بسمه تعالی

سوالات امتحان شبه نهایی درس: **سلامت و بهداشت**	رشته: **کلیه رشته ها**	ساعت شروع: **۱۰ صبح**	مدّت امتحان: **۹۰ دقیقه**
نام ونام 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)	نمره
۱	درستی یا نادرستی عبارات زیر را مشخص کنید. الف) گاهی عوامل موثر بر سلامت، می‌تواند سلامت فرد را تهدید کند. ب) در آخرین گام برنامه‌ریزی خود مراقبتی، باید سعی کنیم که در رسیدن به اهدافمان از شکست مایوس نشویم. ج) قند موجود در میوه‌ها و سبزیجات، نقش مهمی را در عملکرد سیستم عصبی و ماهیچه‌ها بازی می کند. د) بیماری کوشینگ، خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی- عروقی را در مردان افزایش می‌دهد. ه) دیابت نوع دو می‌تواند بر اثر آلودگی کبد به ویروس ایجاد شود. و) ویروس ایدز توسط حشرات (پشه) یا نیش آنها منتقل می‌شود. ز) خانم‌ها در صورت ابتلا به هر نوع کم‌خونی، باید بارداری خود را تا بهبودی کامل به تاخیر بیاندازند. ح) "مهارت نه گفتن" یکی از راهکارهای بهره‌گیری از مهارت‌های مقاومتی است.	۲
۲	در عبارات زیر جای خالی را با کلمات مناسب پر کنید. الف) می‌توان با سبک زندگی سالم علاوه بر حفظ و ارتقای سلامت خویش، ..... را نیز ارتقا داد. ب) تغذیه سالم علاوه بر تامین انرژی مورد نیاز بدن، به رشد و نمو، ..... و انجام واکنش‌های حیاتی بدن کمک می‌کند. ج) کم‌کاری تیروئید می‌تواند اثری مشابه مصرف برخی داروها مثل .....، در بروز چاقی ایجاد کند. د) امروزه با استفاده از.....، رعایت بهداشت فردی، ..... و بهبود وضع تغذیه، تعداد زیادی از بیماری‌های واگیردار کنترل شده اند. ه) افراد سرسخت و تاب آور، در مشکلات زندگی دارای ویژگی‌های تعهد، کنترل و..... هستند. و) از توهم‌زاهای مصنوعی می‌توان ..... را نام برد. ز) در ستون فقرات، پایین‌تر از ساکروم (خاجی)، ..... قرار دارد.	۲
۳	از بین کلمات داخل پرانتز، کلمه مناسب را انتخاب کنید. الف) سازگاری فرد با خودش و دیگران از ویژگی‌های سلامت (روانی - عاطفی / معنوی / اجتماعی) است. ب) مواد غذایی دریایی مثل (صدف / ماهی آب شیرین / جلبک دریایی)ید کمی دارند. ج) اصل دوم کاهش وزن (پیروی از یک برنامه پیوسته / افرط نکردن در کاهش وزن)می‌باشد. د) التهاب کبد یکی از مشکلات (عضلانی/گوارشی/تنفسی) مربوط به عوارض چاقی می‌باشد. ه) از عوامل غیرقابل پیشگیری دیابت نوع ۲ می‌توان به (کلسترول بالا/ فشار خون بالا/ سن بالای ۴۵) اشاره کرد. و) بیماری (پدیکلوزیس/سوزاک/هپاتیت)با خارش شدید پشت گوش همراه است. ز) دوست شدن با آدم‌های مثبت و الهام بخش در بهبود (خودآگاهی/عزت نفس/تاب‌آوری) موثر است. ح) اختلالات مصرف مواد حالتی (شدیدتر/ خفیف‌تر/ طولانی‌تر) از وابستگی به یک ماده مخدر می‌باشد.	۲
۴	هریک از عبارات زیر به کدام اصل، از اصول تغذیه سالم اشاره دارد؟ الف) مصرف مواد غذایی با توجه به شرایط جسمی و محیطی متفاوت است. ب) برای حفظ سلامت بدن، باید مقادیر کافی از مواد مغذی مصرف شود.	۰/۵
	"ادامه سوالات در صفحهٔ دوم"	

www-kanoon-ir

بسمه تعالی

سوالات امتحان شبه نهایی درس: **سلامت و بهداشت**	رشته: **کلیه رشته ها**	ساعت شروع: **۱۰ صبح**	مدّت امتحان: **۹۰ دقیقه**
نام ونام 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**	

