باسمه تعالی
اداره کل آموزش و پرورش استان البرز
معاونت آموزش متوسطه– اداره تکنولوژی و گروه‌های آموزشی
آزمون مستمر – سال تحصیلی ۱۴۰۳–۱۴۰۲

سوالات امتحان هماهنگ درس: سلامت و بهداشت	**پایه: دوازدهم**	**رشته: کلیه رشته ها**	**تاریخ آزمون: ۱۴۰۲/۱۲/۱۶**
نام و نام خانوادگی:	**شماره کارت:**	**تعداد صفحات: ۴ صفحه**	**مدت آزمون: ۸۵ دقیقه**

ردیف	سوال	بارم
۱	**درستی یا نادرستی عبارات زیر را مشخص کنید.** الف) در پیشگیری، زمان آموزش‌ها بسیار کوتاه بوده و نیازی به منابع خارجی نمی‌باشد. ب) هدف داشتن در زندگی، از نشانه‌های سلامت روانی است. پ) بدن قادر به ذخیره مقدار معینی کربوهیدرات است که به صورت نشاسته در ماهیچه‌ها و کبد ذخیره می‌شود. ت) در هرم غذایی یک نوجوان ۱۵ساله، حجم مصرفی شیر، از حبوبات بیشتر، ولی نسبت به غلات کمتر است. ث) می‌توان با مصرف روغن کبد ماهی، ۱۰ درصد ویتامین "د" مورد نیاز بدن راتامین کرد. ج) برای سالم ماندن غذای سرد به مدت طولانی، لازم است غذا در دمای زیر ۱۰ درجه سانتیگراد نگهداری شود. چ) می‌توان گفت هر فرد اچ‌آی‌وی مثبت قطعاً "دوران پنجره" را گذرانده است. ح) اضطراب یک واقعیت در زندگی، و غیرقابل اجتناب است. خ) نوشیدن هر مقدار از مشروب الکلی، باعث کاهش اندازه و وزن کبد می‌شود.	۲/۲۵
۲	**در عبارات زیر جای خالی را با کلمات مناسب پر کنید.** الف) اندیشیدن قبل از انجام هر کار، خودمراقبتی از نوع ..... است. ب) مهم‌ترین منبع طبیعی ید، مواد غذایی دریایی مثل ماهی آب‌های شور و ..... هستند. پ) برای روش‌های زودبازده کاهش وزن، به‌جز درمان دارویی و رژیم غذایی سخت، می‌توان ..... را نام برد. ت) عوامل خطر در بیماری‌های غیرواگیر، شامل عوامل شناخته شده اجتماعی، ..... و رفتاری هستند که خطر یا احتمال ابتلا به یک بیماری یا آسیب را افزایش دهند. ث) در تشخیص سرطان .....، از کولونوسکوپی استفاده می‌شود. ج) درصورت ورود گرد وغبار به چشم، با ..... چشم را شست‌وشو می‌دهیم. چ) با ابتلای مادر باردار به بیماری .....، ممکن است نوزاد با عارضه آب مروارید متولد شود. ح) خود آگاهی علاوه بر کمک به شکل‌گیری هویت مطلوب، می‌تواند از شکل‌گیری ..... جلوگیری نماید. خ) افراد سرسخت و تاب آور ، در مشکلات زندگی دارای ویژگی‌های تعهد، کنترل و ..... هستند. د) به پوسته ضخیم قهوه‌ای رنگی که در اثر ذرات ریز موجود در سیگار، در ریه‌ها تشکیل می‌شود، ..... می‌گویند.	۲/۵
۳	**از بین کلمات داخل پرانتز، کلمه مناسب را انتخاب کنید.** الف) ماده معدنی (کلسیم / منیزیم / سدیم) به حفظ تعادل مایعات در بدن یاری می‌رساند. ب) برای رفع تأخیر در بلوغ نوجوانان، روی موجود در (حبوبات / جگر / سبزی‌های سبز تیره) بهتر جذب می‌شود. پ) آلودگی مواد غذایی به فلزات سنگین، از نوع (مسمومیت / عفونت / بیماری)های غذایی است. ت) بالارفتن میزان تری‌گلیسرید خون، برخلاف سطح (HDL / اسیدچرب ترانس / LDL)، عامل خطر بروز بیماری‌های قلبی- عروقی است. ث) در صورت درمان نشدن بیماری‌هایی همچون (وبا / سوزاک / ایدز)، ممکن است مرده زایی رخ دهد. ج) افکار تکراری از علائم (بدنی / ذهنی / روانی) اضطراب است. چ) "بازگشت به آنچه در کودکی خوشایند بود"، یک راه ساده در مدیریت (استرس / اضطراب / افسردگی) است.	۱/۷۵

