



سوالات امتحان شبه نهایی درس: سلامت و بهداشت		رشته: کلیه رشته ها	ساعت شروع: ۱۰ صبح	مدت امتحان: ۹۰ دقیقه
نام و نام خانوادگی:		پایه دوازدهم شاخه نظری	تاریخ امتحان: ۱۴۰۲/۲/۱۲	تعداد صفحات: ۴
دانش آموزان سراسر کشور هماهنگ استانی نوبت اردیبهشت ماه سال ۱۴۰۲		اداره گل آموزش و پرورش استان البرز		
ردیف	سوالات (با شماره دارد)			
۱	<p>درستی یا نادرستی عبارات زیر را مشخص کنید.</p> <p>(الف) گاهی عوامل موثر بر سلامت، می تواند سلامت فرد را تهدید کند.</p> <p>(ب) در آخرین گام برنامه ریزی خود مراقبتی، باید سعی کنیم که در رسیدن به اهدافمان از شکست مایوس نشویم.</p> <p>(ج) قند موجود در میوه ها و سبزیجات، نقش مهمی را در عملکرد سیستم عصبی و ماهیچه ها بازی می کند.</p> <p>(د) بیماری کوشینگ، خطر ابتلا به بیماری های قلبی - عروقی را در مردان افزایش می دهد.</p> <p>(ه) دیابت نوع دو می تواند بر اثر آلودگی کبد به ویروس ایجاد شود.</p> <p>(و) ویروس ایدز توسط حشرات (پشه) یا نیش آنها منتقل می شود.</p> <p>(ز) خانم ها در صورت ابتلا به هر نوع کم خونی، باید بارداری خود را تا بهبودی کامل به تاخیر بیندازند.</p> <p>(ح) "مهارت نه گفتن" یکی از راهکارهای بهره گیری از مهارت های مقاومتی است.</p>			
۲	<p>در عبارات زیر جای خالی را با کلمات مناسب پر کنید.</p> <p>(الف) می توان با سبک زندگی سالم علاوه بر حفظ و ارتقای سلامت خویش، ..... را نیز ارتقا داد.</p> <p>(ب) تغذیه سالم علاوه بر تامین انرژی مورد نیاز بدن، به رشد و نمو، ..... و انجام واکنش های حیاتی بدن کمک می کند.</p> <p>(ج) کم کاری تیروئید می تواند اثری مشابه مصرف برخی داروها مثل ..... در بروز چاقی ایجاد کند.</p> <p>(د) امروزه با استفاده از ..... رعایت بهداشت فردی، ..... و بهبود وضع تغذیه، تعداد زیادی از بیماری های واگیردار کنترل شده اند.</p> <p>(ه) افراد سرسخت و تاب آور، در مشکلات زندگی دارای ویژگی های تعهد، کنترل و ..... هستند.</p> <p>(و) از توهم زاهای مصنوعی می توان ..... را نام برد.</p> <p>(ز) در ستون فقرات، پایین تر از ساکروم (خاجی)، ..... قرار دارد.</p>			
۳	<p>از بین کلمات داخل پرانتز، کلمه مناسب را انتخاب کنید.</p> <p>(الف) سازگاری فرد با خودش و دیگران از ویژگی های سلامت (روانی - عاطفی / معنوی / اجتماعی) است.</p> <p>(ب) مواد غذایی دریایی مثل (صدف / ماهی آب شیرین / جلبک دریایی) ید کمی دارند.</p> <p>(ج) اصل دوم کاهش وزن (پیروی از یک برنامه پیوسته / افراط نکردن در کاهش وزن) می باشد.</p> <p>(د) التهاب کبد یکی از مشکلات (عضلانی / گوارشی / تنفسی) مربوط به عوارض چاقی می باشد.</p> <p>(ه) از عوامل غیرقابل پیشگیری دیابت نوع ۲ می توان به (کلسترول بالا / فشار خون بالا / سن بالای ۴۵) اشاره کرد.</p> <p>(و) بیماری (پدیکلوزیس / سوزاک / هیپاتیت) با خارش شدید پشت گوش همراه است.</p> <p>(ز) دوست شدن با آدم های مثبت و الهام بخش در بهبود (خود آگاهی / عزت نفس / تاب آوری) موثر است.</p> <p>(ح) اختلالات مصرف مواد حالتی (شدیدتر / خفیف تر / طولانی تر) از وابستگی به یک ماده مخدر می باشد.</p>			
۴	<p>هریک از عبارات زیر به کدام اصل، از اصول تغذیه سالم اشاره دارد؟</p> <p>(الف) مصرف مواد غذایی با توجه به شرایط جسمی و محیطی متفاوت است.</p> <p>(ب) برای حفظ سلامت بدن، باید مقادیر کافی از مواد مغذی مصرف شود.</p>			
	"ادامه سوالات در صفحه دوم"			

