جمهوری اسلامی ایران
وزارت آموزش و پرورش
اداره کل آموزش و پرورش شهر تهران

دبیرخانه تحول در فرایند یاددهی و یادگیری

آزمون شبه‌نهایی

درس: سلامت و بهداشت	رشته : ریاضی و فیزیك	مدت امتحان: ۱۰۰ دقیقه
پایه: دوازدهم دوره دوم متوسطه نظری	ساعت شروع : ۸ صبح	تاریخ امتحان: ۱۴۰۵/۰۲ /۰۷

جهت دسترسی به فایل هر کیوآرکد، آن‌ها را انتخاب یا اسکن کنید.

راهنمـــای تصحیح
جهت آشنایی دانش‌آموزان با بارم‌بندی
فعال‌سازی ساعت ۲۰

پاسخبرگ آزمـون
فعـــال

پاسخ‌نمای تشریحـی
فعال‌سازی ساعت ۲۰

www-kanoon-ir

باسمه تعالی			
سوالات آزمون شبه نهایی درس: سلامت و بهداشت	رشته: ریاضی و فیزیک	مدت امتحان: ۱۰۰ دقیقه	تعداد صفحه: ۵
پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه نظری	ساعت شروع: ۸ صبح	تاریخ امتحان: ۱۴۰۵/۰۲/۰۷	
نام و نام خانوادگی:			

ردیف	سـوالات	نمره

"به یاد داشته باشید که موفقیت در هر آزمون، یک قدم به سمت اهداف بلند مدت شما خواهد بود."

۱	**درستی و نادرستی هر یک از عبارت های زیر را مشخص کنید. (هر کدام ۰/۲۵ نمره)** **الف) التهاب مزمن از مشکلات قلبی- عروقی عوارض چاقی است.** **ب) در یک جامعه با بیماری واگیر کم، می‌توان نتیجه گرفت که مردم آن جامعه از سلامت کامل برخوردارند.** **پ) آلودگی صوتی تنها باعث کم‌شنوایی می‌شود و تأثیری بر سلامت روان ندارد.** **ت) انزوا و تنهایی جزو مشکلات اجتماعی آثار خشم محسوب می‌شود.** **ث) تنباکوی جویدنی و مکیدنی ماده دخانی محسوب نمی‌شوند.** **ج) اعتیاد اغلب سیری مزمن و عودکننده دارد، اما قابل پیشگیری و درمان است.** **چ) برای تمیز کردن کف آشپزخانه یا راهرو، نباید کمر را چرخاند.** **ح) تماس با نهادهای امدادرسان همچون اورژانس و آتش نشانی از ضرورت های سطح اول پیشگیری از حوادث است.**	۲
۲	**جاهای خالی را با استفاده از کلمات مناسب پر کنید. (هر کدام ۰/۲۵ نمره)** **الف) بیماری‌های مزمن مانند دیابت و بیماری‌های قلبی رابطه مستقیم با ..... دارند.** **ب) تغذیه سالم علاوه بر تأمین انرژی، به رشد و ..... بافت‌ها کمک می‌کند.** **پ) عادت های غذایی و میزان فعالیت بدنی افراد از عوامل .....چاقی است.** **ت) در صورت شیوع بیماری‌های ..... بهتر است از خوردن کاهو و سبزی‌های خام خودداری کرد.** **ث) در خانم هایی که وزن خیلی زیاد یا وزن خیلی کم دارند، ..... نامنظم است.** **ج) ماده ..... هنگام استعمال دخانیات، تبخیر شده و وارد ریه‌ها و سپس خون شده و تنفس را مختل می‌کند.** **چ) وابستگی ..... به مواد اعتیادآور، وضعیتی است که بدن فرد نسبت به مواد مخدر تحمل نشان می‌دهد.** **ح) در اختلالات اسکلتی- عضلانی، .....، آسیب‌پذیرترین قسمت بدن برای صدمات است.**	۲
	"ادامه سوالات در صفحه دوم"	