صفحه اول– ادامهٔ در صفحه بعد

www.kanoon.ir

باسمه تعالی
اداره کل آموزش و پرورش استان البرز
معاونت آموزش متوسطه– اداره تکنولوژی و گروه‌های آموزشی
آزمون مستمر – سال تحصیلی ۱۴۰۳–۱۴۰۲

سوالات امتحان هماهنگ درس: سلامت و بهداشت	پایه: دوازدهم	رشته: کلیه رشته ها	تاریخ آزمون: ۱۴۰۲/۱۲/۱۶
نام و نام خانوادگی:	شماره کارت:	تعداد صفحات: ۴ صفحه	مدت آزمون: ۸۵ دقیقه

ردیف	سوال	بارم
۴	**در پرسش‌های زیر، گزینهٔ مناسب را انتخاب کنید.**	۲/۵

الف) الگوی خرید سبدغذایی و وضعیت اشتغال به ترتیب به کدام یک از عوامل مؤثر بر سلامت مربوط است؟

۱- سبک زندگی- عوامل محیطی ☐ ۲- عوامل محیطی- دسترسی به خدمات بهداشتی و درمانی ☐
۳- سبک زندگی- عوامل ژنتیکی و فردی ☐ ۴- دسترسی به خدمات بهداشتی و درمانی - سبک زندگی ☐

ب) توجه به تجربه‌ها، آرزوها، افکار و احساسات خود، جزو کدام یک از انواع خودمراقبتی است؟

۱- جسمی ☐ ۲- روانی – عاطفی ☐ ۳- اجتماعی ☐ ۴- معنوی ☐

پ) کدام مورد از عوارض چاقی نیست؟

۱- تومور مغزی ☐ ۲- سنگ صفرا ☐ ۳- کوشینگ ☐ ۴- کم کاری غددجنسی مردانه ☐

ت) براساس قانون تعادل انرژی کدام گزینه، موجب افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی - عروقی در یک فرد برخوردار از وزن مطلوب، می‌شود؟

۱- کالری مصرفی بیشتراز کالری دریافتی باشد. ☐ ۲- کالری دریافتی کمتراز کالری مصرفی باشد. ☐
۳- کالری دریافتی بیشتراز کالری مصرفی باشد. ☐ ۴- کالری مصرفی برابربا کالری دریافتی باشد. ☐

ث) بروز وضعیت شکل مقابل، خبر از ابتلای فرد به کدام بیماری را می‌دهد؟



۱- رشد تومور ☐ ۲- بیماری عروق کرونر قلب ☐
۳- دیابت ☐ ۴- فشار خون ☐

ج) کدام مورد از عوامل خطر غیرقابل پیشگیری و زمینه‌ساز بیماری فشارخون بالا هستند؟

۱- سابقه خانوادگی ☐ ۲- مصرف دخانیات و الکل ☐
۳- تغذیه نامناسب ☐ ۴- کم تحرکی ☐

چ) کدام عبارت نادرست است؟

۱- امروزه برای پیشگیری از ابتلا به انواع هپاتیت، از واکسن استفاده می‌شود. ☐
۲- بیماری هپاتیت با علائمی به صورت زردی بروز می‌کند. ☐
۳- پایبندی به اصول دینی، اخلاقی و خانوادگی می‌تواند تا حد زیادی از ابتلا به بیماری سوزاک جلوگیری کند. ☐
۴- احتمال مزمن شدن بیماری در هپاتیت نوع C بیشتر است. ☐