سوالات امتحان شبه نهایی درس: سلامت و بهداشت		رشته: کلیه رشته ها	ساعت شروع: ۱۰ صبح	مدت امتحان: ۹۰ دقیقه																		
نام و نام خانوادگی:		پایه دوازدهم شاخه نظری	تاریخ امتحان: ۱۴۰۲/۲/۱۲	تعداد صفحات: ۴																		
دانش آموزان سراسر کشور هماهنگ استانی نوبت اردیبهشت ماه سال ۱۴۰۲		اداره کل آموزش و پرورش استان البرز																				
ردیف	سوالات (پاسخنامه دارد)																					
۵	<p>در پرسش های چهارگزینه ای زیر، گزینه مناسب را انتخاب کنید.</p> <p>الف) در عبارات زیر، کدام گزینه نادرست است؟</p> <p>(۱) نشاسته موجود در سیب زمینی نقش مهمی در عملکرد اندام های درونی (قلب، کلیه و...) بازی می کند.</p> <p>(۲) پروتئین موجود در منابع گیاهی مثل حبوبات واجد تمام اسید های آمینه ضروری هستند.</p> <p>(۳) آهن مانند کلسیم در تشکیل اجزای ساختمانی برخی از بافت های بدن نقش دارد.</p> <p>(۴) سدیم در حفظ تعادل مایعات بدن موثر است.</p> <p>ب) کدام گزینه، از اثرات بیماری سرخچه مادر، بر نوزاد نمی باشد؟</p> <p>۱- آب مروارید      ۲- بیماری های قلبی      ۳- عقب افتادگی ذهنی      ۴- لوپوس</p> <p>ج) کدام یک از علائم وابستگی جسمانی اعتیاد به مواد مخدر است؟</p> <p>۱- مصرف بیشتر مواد، از دفعات قبلی      ۲- گرفتگی عضلانی      ۳- تهوع      ۴- تب و لرز</p> <p>د) بهترین وسیله برای خاموش کردن آتش ناشی از برق استفاده از ..... است.</p> <p>۱- شن      ۲- ماسه      ۳- کربن دی اکسید      ۴- نمک</p>																					
۶	<p>هر یک از موارد زیر، اشاره به کدام یک از عوامل ایجاد فساد در مواد غذایی دارد؟</p> <p>الف) فاسد شدن میوه، در میوه های ضربه دیده</p> <p>ب) دفع به موقع زباله ها</p> <p>ج) نگهداری مواد غذایی فاسد شدنی در یخچال</p> <p>د) استفاده غیر مجاز از حشره کش در موقع برداشت میوه ها</p>																					
۷	<p>جدول زیر در رابطه با انواع بیماری ها است. هریک از موارد ستون "الف" با یکی از عبارات ستون "ب" ارتباط منطقی بیشتری دارد. شماره آنها را پیدا کنید و در برگه پاسخنامه بنویسید. در ستون "ب" دو مورد اضافه است.</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>ستون "الف"</th> <th>ستون "ب"</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>الف) فشار خون بالا</td> <td>۱- از طریق سرفه عفونی سرایت می کند.</td> </tr> <tr> <td>ب) ایدز</td> <td>۲- در جریان آن یک سلول موذی در بدن ایجاد می شود.</td> </tr> <tr> <td>ج) دیابت</td> <td>۳- گیجی ناگهانی و از دست دادن تکلم از علائم این بیماری است.</td> </tr> <tr> <td>د) کرونا</td> <td>۴- حباب سرکوب سیستم ایمنی باعث بروز برخی بدخیمی ها می شود.</td> </tr> <tr> <td>ه) سرطان</td> <td>۵- شایع ترین بیماری مزمن در جامعه امروزی است.</td> </tr> <tr> <td>و) هپاتیت</td> <td>۶- در این بیماری، آلودگی ناشی از ویروس موجب مختل شدن فعالیت کبد می شود.</td> </tr> <tr> <td></td> <td>۷- این بیماری در صورت درمان نشدن می تواند عقیمی و نازایی به همراه داشته باشد.</td> </tr> <tr> <td></td> <td>۸- عوارض آن تقریباً همه دستگاه های بدن را درگیر می کند.</td> </tr> </tbody> </table>				ستون "الف"	ستون "ب"	الف) فشار خون بالا	۱- از طریق سرفه عفونی سرایت می کند.	ب) ایدز	۲- در جریان آن یک سلول موذی در بدن ایجاد می شود.	ج) دیابت	۳- گیجی ناگهانی و از دست دادن تکلم از علائم این بیماری است.	د) کرونا	۴- حباب سرکوب سیستم ایمنی باعث بروز برخی بدخیمی ها می شود.	ه) سرطان	۵- شایع ترین بیماری مزمن در جامعه امروزی است.	و) هپاتیت	۶- در این بیماری، آلودگی ناشی از ویروس موجب مختل شدن فعالیت کبد می شود.		۷- این بیماری در صورت درمان نشدن می تواند عقیمی و نازایی به همراه داشته باشد.		۸- عوارض آن تقریباً همه دستگاه های بدن را درگیر می کند.
ستون "الف"	ستون "ب"																					
الف) فشار خون بالا	۱- از طریق سرفه عفونی سرایت می کند.																					
ب) ایدز	۲- در جریان آن یک سلول موذی در بدن ایجاد می شود.																					
ج) دیابت	۳- گیجی ناگهانی و از دست دادن تکلم از علائم این بیماری است.																					
د) کرونا	۴- حباب سرکوب سیستم ایمنی باعث بروز برخی بدخیمی ها می شود.																					
ه) سرطان	۵- شایع ترین بیماری مزمن در جامعه امروزی است.																					
و) هپاتیت	۶- در این بیماری، آلودگی ناشی از ویروس موجب مختل شدن فعالیت کبد می شود.																					
	۷- این بیماری در صورت درمان نشدن می تواند عقیمی و نازایی به همراه داشته باشد.																					
	۸- عوارض آن تقریباً همه دستگاه های بدن را درگیر می کند.																					
۸	<p>هریک از روش های غربالگری مورد استفاده زیر، برای تشخیص کدام سرطان کاربرد دارد؟</p> <p>الف) آزمایش خون مخفی در مدفوع      ب) پاپ اسمیر</p>																					
	"ادامه سوالات در صفحه سوم"																					

