



دبیرخانه تحول در فرایند
یاددهی و یادگیری



جمهوری اسلامی ایران
وزارت آموزش پرورش
اداره کل آموزش پرورش شهرستان

آزمون شبه‌نهایی

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

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



پاسخ‌نمای تشریحی
فعال‌سازی ساعت ۲۰



پاسخبرگ آزمون
فعال



راهنمای تصحیح
جهت آشنایی دانش‌آموزان با بارم‌بندی
فعال‌سازی ساعت ۲۰

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

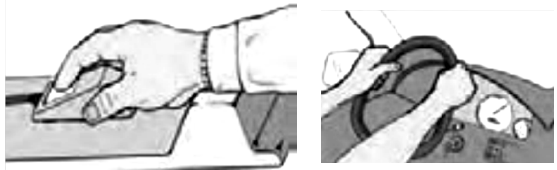
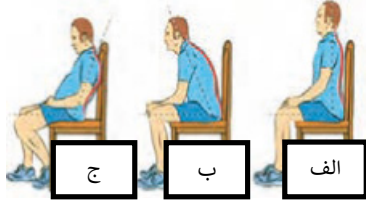
"به یاد داشته باشید که موفقیت در هر آزمون، یک قدم به سمت اهداف بلند مدت شما خواهد بود."

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

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

۱/۷۵	<p>۷ به پرسش های زیر درباره <u>بیماری ها</u> پاسخ دهید.</p> <p>الف) چرا علی رغم کشنده نبودن بیماری های واگیر، آن ها را نگران کننده و خطرناک می دانیم؟ (۵/۰ نمره)</p> <p>ب) کاهش توانایی انقباض و انبساط طبیعی شریان ها باعث افزایش فشارخون می شود؛ مهمترین عامل زمینه ساز آن چیست؟ (۵/۰ نمره)</p> <p>پ) انسولین چگونه قند خون را کاهش می دهد؟ (۵/۰ نمره)</p> <p>ت) بیماری های دستگاه تناسلی در صورت درمان نشدن، عوارض جدی به همراه دارند، یک مورد را بنویسید. (۲۵/۰ نمره)</p>
۰/۵	<p>۸ در هر یک از موارد زیر بنویسید که مربوط به <u>دیابت نوع یک</u> می شود یا <u>دیابت نوع دو</u>؟</p> <p>الف) بدن نسبت به انسولین مقاومت نشان می دهد. ب) عمدتاً در سنین پایین دیده می شود.</p>
۰/۵	<p>۹ دو نفر زیر برای انجام <u>غربالگری سرطان</u> به مرکز بهداشت مراجعه کرده اند.</p> <p>برای هر فرد مشخص کنید: کدام آزمایش غربالگری برای او مناسب تر است؟ (هر کدام یک مورد)</p> <p>الف) زن ۴۵ ساله ب) فردی ۶۰ ساله با سابقه مشکلات گوارشی</p>
۰/۷۵	<p>۱۰ یاسمین دانش آموز پایه دوازدهم است. او در ردیف آخر کلاس می نشیند. مدتی است با وجود خواندن درست صفحه کتاب، در دیدن نوشته های روی تخته مشکل دارد و در پایان زمان مدرسه، مادرش را از دور تشخیص نمی دهد.</p> <p>الف) به نظر شما چشم او دچار کدام نوع از عیوب انکساری شده است؟</p> <p>ب) چه تغییری در ساختار کره چشم او باعث این مشکل شده است؟</p> <p>پ) به موازات رشد و تکامل بدن او، این مشکل بهتر می شود یا بدتر؟</p>
۰/۲۵	<p>۱۱ به چه علت خانم ها از سه ماه قبل از حاملگی باید روزانه غذاهایی مانند لوبیا چیتی و کلم بروکلی مصرف کنند؟</p>
۰/۵	<p>۱۲ دو مورد از اثرات بیماری سرخجه مادر بر نوزاد را بنویسید.</p>
۰/۵	<p>۱۳ در هر یک از موارد زیر کدام روش برای مقابله با فشارهای روانی و اضطراب به کار گرفته شده است؟</p> <p>الف) هر روز فقط یک ساعت خاص را به فکر کردن درباره نگرانی ها و اضطراب آورنده های زندگی مان اختصاص دهیم.</p> <p>ب) ذهن خود را از نگرانی ها دور کرده و به انجام کارهای لذت بخش و آرامش دهنده مانند دوچرخه سواری، خواندن داستان های پندآموز، اعمال عبادی و ... بپردازیم.</p>
	<p>"ادامه سوالات در صفحه چهارم"</p>