ح) تزریق کدام واکسن به زوجین، قبل از ازدواج توصیه می‌شود؟

۱- سرخجه ☐ ۲- کزاز ☐ ۳- دیفتری ☐ ۴- هپاتیت ☐

خ) کدام مورد با اثرات جسمی پایدار، در فشار روانی (استرس) مرتبط است؟

۱- التهاب های پوستی ☐ ۲- تپش قلب ☐ ۳- تعریق و لرزش ☐ ۴- سرگیجه ☐

د) برای مقابله با فشارهای روانی و اضطراب، کدام مورد اثر کمتری دارد؟

۱- بازداری ☐ ۲- آراستگی ☐ ۳- برون ریزی ☐ ۴- ورزش کردن ☐

صفحه دوم– ادامهٔ در صفحه بعد

www.kanoon.ir

باسمه تعالی
اداره کل آموزش و پرورش استان البرز
معاونت آموزش متوسطه– اداره تکنولوژی و گروه‌های آموزشی
آزمون مستمر – سال تحصیلی ۱۴۰۳–۱۴۰۲

سوالات امتحان هماهنگ درس: سلامت و بهداشت	**پایه: دوازدهم**	**رشته: کلیه رشته ها**	**تاریخ آزمون: ۱۴۰۲/۱۲/۱۶**
نام و نام خانوادگی:	**شماره کارت:**	**تعداد صفحات: ۴ صفحه**	**مدت آزمون: ۸۵ دقیقه**

ردیف	سوال	بارم
۵	**در رابطه با تغذیه سالم و بهداشت مواد غذایی ، به پرسش های زیر پاسخ کوتاه دهید.** الف) ادرار بی‌رنگ یا زرد کمرنگ یک فرد سالم ، چه چیزی را در مورد مصرف آب توسط فرد نشان می‌دهد؟ ب) سفره افطار در ماه مبارک رمضان که با توجه به شرایط جسمی و فردی تهیه می‌شود، به کدام اصل در برنامه غذایی توجه بیشتری دارد؟ پ) مصرف کدام ماهی برای پیشگیری از بیماری تصویر مقابل، مفید است؟  ت) اگر کف دست فردی، روشن‌تر از کف دست یک فرد سالم باشد، مصرف کدام ریزمغذی را به او توصیه می‌کنید؟ ث) با مصرف دارو وزن بهروز طی یک ماه از ۸۰ ، به ۷۱ کیلوگرم رسیده است، بهروز ممکن است دچارکدام اختلال روانی - رفتاری شایع در دوره نوجوانی شود؟ ج) پس از ضربه دیدن میوه‌ها،کدام‌یک از عوامل ایجاد فساد مواد غذایی، شروع به فساد میوه می‌کنند؟	۱/۵
۶	**چاقی با الگوی سیب و الگوی گلابی را از نظر خطر ابتلا به بیماری های قلبی عروقی با یکدیگر مقایسه کنید.**	۰/۵
۷	**درباره بیماری‌های واگیردار و غیرواگیر به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.** الف) توسعه اقتصادی چه تاثیری بر میزان بیماری‌های غیرواگیر داشته است؟ ب) بیماری‌های کلیه، به دلیل آسیب به کدام دستگاه بدن، جزء بیماری‌های قلبی- عروقی محسوب می‌شوند؟ پ) از دست دادن ناگهانی احساس در بازو، نشانه کدام نوع سکته است؟  ت) اصلی‌ترین روش پیشگیری در همه بیماری‌های عفونی از جمله اچ‌آی‌وی چیست؟ ث) تصویر مقابل، گویای کدام راه انتقال بیماری هپاتیت و اچ‌آی‌وی است؟	۱/۲۵
۸	**شکل روبه‌رو تفاوت میان دیابت نوع ۱ و ۲ را نشان می‌دهد آن را توضیح دهید.** 	۰/۷۵
۹	**هریک از عبارات داده شده با یکی از واژه‌های داخل پرانتز، مرتبط است . واژه مناسب را انتخاب کرده و در پاسخنامه بنویسید.** (خشم، افسردگی، ایسکمی قلب، تومور بدخیم، آنژین صدری، خودشناسی، عزت نفس، تومور خوش‌خیم) الف) نرسیدن خون کافی به عضله قلب ب) تقسیم بی‌رویه سلول‌ها و دست اندازی آن‌ها به نقاط دیگر بدن پ) احساس ارزشمند بودن ت) بی‌قراری غیرقابل توجیه	۱