سوالات امتحان شبه نهایی درس: سلامت و بهداشت		رشته: کلیه رشته ها	ساعت شروع: ۱۰ صبح	مدت امتحان: ۹۰ دقیقه
نام و نام خانوادگی:		پایه دوازدهم شاخه نظری	تاریخ امتحان: ۱۴۰۲/۲/۱۴	تعداد صفحات: ۴
دانش آموزان سراسر کشور هماهنگ استانی نوبت اردیبهشت ماه سال ۱۴۰۲		اداره کل آموزش و پرورش استان البرز		
ردیف	سوالات (باسفاهمه داره)			
۹	<p>هر یک از عبارات زیر، مربوط به کدام عیب انکساری چشم می باشد؟</p> <p>(الف) کره چشم کوچک تر از حد طبیعی است.</p> <p>(ب) هم بر دید دور هم بر دید نزدیک تاثیر می گذارد.</p> <p>(ج) به دلیل سخت شدن پوسته عدسی چشم به وقوع می پیوندد.</p> <p>(د) در دوران نوجوانی معمولاً تشدید می شود.</p>			
۱۰	<p>در مورد بیماری تالاسمی، در خانواده ۶ نفره مقابل:</p> <p>(الف) کدام فرزند هیچ ژن معیوب را از والدین به ارث نبرده است؟</p> <p>(ب) چند نفر از افراد خانواده حداقل یک ژن معیوب را دارا می باشند؟</p> <p>مادر ناقل سالم      پدر ناقل سالم</p> <p>مازور ۲۵ درصد      ناقل سالم ۵۰ درصد      سالم ۲۵ درصد</p>			
۱۱	<p>بهنام و خواهرش بهسا در دوره نوجوانی به سر می برند. آنها با مطالعه دقیق کتاب درسی و به کارگیری روش های گوناگون سعی می کنند اختلالات شایع روانی-رفتاری خود را اصلاح کنند. در هریک از موارد زیر کدام اختلال رفع می شود؟ یکی از موارد داخل پرانتز را انتخاب و در پاسخ نامه بنویسید. (خشم، افسردگی، اضطراب، استرس)</p> <p>(الف) بهنام با کنترل کردن آن، می تواند حق خود را در روابط گروهی بگیرد.</p> <p>(ب) بهسا با رفع مشکلات تغذیه ای مثل کمبود ویتامین های B، بر آن غلبه می کند.</p> <p>(ج) بهنام با حرف زدن درباره نگرانی هایش، با آن مقابله می کند.</p> <p>(د) بهسا با برنامه ریزی و به کارگیری روش مناسب، از پخش شدن آن جلوگیری می کند.</p> <p>(ه) این ویژگی در حد متعارف، به بهنام کمک می کند تا انگیزه لازم برای مطالعه درس، در شب امتحان را به دست آورد.</p> <p>(و) بهسا می تواند با تغییر وضعیت بدن خود و نوشیدن مقداری آب خنک، آن را کنترل کند.</p>			
۱۲	<p>در رابطه با مصرف دخانیات به پرسش های زیر پاسخ دهید.</p> <p>(الف) کدام ماده مضر در دود سیگار پس از دو هفته در استخوان جایگزین می شود؟</p> <p>(ب) کدام ماده در مواد دخانی، پس از جذب می تواند خطر ابتلا به سرطان را در تمام بافت های بدن تشدید کند؟</p> <p>(ج) بر طبق تحقیقات، اثر دود دسته سوم، بیشتر با کدام ماده مضر ایجاد می شود؟</p> <p>(د) در مورد مصرف کدام ماده دخانی، ساده انگاری و برداشت نادرست از مهم ترین عوامل تمایل به مصرف آن می باشد؟</p>			
۱۳	<p>با توجه به مطالب کتاب درسی هریک از موارد زیر اشاره به کدام پیامد مصرف مشروبات الکلی دارد؟ (آنی یا بلند مدت)</p> <p>(الف) سلول های پر از چربی در یک اندام باعث مشکلات گوارشی می شود.</p> <p>(ب) در موارد شدید باعث کاهش هوشیاری می شود.</p> <p>(ج) باعث اختلال در سیستم اعصاب مرکزی می شود.</p> <p>(د) کبد کالری های اضافی بدن را به چربی تبدیل می کند.</p>			
"ادامه سوالات در صفحه چهارم"				