www.kanoon.ir

۳	**مورد صحیح را از داخل پرانتز انتخاب کنید. (هر کدام ۰/۲۵ نمره)** **الف) اگر به والدین خود بگوییم که چه هدفی را دنبال می کنیم؛ یک (مشوق/ یادآور/پیمان) تعیین نموده‌ایم.** **ب) ویتامین (B/E/C) در کبد ذخیره می شود.** **پ) عدم تحمل فعالیت بدنی، از مشکلات (عضلانی- استخوانی/گوارشی/تنفسی) چاقی است.** **ت) رطوبت از عوامل (فیزیکی/ مکانیکی/ شیمیایی) است که باعث ایجاد فساد مواد غذایی می شود.** **ث) از دست دادن احساس در بازو به طور ناگهانی، از علائم سکته (قلبی/ مغزی) است.** **ج) توانایی اداره‌ی امور همسر و فرزندان در فرایند ازدواج، نشان دهنده ی بلوغ(جسمانی/ روانی/ اجتماعی) است.** **چ) ترس از دست دادن کنترل، از علائم (بدنی/ ذهنی/ روانی) اضطراب است.** **ح) مصرف ترکیب اعتیادآور (کوکائین/ حشیش/ هروئین) فعالیت دستگاه عصبی مصرف کننده را کند می‌کند.**	**۲**
۴	**برای هر کدام یک دلیل علمی بیاورید. (هر کدام ۰/۵ نمره)** **الف) فیبرها نقش مؤثری در سلامت دارند.** **ب) توصیه می‌شود به جای سایر روغن‌های خوراکی، روغن زیتون یا روغن بادام زمینی مورد استفاده قرار گیرند.** **پ) میوه‌های ضربه دیده با گذشت زمان فاسد می‌شوند.** **ت) استرس و هیجان می‌تواند باعث افزایش احتمال وقوع حوادث خانگی شود.**	**۲**
۵	**هر کدام از موارد زیر به یک بعد سلامت اشاره دارد آن را بنویسید.** **الف) ابراز دریافت‌های قلبی** **ب) آرامش بخشیدن به دیگران**	**۰/۵**
۶	**به پرسش های زیر درباره مواد غذایی پاسخ دهید.** **الف) چربی‌ها چه نقشی در تامین ویتامین‌های بدن دارند؟ (۰/۲۵ نمره)** **ب) نوجوانی که از مصرف تمام منابع حیوانی (انواع گوشت‌ها، تخم‌مرغ و لبنیات) خودداری می‌کند، به دلیل کمبود کدام ریز مغذی، احتمال دارد با مشکل تاخیر در بلوغ مواجه شود؟ (۰/۲۵ نمره)**	**۰/۵**
	"ادامه سوالات در صفحه سوم"	

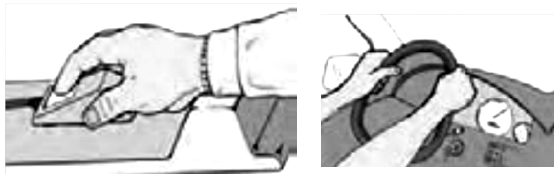
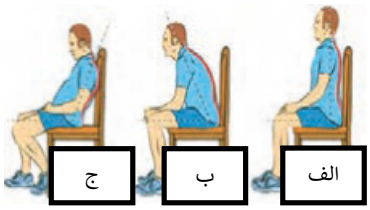
www.kanoon.ir