صفحه سوم– ادامهٔ در صفحه بعد

www-kanoon.ir

باسمه تعالی
اداره کل آموزش و پرورش استان البرز
معاونت آموزش متوسطه– اداره تکنولوژی و گروه‌های آموزشی
آزمون مستمر – سال تحصیلی ۱۴۰۳–۱۴۰۲

سوالات امتحان هماهنگ درس: سلامت و بهداشت	پایه: دوازدهم	رشته: کلیه رشته ها	تاریخ آزمون: ۱۴۰۲/۱۲/۱۶
نام و نام خانوادگی:	شماره کارت:	تعداد صفحات: ۴ صفحه	مدت آزمون: ۸۵ دقیقه

ردیف	سوال	بارم
۱۰	**جدول زیر در مورد بیماریهای واگیردار و شیوه انتقال آنها است. آن را تکمیل کنید.** **بیماری** | **نوع انتقال** کرونا | "الف" "ب" | خون وبا | "پ" "ت" | پوست و مو	۱
۱۱	**درباره بهداشت در دوران نوجوانی، به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.** الف) در کدام یک از انواع عیوب انکساری چشم، شکل غیرعادی قرنیه موجب تاری دید می‌شود؟ ب) به‌جز جوشکاران، چه افرادی در معرض برق زدگی چشم قرار دارند؟ پ) از شایع‌ترین مشکلات گوش در افراد کم‌شنوایی است یا پارگی پرده گوش؟ ت) پیری زودرس در پوست بیشتر توسط چه نوع پرتوهای فرابنفش ایجاد می‌شود؟ ث) کاهش دمای بدن، از آثار و عوارض کم خوابی است یا آلودگی هوا؟ ج) در مراحل پوسیدگی دندان، آبسه دیرتر ایجاد می‌شود یا پالپ عفونی؟ چ) چرا به خانم‌ها توصیه می‌شود از سه ماه قبل از بارداری، کلم بروکلی و بادام زمینی مصرف کنند؟ ح) "پرهیز از کار نشسته طولانی مدت و ممتد" برای باروری زنان توصیه می‌شود یا مردان؟ خ) "من لایق رفتار احترام آمیز دیگران هستم." این پیام بر کدام یک از عوامل شکل‌گیری شخصیت مطلوب و حفظ سلامت روان اثر مثبت می‌گذارد؟ د) روی آوردن به مصرف مواد مخدر از آثار و مشکلات کدام جنبه در خشم منفی است؟	۲/۵
۱۲	**مصرف طولانی مدت مشروبات الکلی چگونه بافت‌های پیرامون کبد را فیبروزه می‌کند؟**	۱
۱۳	**درباره مصرف دخانیات، به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.** الف) افزایش قند خون از عوارض وجود کدام ماده سمی در مواد دخانی است؟ ب) محصولات بدون دود و نوپدید دخانی، به‌منظور به دام انداختن نوجوانان، چه ادعایی دارند؟ پ) چگونه سیگارهای الکترونیکی موجب جراحات صورت، شکستگی فک و دندان‌ها می شود؟ ت) چرا تنباکوهای میوه‌ای می‌توانند باعث سرطان و انواع بیماری‌های خطرناک شوند؟ ث) در دسترس بودن و یا قیمت پایین انواع مواد دخانی، چه تاثیری بر نوجوانان و جوانان دارد؟ ج) در کودکانی که در منزل در معرض دود دخانیات و سیگار هستند، عفونت کدام بخش گوش بیشتر است؟	۱/۵
	" دانش آموز عزیز خدا قوت " جمع نمره **کسب شده به عدد :** **به حروف :** **نام ونام خانوادگی مصحح :** **تاریخ :** **امضاء :**	۲۰