سوالیات امتحان شبه نهایی درس: سلامت و بهداشت		رشته: کلیه رشته ها	ساعت شروع: ۱۰ صبح	مدت امتحان: ۹۰ دقیقه
نام و نام خانوادگی:		پایه دوازدهم شاخه نظری	تاریخ امتحان: ۱۴۰۲/۲/۱۲	تعداد صفحات: ۴
دانش آموزان سراسر کشور هماهنگ استانی نوبت اردیبهشت ماه سال ۱۴۰۲		اداره کل آموزش و پرورش استان البرز		
ردیف	سوالات (پاسخنامه دارد)			
۱۴	<p>هریک از عبارات زیر در رابطه با کدام گروه از مواد اعتیاد آور می باشد؟</p> <p>الف) حالت خوشی کوتاه مدت به سرعت جای خود را به احساس شدید افسردگی می دهد.</p> <p>ب) شنیدن صداهایی که وجود خارجی ندارند.</p> <p>ج) مصرف آنها فعالیت فکری و بدنی را سست می کنند.</p> <p>د) بطور گذرا فعالیت فکری و بدنی را بیشتر می کند.</p>			
۱۵	<p>در مورد پیشگیری از اختلالات اسکلتی - عضلانی به پرسش های زیر پاسخ دهید.</p> <p>الف) یکی از شایع ترین این نوع اختلالات را نام ببرید.</p> <p>ب) در آزمون دیوار کدام بخش های بدن با دیوار تماس می گیرد؟</p> <p>ج) برای بلند کردن اشیای سبک به هنگام زانو زدن وضعیت پاها چگونه است؟</p> <p>د) در چیدن درست وسایل کوله پشتی اشیا سبک در کدام قسمت قرار می گیرد؟</p> <p>ه) در زمان مطالعه طولانی مدت هر چند دقیقه یک بار استراحت عضلات لازم است؟</p> <p>و) کدام یک از شکل های زیر، الگو صحیح وضعیت بدن را نمایش داده است؟</p>			
	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>شکل ۲</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>شکل ۱</p> </div> </div>			
۱۶	<p>در پیشگیری از حوادث خانگی عبارات درست و نادرست را مشخص کنید.</p> <p>الف) در انسداد خفیف راه تنفس هوایی، از ضربه زدن به پشت اجتناب شود.</p> <p>ب) بهترین راه مبارزه با آتش سوزی خشک استفاده از ماسه است.</p> <p>ج) در سطح سه پیشگیری قبل از بروز حادثه باید به روی کاهش عوامل خطر تمرکز کرد.</p>			
۱۷	<p>مراحل نامرتب زیر مربوط به نحوه استفاده از کپسول اطفای حریق است. آنها را به ترتیب در موارد الف تا د پاسخنامه بنویسید (رعایت ترتیب موارد الزامی می باشد).</p> <p>۱- اسپری کردن حریق با روش جاروب</p> <p>۲- کشیدن ضامن</p> <p>۳- فشار آوردن به روی اهرم</p> <p>۴- تمرکز به روی آتش</p>			
۲۰	جمع نمرات	« خدایا شکر »		