۷	به پرسش های زیر درباره بیماری ها پاسخ دهید. الف) چرا علی‌رغم کشنده نبودن بیماری‌های واگیر، آن‌ها را نگران کننده و خطرناک می‌دانیم؟ (۰/۵ نمره) ب) کاهش توانایی انقباض و انبساط طبیعی شریان‌ها باعث افزایش فشارخون می‌شود؛ مهمترین عامل زمینه‌ساز آن چیست ؟ (۰/۵ نمره) پ) انسولین چگونه قند خون را کاهش می‌دهد؟ (۰/۵ نمره) ت) بیماری‌های دستگاه تناسلی در صورت درمان نشدن، عوارض جدی به همراه دارند، یک مورد را بنویسید. (۰/۲۵ نمره)	۱/۷۵
۸	در هر یک از موارد زیر بنویسید که مربوط به دیابت نوع یک می شود یا دیابت نوع دو؟ الف) بدن نسبت به انسولین مقاومت نشان می‌دهد. ب) عمدتا در سنین پایین دیده می‌شود.	۰/۵
۹	دو نفر زیر برای انجام غربالگری سرطان به مرکز بهداشت مراجعه کرده‌اند. برای هر فرد مشخص کنید: کدام آزمایش غربالگری برای او مناسب‌تر است؟ (هر کدام یک مورد) الف) زن ۴۵ ساله ب) فردی ۶۰ ساله با سابقه مشکلات گوارشی	۰/۵
۱۰	یاسمین دانش آموز پایه دوازدهم است. او در ردیف آخر کلاس می‌نشیند. مدتی است با وجود خواندن درست صفحه کتاب، در دیدن نوشته‌های روی تخته مشکل دارد و در پایان زمان مدرسه، مادرش را از دور تشخیص نمی‌دهد. الف) به نظر شما چشم او دچار کدام نوع از عیوب انکساری شده است؟ ب) چه تغییری در ساختار کره چشم او باعث این مشکل شده است؟ پ) به موازات رشد و تکامل بدن او، این مشکل بهتر می‌شود یا بدتر؟	۰/۷۵
۱۱	به چه علت خانم‌ها از سه ماه قبل از حاملگی باید روزانه غذاهایی مانند لوبیا چیتی و کلم بروکلی مصرف کنند؟	۰/۲۵
۱۲	دو مورد از اثرات بیماری سرخجه مادر بر نوزاد را بنویسید.	۰/۵
۱۳	در هر یک از موارد زیر کدام روش برای مقابله با فشارهای روانی و اضطراب به کار گرفته شده است؟ الف) هر روز فقط یک ساعت خاص را به فکر کردن درباره نگرانی‌ها و اضطراب‌آورنده‌های زندگی‌مان اختصاص دهیم. ب) ذهن خود را از نگرانی‌ها دور کرده و به انجام کارهای لذت‌بخش و آرامش‌دهنده مانند دوچرخه‌سواری، خواندن داستان‌های پندآموز، اعمال عبادی و ... بپردازیم.	۰/۵
	"ادامه سوالات در صفحه چهارم"	