صفحه پایانی

www.karnoon.ir

بسمه تعالی

کلید آزمون مستمر درس: **سلامت و بهداشت**	رشته: **کلیه رشته ها**	ساعت شروع: **۸ صبح**	مدّت امتحان: **۸۵ دقیقه**
نام ونام خانوادگی:	پایهٔ **دوازدهم** دورهٔ دوم متوسطه	تاریخ امتحان: **۱۴۰۲/۱۲/۱۶**	تعداد صفحات: **۲ صفحه**
کلید آزمون **میان ترم نوبت دوم** سال تحصیلی ۱۴۰۳ - ۱۴۰۲		اداره تکنولوژی و گروه های آموزشی **استان البرز** گروه درسی: **سلامت و بهداشت**	

ردیف		نمره
۱	**درستی یا نادرستی عبارات زیر را مشخص کنید.** (هر مورد ۰/۲۵) الف) درست ص ۵ — ب) نادرست ص ۸ و ۱۰ پ) نادرست ص ۲۰ — ت) درست ص ۲۴ و ۲۵ ث) نادرست ص ۳۱ — ج) درست ص ۴۲ چ)درست ص ۷۲ و ۷۳ و۷۴ — ح) درست ص ۱۲۰ خ) نادرست ص ۱۳۸	۲/۲۵
۲	**در عبارات زیر جای خالی را با کلمات مناسب پر کنید.** (هر مورد ۰/۲۵) الف) معنوی ص ۱۴ و ۱۵ — ب) جلبک دریایی ص ۳۱ پ) جراحی ص ۳۸ — ت) محیطی ص ۵۰ ث) روده ص ۶۲ — ج) آب جوشانده سرد شده ص ۸۲ چ) سرخجه ص ۱۱۰ — ح) رفتارهای پرخطر ص ۱۱۲ خ) چالش‌پذیری ص ۱۱۶ — د) قطران ص ۱۳۰	۲/۵
۳	**از بین کلمات داخل پرانتز، کلمه مناسب را انتخاب کنید.** (هر مورد ۰/۲۵) الف) سدیم ص ۲۲ — ب) جگر ص ۳۰و۳۲ پ) عفونت غذایی ص ۴۶ — ت) HDL ص ۵۶ ث) سوزاک ص ۷۰ — ج) ذهنی ص ۱۲۰ چ) استرس ص ۱۲۵	۱/۷۵
۴	**در پرسش‌های زیر، گزینهٔ مناسب را انتخاب کنید. (هر مورد ۰/۲۵)** الف) ۱- سبک زندگی- عوامل محیطی ص ۱۱ — ب) ۲- روانی – عاطفی ص ۱۴ و ۱۵ پ) ۳- کوشینگ ص ۳۴ و ۳۵ — ت) ۳- کالری دریافتی بیشتراز کالری مصرفی باشد. ص ۳۹ ث) ۲- بیماری عروق کرونر قلب ص ۵۱ — ج) ۱- سابقه خانوادگی ص ۵۴ چ) ۱- امروزه برای پیشگیری از ابتلا به انواع هپاتیت، از واکسن استفاده می‌شود. ص ۷۱ ح) ۴- هپاتیت ص ۱۰۳ — خ) ۱- التهاب‌های پوستی ص ۱۱۹ د) ۲- آراستگی ص ۱۲۰	۲/۵
۵	**در رابطه با تغذیه سالم و بهداشت مواد غذایی ، به پرسش های زیر پاسخ کوتاه دهید.** (هر مورد ۰/۲۵) الف) مصرف مناسب (کافی) آب ص ۲۳ — ب) اصل تناسب ص ۲۶ و ۲۸ پ) کیلکا یا ماهی که با استخوان خورده می‌شود. ص ۳۰ و ۳۲ — ت) آهن ص ۳۰ ث) افسردگی ص ۳۸ و ۱۱۸ — ج) عوامل بیولوژیکی ص ۴۳ و ۴۵	۱/۵
۶	چاقی با الگوی سیب در مقایسه با الگوی گلابی خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی را بیشتر افزایش می‌دهد. (۰/۵) ص ۳۴	۰/۵
	ادامهٔ راهنمای تصحیح در صفحهٔ دوم	

www.kanoon.ir

Scanned with CamScanner

بسمه تعالی

کلید آزمون مستمر درس: **سلامت و بهداشت**	رشته: **کلیه رشته ها**	ساعت شروع: **۸ صبح**	مدّت امتحان: **۸۵ دقیقه**
نام ونام خانوادگی:	پایهٔ **دوازدهم** دورهٔ دوم متوسطه	تاریخ امتحان: **۱۴۰۲/۱۲/۱۶**	تعداد صفحات: **۲ صفحه**
کلید آزمون **میان ترم نوبت دوم** سال تحصیلی ۱۴۰۳ - ۱۴۰۲		اداره تکنولوژی و گروه های آموزشی **استان البرز** گروه درسی: **سلامت و بهداشت**	

