامت و بهداشت دوازدهم، صفحه ۹۲)

پاسخ سؤال ۱۹: (هر مورد ۲۵/۰ نمره)

الف) آزمایش ادرار ب) اجتماعی

ج) التهاب لگن

(سلامت و بهداشت دوازدهم، صفحه‌های ۱۰۲ و ۱۰۳)

سرگروه	گروه طراحی و بازنگری (به ترتیب حروف الفبا)	ویراستاران (به ترتیب حروف الفبا)
	علیرضا رضایی‌نیا	احسان اسدی - معین‌الدین تقی‌زاده

واحد فنی (به ترتیب حروف الفبا)
زهره احدی - امیرعلی الماسی - مبینا بهرامی - معین‌الدین تقی‌زاده - پریا رحیمی - مهرداد شمسی - راضیه صالحی - انسیه مرزبان