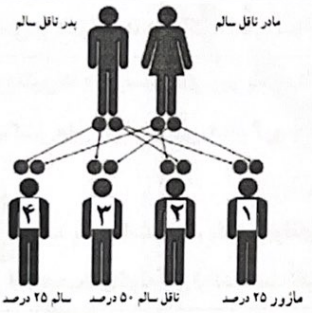
ردیف	سوالات (پاسخنامه دارد)	نمره
۵	در پرسش های چهارگزینه‌ای زیر، گزینهٔ مناسب را انتخاب کنید. الف) در عبارات زیر، کدام گزینه نادرست است؟ ۱) نشاسته موجود در سیب زمینی نقش مهمی در عملکرد اندام های درونی (قلب،کلیه و...)بازی می‌کند. ۲) پروتئین موجود در منابع گیاهی مثل حبوبات واجد تمام اسید های آمینه ضروری هستند. ۳) آهن مانند کلسیم در تشکیل اجزای ساختمانی برخی از بافت‌های بدن نقش دارد. ۴) سدیم در حفظ تعادل مایعات بدن موثر است. ب) کدام گزینه، از اثرات بیماری سرخچه مادر، بر نوزاد نمی‌باشد؟ ۱-آب مروارید ۲- بیماری های قلبی ۳- عقب افتادگی ذهنی ۴- لوپوس ج) کدام یک از علائم وابستگی جسمانی اعتیاد به مواد مخدر است؟ ۱- مصرف بیشتر مواد، از دفعات قبلی ۲- گرفتگی عضلانی ۳- تهوع ۴- تب و لرز د) بهترین وسیله برای خاموش کردن آتش ناشی از برق استفاده از ..... است. ۱- شن ۲- ماسه ۳ -کربن‌دی‌اکسید ۴- نمک	۱
۶	هر یک از موارد زیر، اشاره به کدام یک از عوامل ایجاد فساد در مواد غذایی دارد؟ الف) فاسد شدن میوه، در میوه‌های ضربه دیده ب) دفع به موقع زباله‌ها ج) نگهداری مواد غذایی فاسد شدنی در یخچال د) استفاده غیر مجاز از حشره کش در موقع برداشت میوه‌ها	۱
۷	جدول زیر در رابطه با انواع بیماری‌ها است. هریک از موارد ستون "الف" با یکی از عبارت ستون "ب" ارتباط منطقی بیشتری دارد. شماره آنها را پیدا کنید و در برگه پاسخنامه بنویسید. در ستون "ب" دو مورد اضافه است.	۱/۵
۸	هریک از روش‌های غربالگری مورد استفاده زیر، برای تشخیص کدام سرطان کاربرد دارد؟ الف) آزمایش خون مخفی در مدفوع ب) پاپ اسمیر	۰/۵
	"ادامه سوالات در صفحهٔ سوم"	

ستون "الف"	ستون "ب"
الف) فشار خون بالا	۱- از طریق سرفه عفونی سرایت می‌کند.
ب) ایدز	۲- در جریان آن یک سلول موذی در بدن ایجاد می‌شود.
ج) دیابت	۳- گیجی ناگهانی و از دست دادن تکلم از علائم این بیماری است.
د) کرونا	۴- با سرکوب سیستم ایمنی باعث بروز برخی بدخیمی‌ها می شود.
ه) سرطان	۵- شایع‌ترین بیماری مزمن در جامعه امروزی است.
و) هپاتیت	۶- در این بیماری،آلودگی ناشی از ویروس موجب مختل شدن فعالیت کبد می‌شود.
	۷- این بیماری در صورت درمان نشدن می‌تواند عقیمی و نازایی به همراه داشته باشد.
	۸- عوارض آن تقریبا همه دستگاه های بدن را درگیر می کند.