ردیف		نمره
۷	**درباره بیماری‌های واگیردار و غیرواگیر به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.** (هر مورد ۰/۲۵) الف) باعث افزایش این بیماری‌ها شده است. ص ۴۹ ب) دستگاه گردش خون ص ۵۰ پ) سکته مغزی ص ۵۹ ت) مانع ورود میکروارگانیسم به بدن شویم. ص ۷۴ ث) اشتغال در محیط‌های آلوده ص ۷۵	۱/۲۵
۸	نوع ۱ لوزالمعده (پانکراس) اصلا قادر به تولید انسولین نیست. (۰/۲۵) و در نوع ۲ لوزالمعده (پانکراس) قادر به تولید انسولین کافی نیست (۰/۲۵) یا بدن به انسولین مقاومت نشان می‌دهد. (۰/۲۵)ص ۶۴	۰/۷۵
۹	الف) ایسکمی قلب ص ۵۱ ب) تومور بدخیم ص ۶۱ پ) عزت نفس ص ۱۱۳ ت) افسردگی ص ۱۲۲ (هر مورد ۰/۲۵)	۱
۱۰	الف) دستگاه تنفس ص ۶۷ ب) هپاتیت و ایدز ص ۶۸ پ) دستگاه گوارش ص ۶۹ ت) شپش سر یا پدیکلوزیس ص ۷۰ (هر مورد ۰/۲۵)	۱
۱۱	**درباره بهداشت در دوران نوجوانی، به پرسش های زیر پاسخ دهید.** (هر مورد ۰/۲۵) الف) آستیگماتیسم ص ۸۱ ب) اسکی بازان ص ۸۳ پ) کم‌شنوایی ص ۸۷ ت) پرتوهای UVA ص ۸۹ ث) کم‌خوابی ص ۹۴ ج) آبسه ص ۹۶ چ) زیرا دارای اسیدفولیک است. ص ۱۰۹ ح) مردان ص ۱۰۸ خ) عزت نفس ص ۱۱۳ د) روانی ص ۱۲۳	۲/۵
۱۲	بر اثر نوشیدن مشروبات الکلی، کبد کالری‌های اضافی بدن را به چربی تبدیل کرده و در خود ذخیره می‌کند وضعیتی که به آن کبد چرب می‌گویند. (۰/۲۵) در این بیماری، چربی ذخیره شده در کبد نمی‌تواند به دیگر مکان-های ذخیره چربی در بدن منتقل شود، (۰/۲۵) از این رو سلول‌های پر از چربی، سبب می‌شوند کبد کارکرد طبیعی خود را از دست بدهد، (۰/۲۵) با ادامه مصرف الکل بافت‌های آسیب دیده کبد، بافت‌های پیرامونی را زخمی و یا به اصطلاح فیبروزه می‌کنند. (۰/۲۵) ص ۱۳۸	۱
۱۳	**درباره مصرف دخانیات ، به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.** (هر مورد ۰/۲۵) الف) نیکوتین ص ۱۳۰ ب) ادعا می کنند بی‌خطر هستند. ص ۱۳۱ پ) در اثرانفجار باتری این محصولات ص ۱۳۱ ت) به دلیل افزودنی شیمیایی و مواد مضر به آنها ص ۱۳۳ ث) نوجوانان و جوانان را به سوی مصرف مواد دخانی سوق می‌دهد. ص ۱۳۵ ج) گوش میانی ص ۱۳۵	۱/۵
	"همکار گرامی‌خدا قوت " جمع نمرات	۲۰

Scanned with CamScanner