الف - زردی (رژیم غذایی نامناسب باعث کمبود سلامت فرد شود و رژیم سلامت او را تهدید می کند)  
 ب - نارسایی (رژیم نامناسب می تواند باعث کمبود انرژی شود که در نتیجه به کاهش وزن از شکست و در نتیجه رژیم نامناسب منجر به کاهش سلامتی فرد می شود (رژیم نامناسب).)

ج - زردی (کمبود ویتامین ها نقش مهمی در عملکرد اندام های درونی ایستیم عصبی و هورمونی دارند. عند موجود در میوه ها از انواع کمبود ویتامین های ساده هستند.)

د - زردی (بیماری ناشی از کمبود آهن است که به سبب اختلال در عملکرد غده های درونی منجر به کاهش سلامتی و در نتیجه کاهش سلامت می شود. عروقه ها را در افرادی که کمبود آهن می دارند (میزان) افزایش می دهد.)

ه - نارسایی (رژیم نامناسب نوع ۲ به این دلیل است که در نتیجه رژیم نامناسب و در نتیجه کاهش سلامتی و در نتیجه کاهش سلامت می شود.)

و - نارسایی (نقص در سلامت و بیماری های منتقل می کنند.)

ز - نارسایی (سلامت مناسبت در صورت ابتلا به برخی کمبودها، برای فرد باعث بیماری نسبت به سایر افراد می شود.)

ح - زردی (کمبود آهن و کمبود ویتامین های مفید، باعث کاهش سلامت می شود.)

الف - کیفیت زندگی خود

ب - تمام ناهنجاری ها

ج - کمبود

د - کاهش سلامتی - آب و هوا

ه - کاهش سلامتی

و- ال. اس. دی (LSD)

ز- زنبق

۳ الف - روان

ب - ماهی آرئین

ج - انطرانگرن درجس فن

د - کوارش

ح - نین ابلا کاکل

و - بدکتورین

ز - غرت نفس

ح - مخفصتر

۴ الف - اصلت ب

ب - اصلت ب

۵ الف - کزیند "۲"

ب - کزیند "۴"

ج - کزیند "۱"

د - کزیند "۳"

۶ الف : غول کفلی

ب - غول بولکلی

ج - غول قزلی

د - غول کفلی

مای درس

www.my-dars.ir

- ۷۷ الف - (۵) شایع ترین بیماری خفونی در میان بچه‌ها چیست؟  
 ب - (۴) با سرکوب سیستم ایمنی باعث بروز این بیماری می‌شود.  
 ج - (۸) علویض آن تقریباً همه دستگاه‌ها درگیر می‌شوند.  
 د - (۱) از طریق بزغ عفونی منتقل می‌شود.  
 ه - (۲) در حین آن آن تک‌سلولی بودی در ریه ایجاد می‌شود.  
 و - (۶) در این بیماری، آلودگی ناشی از موزون موجب انتقال می‌شود فعالیت کبد می‌شود.