www-kanoon-ir

بسمه تعالی

سوالات امتحان شبه نهایی درس: **سلامت و بهداشت**	رشته: **کلیه رشته ها**	ساعت شروع: **۱۰ صبح**	مدّت امتحان: **۹۰ دقیقه**
نام ونام 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)	نمره
۹	هر یک از عبارات زیر، مربوط به کدام عیب انکساری چشم می‌باشد؟ الف) کره چشم کوچک‌تر از حد طبیعی است. ب) هم بر دید دور هم بر دید نزدیک تاثیر می‌گذارد. ج) به دلیل سخت شدن پوسته عدسی چشم به وقوع می‌پیوندد. د) در دوران نوجوانی معمولا تشدید می‌شود.	۱
۱۰	در مورد بیماری تالاسمی، در خانواده ۶ نفره مقابل: الف) کدام فرزند هیچ ژن معیوب را از والدین به ارث نبرده است؟ ب) چند نفر از افراد خانواده حداقل یک ژن معیوب را دارا می‌باشند؟  	۰/۵
۱۱	بهنام و خواهرش بهسا در دوره نوجوانی به سر می‌برند. آنها با مطالعه دقیق کتاب درسی و به کارگیری روش‌های گوناگون سعی می‌کنند 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) الف) بهنام با کنترل کردن آن، می‌تواند حق خود را در روابط گروهی بگیرد. ب) بهسا با رفع مشکلات تغذیه‌ای مثل کمبود ویتامین‌های B، بر آن غلبه می‌کند. ج) بهنام با حرف زدن درباره نگرانی‌هایش، با آن مقابله می‌کند. د) بهسا با برنامه‌ریزی و به کارگیری روش مناسب، از پخش شدن آن جلوگیری می‌کند. ه) این ویژگی در حد متعارف، به بهنام کمک می‌کند تا انگیزه لازم برای مطالعه درس، در شب امتحان را به دست آورد. و) بهسا می‌تواند با تغییر وضعیت بدن خود و نوشیدن مقداری آب خنک، آن را کنترل کند.	۱/۵
۱۲	در رابطه با مصرف دخانیات به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) کدام ماده مضر در دود سیگار پس از دو هفته در استخوان جایگزین می‌شود؟ ب) کدام ماده در مواد دخانی، پس از جذب می‌تواند خطر ابتلا به سرطان را در تمام بافت‌های بدن تشدید کند؟ ج) بر طبق تحقیقات، اثر دود دسته سوم، بیشتر با کدام ماده مضر ایجاد می‌شود؟ د) در مورد مصرف کدام ماده دخانی، ساده انگاری و برداشت نادرست از مهم‌ترین عوامل تمایل به مصرف آن می‌باشد؟	۱
۱۳	با توجه به مطالب کتاب درسی هریک از موارد زیر اشاره به کدام پیامد مصرف مشروبات الکی دارد؟ (آنی یا بلند مدت) الف) سلول‌های پر از چربی در یک اندام باعث مشکلات گوارشی می‌شود. ب) در موارد شدید باعث کاهش هوشیاری می‌شود. ج) باعث اختلال در سیستم اعصاب مرکزی می‌شود. د) کبد کالری‌های اضافی بدن را به چربی تبدیل می‌کند.	۱
	"ادامه سوالات در صفحهٔ چهارم"	

www-kanoon-ir

بسمه تعالی

سوالات امتحان شبه نهایی درس: **سلامت و بهداشت**	رشته: **کلیه رشته ها**	ساعت شروع: **۱۰ صبح**	مدّت امتحان: **۹۰ دقیقه**
نام ونام 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)	نمره
۱۴	هریک از عبارات زیر در رابطه با کدام گروه از مواد اعتیاد آور می‌باشد؟ الف) حالت خوشی کوتاه مدت به سرعت جای خود را به احساس شدید افسردگی می‌دهد. ب) شنیدن صداهایی که وجود خارجی ندارند. ج) مصرف آنها فعالیت فکری و بدنی را سست می‌کنند. د) بطور گذرا فعالیت فکری و بدنی را بیشتر می‌کند.	۱
۱۵	در مورد پیشگیری از اختلالات اسکلتی – عضلانی به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) یکی از شایع‌ترین این نوع اختلالات را نام ببرید. ب) در آزمون دیوار کدام بخش‌های بدن با دیوار تماس می‌گیرد؟ ج) برای بلند کردن اشیای سبک به هنگام زانو زدن وضعیت پاها چگونه است؟ د) در چیدن درست وسایل کوله پشتی اشیا سبک درکدام قسمت قرار می‌گیرد؟ ه) در زمان مطالعه طولانی مدت هر چند دقیقه یک بار استراحت عضلات لازم است؟ و) کدم یک از شکل های زیر، الگو صحیح وضعیت بدن را نمایش داده است؟  شکل ۱.  شکل ۲.	۱/۷۵
۱۶	در پیشگیری از حوادث خانگی عبارات درست و نادرست را مشخص کنید. الف) در انسداد خفیف راه تنفس هوایی، از ضربه زدن به پشت اجتناب شود. ب) بهترین راه مبارزه با آتش سوزی خشک استفاده از ماسه است. ج) در سطح سه پیشگیری قبل از بروز حادثه باید به روی کاهش عوامل خطر تمرکز کرد.	۰/۷۵
۱۷	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 می‌باشد). ۱- اسپری کردن حریق با روش جاروب ۲- کشیدن ضامن ۳- فشار آوردن به روی اهرم ۴- تمرکز به روی آتش	۱
	« خدایا شکرت» جمع نمرات	۲۰

www-kanoon.ir

لیدا علی اکبری

پاسخ سوالات درس سلامت و بهداشت

چهارشنبه امتحان امتحان البرز — پایه دهم تجربی

---

۱) الف - درست (آن‌هایی این عوامل باعث تقویت سلامت فرد می‌شود و آن‌هایی سلامت او را تهدید می‌کند.)