www-kanoon.ir

۱۴	**به پرسش‌های زیر درباره بهداشت روان پاسخ دهید.** **الف) توجیه یک نوجوان برای گفتن این پیام های درونی منفی به خودش چیست؟** **۱) بهتر است راستش را نگویم تا .....** **۲) نباید برای رفع مشکلات خانوادگی ام درخواست کمک کنم تا .....** **ب) یک مورد از اثرات جسمی پایدار فشار روانی (استرس) را بنویسید.** **پ) کدام اختلال روانی احساسی است که به صورت بدنی و هیجانی ابراز شده و در سن نوجوانی، در صورت مورد تمسخر قرار گرفتن تشدید می‌شود؟**	**۱**
۱۵	**به پرسش‌های زیر در مورد مصرف دخانیات پاسخ دهید.** **الف) پرمصرف‌ترین ماده دخانی در سراسر جهان چیست؟** **ب) مصرف سیگارهای الکترونیکی چگونه می‌تواند منجر به جراحات صورت شود؟** **پ) میزان بروز کدام بیماری‌ها در کودکانی که در معرض دود دست دوم هستند، بیشتر است؟ (یک مورد)**	**۰/۷۵**
۱۶	**به پرسش‌های زیر در مورد مصرف مشروبات الکلی و آثار ناشی از مصرف آن پاسخ دهید.** **الف) بارزترین اثر فوری بعد از مصرف مشروبات الکلی اختلال در کار کدام سیستم بدن است؟** **ب) شایع‌ترین اثر بلندمدت مصرف مشروبات الکلی آسیب به کدام اندام بدن است؟** **پ) در کدام مرحله از آسیب‌های این اندام، بافت‌های آسیب‌دیده، بافت‌های پیرامونی را زخمی می‌کنند؟**	**۰/۷۵**
۱۷	**در کادر زیر سه گروه از خصوصیات مواد اعتیادآور مرتبط با موارد الف تا د ذکر شده است، مورد مرتبط با هر یک را در پاسخ‌برگ بنویسید.** **الف) حالت خوشی و هیجان کوتاه مدت ب) دیدن اشیایی که وجود خارجی ندارند. پ) خاصیت تخدیرکنندگی** **۱. متادون ۲. اکستازی ۳. L.S.D ۴. کافئین**	**۰/۷۵**
۱۸	**پسر ۱۸ ساله‌ای گاهی در مهمانی‌ها با دوستانش سیگار می‌کشد، اما هرگز خودش بسته سیگار نمی‌خرد. او می‌گوید: "من معتاد نیستم، چون هر وقت بخواهم می‌توانم قطعش کنم. فقط گاهی برای تفریح می‌کشم". با این حال، در چند ماه گذشته بخاطر سرفه‌های مداوم و کاهش تمرکز در درس با مشکل مواجه شده است.** **الف) وضعیت این پسر مطابق با کدام یک از این دو مفهوم است: اختلال مصرف مواد یا وابستگی به مواد؟** **ب) یک عامل بازدارنده و محافظت کننده، در روآوردن به مصرف مواد مخدر، برای این نوجوان پیشنهاد دهید.**	**۰/۵**
	"ادامه سوالات در صفحه پنجم"	

www.kanoon.ir

۱۹	در هنگام کار با موس و رانندگی، دست‌ها باید در چه وضعی قرار گیرند؟ 	۰/۵
۲۰	کدام شکل (شکل‌های) نشستن را مناسب می‌دانید؟ چرا؟ 	۰/۵
۲۱	هر یک از موارد زیر مربوط به کدام یک از سطوح پیشگیری از حوادث می باشد؟ الف) انتقال مصدوم به بیمارستان ب) استفاده از پتو یا فرش مرطوب درآتش‌سوزی خشک پ) استفاده از کفپوش‌های لرزه‌گیر در حمام	۰/۷۵
۲۲	به پرسش‌های زیر در مورد کار با مواد شیمیایی پاسخ دهید. الف) از چه ماده ای به جای مواد سفیدکننده قوی برای تمیزکردن سینک ظرف شویی می توان استفاده نمود؟ ب) منظور از خطرات فیزیکی در هنگام کار با مواد شیمیایی چیست؟ (یک مورد)	۰/۵
۲۳	مهم‌ترین روش برای مقابله با آتش سوزی مایعات قابل اشتعال را بنویسید.	۰/۲۵
	"پیروز باشید"	
۲۰	جمع	

www-kanoon-ir

باسمه تعالی

راهنمای تصحیح امتحان شبه نهایی درس سلامت و بهداشت	ریاضی و فیزیک	ساعت شروع: ۸ صبح	مدت امتحان: ۱۰۰ دقیقه
پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه نظری		تاریخ امتحان: ۱۴۰۵/۰۲/۰۷	