- ۸ الف - سرطان روده  
 ب - سرطان ریه

- ۹ الف - ریه  
 ب - استخوان  
 ج - مری  
 د - تریکوس

- ۱۰ الف - فولیکول  
 ب - ۷۸ درصد (افزاد مایه‌های زردی)

۱۱ الف - چشم  
 ب - انگشت  
 ج - ریه  
 د - ریه  
 ه - ریه  
 و - چشم

www.my-dars.ir

- ۱۲ الف - آرنبد  
 ب - کوردهای حدیثی  
 ج - نکلین  
 د - قلین

- ۱۳ الف - طبعیت  
 ب - زن  
 ج - زن  
 د - طبعیت

- ۱۴ الف - سوکها  
 ب - زهمها  
 ج - صفرها  
 د - سوکها

۱۵ الف - کورده

ب - کورده

ج - باده کنده جسم زانو بزخم طوری که یک یا جلوی او را ببرد و درین درازن جسم را بلند کنیم

د - در سمت جلوی کوله لپی

ه - هر سه رفته بکند

و - شکل کله

گروه آموزشی عصر

۱۶ الف - ریت

ب - ناریت (سوزن راه سر کردن آتش و سوزن سرکنده آب ریت)

ج - ناریت (در سطح استگدی پاره ها و عمل خطرناک است)

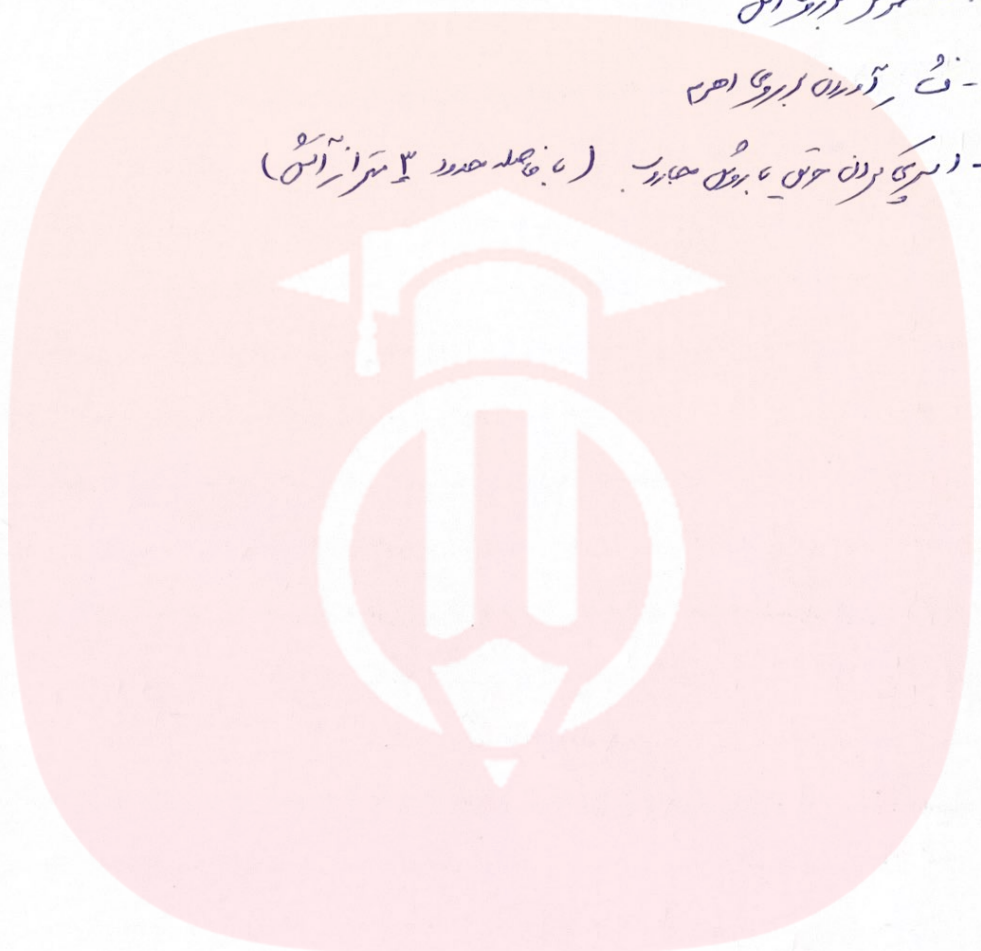
www.mydars.ir



۱۷) الف - رسیدن خنثی  
ب - مرکز بزرگی آنست

ج - ف - آدرن بزرگی است

د - در مرکز بدن است و به بیض مجاری (به جمله حدود ۳ متر است)



# مای دررس

گروه آموزشی عصر

[www.my-dars.ir](http://www.my-dars.ir)