ب - نادرست (در گام اول خودمان را متقاعد می‌کنیم که در پی نیل به اهدافمان از شکست نمی‌ترسیم و در گام آخر باید این حالت را برای خودمان تکرار کنیم.)

ج - درست (گروه هورمون‌ها نقش مهمی در عملکرد اندام‌های درونی دستگاه عصبی و همچنین غدد جنسی دارند. غدد موجود در میوه‌ها از انواع گروه هورمون‌های گیاهی هستند.)

د - درست (میزان قند که به سبب اختلال در عملکرد غدد درون‌ریز کلیوی می‌شود منجر به جمع‌شدگی و حتی احتمال ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی را در افرادی که آلوده هستند (مردان) افزایش می‌دهد.)

هـ - نادرست (این نوع ۲ به این دلیل ایجاد می‌شود که انرژی تولید شده توسط بدن به اندازه‌ای که بدن به آن نیاز دارد نیست و نمی‌تواند نیاز بدن را تأمین کند.)

و - نادرست (نقش حشرات و پرندگان این بیماری را منتقل می‌کنند.)

ز - نادرست (لازم است مصرف‌کننده‌ها در صورت ابتلا به برخی کم‌خونی‌ها برای خود آن‌ها بیماری نسبی تلقی شود.)

ح - درست (یکی از راه‌های بهره‌گیری از بیماری‌های مقاومتی، بیماری‌زا نبودن است.)

۲) الف - کیفیت زندگی خود

ب - تراکم غلظت‌ها

ج - گوارش

د - واکسیناسیون - آب و هوای محیط

هـ - پذیرش

www-kanoon-ir

و- ال. اس. دی (LSD)

ز- ژنتالیک

۳) الف - مروارید

ب - ماهی آب شیرین

ج - افراط نکردن در مصرف نمک

د- تراشیدن

هـ- سن بالای ۶۵ سال

و- هیپوکلروریت

ز- عفونت نفس

ح- مخفف تر

۴) الف - اصل تقارب

ب - اصل تداول

۵) الف - تراشه "۲۰

ب - تراشه "۴۰

ج - تراشه "۱۰

د- تراشه "۳۰

۶) الف : عوامل مضاعلی

ب - عوامل بیولوژیکی

ج - عوامل فیزیکی

د - عوامل شیمیایی

www-kanoon-ir

۷) الف - (۵) شایع‌ترین بیماری مزمن در جامعه امروزی است.

ب - (۴) با سرکوب سیستم ایمنی باعث بروز فرم بدخیمی‌ها می‌شود.

ج - (۸) عوارض آن تقریباً همه دستگاه‌های بدن را درگیر می‌کند.

د - (۱) از طریق سرفه عفونت سرایت می‌کند.

ه - (۲) در جوانی آن یک سلول نوزاد در بدن ایجاد می‌شود.

و - (۶) در این بیماری، آلودگی ناشی از میکروب موجب تحمل شدید فعالیت کند می‌شود.

۸) الف - سرطان روده

ب - سرطان دهانه رحم

۹) الف - دوربینی

ب - آستیگماتیسم

ج - پرچشمی

د - نزدیک بینی

۱۰) الف - فراوانی ۴

ب - ۲۵ درصد (افراد مشهود / کل سالم)

۱۱) الف - ششم

ب - افسردگی

ج - اضطراب

د - استرس

ه - استرس

و - ششم

www-kanoon-ir

۱۲) الف - آرسنیک

ب - کربوهیدرات ها

ج - تنگستن

د - هلیوم

۱۳) الف - طبیعت

ب - آهن

ج - آهن

د - طبیعت

۱۴) الف - سموم ها

ب - ترهم اها

ج - مخدرها

د - سموم ها

۱۵) الف - کوارتز

ب - تیغ سرو بابن

ج - باید کنار هم از نو بزنیم طوری که یک یا چهارم عرض تیغ آخری و بدون دوتا تیغ هم را تیز کنیم .

د - در قسمت محلول کولد کشید

هـ - هر ۱۵ دقیقه یکبار

و - شکل نمره ۱ .

۱۶) الف - اوریت

ب - ناریت (تشخیص راه سرگردان آتش و تشخیص سرد کننده آب اوریت .)

ج - ناریت (اوریت ایستگاهی باید برای جلوگیری عامل خطر تمرکز کرد)

www-kanoon-ir

۱۷) الف - کشیدن ضمانت

ب - تمرکز بر روی آتش

ج - فوت کردن بر روی آن

د - ایستادن در حوالی ۱ بوش مجاور (با فاصله حدود ۳ متر از آتش)