ردیف	راهنمای تصحیح	نمره
۱	(هر کدام ۰/۲۵ نمره) الف) درست (ص ۳۵) ب) نادرست (ص ۴۹) پ) نادرست (ص ۸۶) ت) درست (ص ۱۲۳) ث) نادرست (ص ۱۲۹) ج) درست (ص ۱۴۰) چ) درست (ص ۱۶۱) ح) نادرست (ص ۱۷۲)	۲
۲	(هر کدام ۰/۲۵ نمره) الف) سبک زندگی (ص ۱۳) ب) ترمیم (ص ۱۹) پ) محیطی (ص ۳۴) ت) روده ای (ص ۶۸) ث) تخمک گذاری (ص ۱۰۷) ج) سیانیدریک اسید (ص ۱۳۰) چ) جسمانی (ص ۱۴۱) ح) کمر (ص ۱۵۸)	۲
۳	(هر کدام ۰/۲۵ نمره) الف) پیمان (ص ۱۶) ب) E (ص ۲۲) پ) تنفسی (ص ۳۵) ت) فیزیکی (ص ۴۴) ث) مغزی (ص ۵۹) ج) اجتماعی (ص ۱۰۲) چ) ذهنی (ص ۱۲۰) ح) هروئین (ص ۱۴۴)	۲
۴	(هر کدام ۰/۵ نمره) الف) با جلوگیری از یبوست نقش مؤثری در سلامت دارند. (ص ۲۰) ب) این روغن‌ها موجب کاهش سطح تری گلیسرید خون، LDL و کلسترول می شوند. (ص ۵۷) پ) با گذشت زمان، از محل نقاط آسیب دیده، کپک ها و باکتری‌ها به درون میوه نفوذ کرده و باعث فساد آن‌ها می‌شوند. (ص ۴۵) ت) زیرا در این شرایط فرد به آنچه انجام می دهد توجه کمتری دارد و این خود باعث افزایش احتمال وقوع حادثه می‌شود. (ص ۱۷۴)	۲
۵	الف) اجتماعی (۰/۲۵ نمره) ب) معنوی (۰/۲۵ نمره) (ص ۹)	۰/۵
۶	الف) محل ذخیره ویتامین ها (۰/۲۵ نمره) (ص ۲۱) ب) روی (۰/۲۵ نمره) (ص ۳۲)	۰/۵

www.kanoon.ir

راهنمای تصحیح امتحان شبه نهایی درس سلامت و بهداشت	ریاضی و فیزیک	ساعت شروع: ۸ صبح	مدت امتحان: ۱۰۰ دقیقه
پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه نظری		تاریخ امتحان: ۱۴۰۵/۰۲/۰۷	

ردیف	راهنمای تصحیح	نمره
۷	الف) می‌توانند باعث همه‌گیری (۰/۲۵ نمره) شوند و تعداد زیادی از افراد جامعه را مبتلا کنند. (ص ۶۷) (۰/۲۵ نمره) ب) افزایش (۰/۲۵ نمره) سطح LDL خون (۰/۲۵ نمره) (ص ۵۴) پ) موجب ورود قند به سلول (۰/۲۵ نمره) و استفاده از آن می‌شود. (۰/۲۵ نمره) (ص ۶۴) ت) عقیمی و نازایی، زایمان زودرس و مرده زایی (یک مورد ۰/۲۵ نمره) (ص ۷۰)	۱/۷۵
۸	الف) نوع دو (۰/۲۵ نمره) ب) نوع یک (۰/۲۵ نمره) (ص ۶۴)	۰/۵
۹	الف) ماموگرافی و پاپ اسمیر (یک مورد ۰/۲۵ نمره) ب) آزمایش خون مخفی در مدفوع و کولونوسکوپی (یک مورد ۰/۲۵ نمره) (ص ۶۲)	۰/۵
۱۰	الف) نزدیک بینی (۰/۲۵ نمره) ب) کره چشم بزرگ تر از حد طبیعی (۰/۲۵ نمره) پ) بدتر (۰/۲۵ نمره) (ص ۸۱)	۰/۷۵
۱۱	سرشار از اسید فولیک هستند. (۰/۲۵ نمره) (ص ۱۰۹)	۰/۲۵
۱۲	آب مروارید، بیماری‌های قلبی و عقب افتادگی ذهنی (دو مورد نوشته شود هر مورد ۰/۲۵ نمره) (ص ۱۱۰)	۰/۵
۱۳	الف) بازداری (۰/۲۵ نمره) ب) جایگزین کردن خواسته‌ها (۰/۲۵ نمره) (ص ۱۲۰)	۰/۵
۱۴	الف) ۱. شاید از من برنجند و دوستم نداشته باشند. (یک مورد ۰/۲۵ نمره) الف) ۲. دیگران فکر کنند در خانواده‌ام همه چیز عالی است. (۰/۲۵ نمره) (ص ۱۱۳) ب) بیماری‌های قلبی- عروقی، التهاب‌های پوستی، اختلالات گوارشی، سردرد، ضعف سیستم ایمنی و افزایش احتمال ابتلا به سرطان (یک مورد ۰/۲۵ نمره) (ص ۱۱۹) پ) خشم (۰/۲۵ نمره) (ص ۱۲۲)	۱
۱۵	الف) سیگار (۰/۲۵ نمره) (ص ۱۲۹) ب) انفجار باتری این محصولات (۰/۲۵ نمره) (ص ۱۳۱) پ) سرماخوردگی، عفونت گوش میانی، گلودرد، سرفه و گرفتگی صدا (یک مورد ۰/۲۵ نمره) (ص ۱۳۵)	۰/۷۵
۱۶	الف) سیستم اعصاب مرکزی (۰/۲۵ نمره)(ص ۱۳۷) ب) کبد (۰/۲۵ نمره)(ص ۱۳۸) پ) فیبروز (۰/۲۵ نمره)(ص ۱۳۸)	۰/۷۵

www-kanoon.ir

راهنمای تصحیح امتحان شبه نهایی درس سلامت و بهداشت	ریاضی و فیزیک	ساعت شروع: ۸ صبح	مدت امتحان: ۱۰۰ دقیقه
پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه نظری		تاریخ امتحان: ۱۴۰۵/۰۲/۰۷	

ردیف	راهنمای تصحیح	نمره
۱۷	الف) ۲ (۰/۲۵ نمره) ب) ۳ (۰/۲۵ نمره) پ) ۱ (۰/۲۵ نمره) (ص ۱۴۴)	۰/۷۵
۱۸	الف) اختلال مصرف مواد (۰/۲۵ نمره) (ص ۱۴۳) ب) ایمان به خدا، اشتغال به تحصیل علم، کسب و کار سالم، پایبندی به مذهب و معنویت، انجام جدّی ورزش و پرداختن به تفریحات سالم (یک مورد ۰/۲۵ نمره) (ص ۱۴۶)	۰/۵
۱۹	با قرار دادن مچ دست و ساعد در یک سطح (۰/۲۵ نمره)، مچ دست در وضعیت خنثی باشد. (۰/۲۵ نمره) (ص ۱۶۸)	۰/۵
۲۰	شکل الف (۰/۲۵ نمره)، زیرا ستون مهره ها را از شکل طبیعی خارج نمی‌کند. (۰/۲۵ نمره) (ص ۱۵۹)	۰/۵
۲۱	الف) ۲ (۰/۲۵ نمره) ب) ۲ (۰/۲۵ نمره) پ) ۱ (۰/۲۵ نمره) (ص ۱۷۲)	۰/۷۵
۲۲	الف) جوش شیرین (۰/۲۵ نمره) ب) انفجار و آتش سوزی (یک مورد ۰/۲۵ نمره) (ص ۱۷۵)	۰/۵
۲۳	قطع اکسیژن (۰/۲۵ نمره) (ص ۱۷۸)	۰/۲۵
	جمع	۲۰

این راهنما جهت آشنایی دانش‌آموزان با ریزبارم هر سوال آزمون می‌باشد.