۱	<p>۱۴ به پرسش‌های زیر درباره بهداشت روان پاسخ دهید.</p> <p>الف) <u>توجیه</u> یک نوجوان برای گفتن این پیام‌های درونی منفی به خودش چیست؟</p> <p>(۱) بهتر است راستش را نگویم تا</p> <p>(۲) نباید برای رفع مشکلات خانوادگی ام درخواست کمک کنم تا</p> <p>ب) یک مورد از اثرات جسمی پایدار فشار روانی (استرس) را بنویسید.</p> <p>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؟</p>	۱۴
۰/۷۵	<p>۱۵ به پرسش‌های زیر در مورد <u>مصرف دخانیات</u> پاسخ دهید.</p> <p>الف) پرمصرف‌ترین ماده دخانی در سراسر جهان چیست؟</p> <p>ب) مصرف سیگارهای الکترونیکی چگونه می‌تواند منجر به جراحات صورت شود؟</p> <p>پ) میزان بروز کدام بیماری‌ها در کودکانی که در معرض دود دست دوم هستند، بیشتر است؟ (یک مورد)</p>	۱۵
۰/۷۵	<p>۱۶ به پرسش‌های زیر در مورد <u>مصرف مشروبات الکلی</u> و آثار ناشی از مصرف آن پاسخ دهید.</p> <p>الف) بارزترین اثر فوری بعد از مصرف مشروبات الکلی اختلال در کار کدام سیستم بدن است؟</p> <p>ب) شایع‌ترین اثر بلندمدت مصرف مشروبات الکلی آسیب به کدام اندام بدن است؟</p> <p>پ) در کدام مرحله از آسیب‌های این اندام، بافت‌های آسیب‌دیده، بافت‌های پیرامونی را زخمی می‌کنند؟</p>	۱۶
۰/۷۵	<p>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.</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>الف) حالت خوشی و هیجان کوتاه مدت ب) دیدن اشیایی که وجود خارجی ندارند. پ) خاصیت تخدیرکنندگی</p> </div> <p>۱. متادون ۲. اکستازی ۳. L.S.D ۴. کافئین</p>	۱۷
۰/۵	<p>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.</p> <p>الف) وضعیت این پسر مطابق با کدام یک از این دو مفهوم است: اختلال مصرف مواد یا وابستگی به مواد؟</p> <p>ب) یک عامل بازدارنده و محافظت‌کننده، در رو آوردن به مصرف مواد مخدر، برای این نوجوان پیشنهاد دهید.</p>	۱۸
	<p>"ادامه سوالات در صفحه پنجم"</p>	

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

نام حوزه امتحانی:	محل مهر رییس حوزه اجرا	باسمه تعالی	شماره داوطلب:
تاریخ امتحان: ۱۴۰۵/۰۲/۰۷		سلامت و بهداشت	نام:
ساعت شروع: ۸ صبح			نام خانوادگی:
رشته: علوم تجربی			شهرستان / منطقه:
تعداد صفحه: ۳ صفحه			مدرسه:
در این کادر چیزی ننویسید			

توجه: پاسخ سوالات را در محل های تعیین شده بنویسید.

ردیف	پاسخ نامه	نمره
۱	(الف) (ب) (پ) (ت) (ث) (ج)	۲
۲	(الف) (ب) (پ) (ت) (ث) (ج)	۲
۳	(الف) (ب) (پ) (ت) (ث) (ج)	۲
۴	(الف) (ب) (پ) (ت)	۲
۵	(الف) (ب)	۰/۵
۶	(الف) (ب)	۰/۵

"ادامه در صفحه بعد"

نام حوزه امتحانی:	محل مهر رییس حوزه اجرا	باسمه تعالی	شماره داوطلب:
تاریخ امتحان: ۱۴۰۵/۰۲/۰۷		سلامت و بهداشت	نام:
ساعت شروع: ۸ صبح			نام خانوادگی:
رشته: علوم تجربی			شهرستان / منطقه:
تعداد صفحه: ۳ صفحه			مدرسه:
در این کادر چیزی ننویسید			

ردیف	پاسخ نامه	نمره
۷	(الف) (ب) (پ) (ت)	۱/۷۵
۸	(الف) (ب)	۰/۵
۹	(الف) (ب)	۰/۵
۱۰	(الف) (ب) (پ)	۰/۷۵
۱۱		۰/۲۵
۱۲		۰/۵
۱۳	(الف) (ب)	۰/۵
۱۴	۱. (الف) ۲. (ب) (پ)	۱
۱۵	(الف) (ب) (پ)	۰/۷۵

"ادامه در صفحه بعد"

نام حوزه امتحانی:	محل مهر رییس حوزه اجرا	باسمه تعالی	شماره داوطلب:
تاریخ امتحان: ۱۴۰۵/۰۲/۰۷		سلامت و بهداشت	نام:
ساعت شروع: ۸ صبح			نام خانوادگی:
رشته: علوم تجربی			شهرستان / منطقه:
تعداد صفحه: ۳ صفحه			مدرسه:
در این کادر چیزی ننویسید			

ردیف	پاسخ نامه	نمره
۱۶	(الف) (ب) (پ)	۰/۷۵
۱۷	(الف) (ب) (پ)	۰/۷۵
۱۸	(الف) (ب)	۰/۵
۱۹		۰/۵
۲۰		۰/۵
۲۱	(الف) (ب) (پ)	۰/۷۵
۲۲	(الف) (ب)	۰/۵
۲۳		۰/۲۵
	"پیروز باشید"	جمع ۲۰

مدت امتحان: ۱۰۰ دقیقه	ساعت شروع: ۸ صبح	علوم تجربی	راهنمای تصحیح امتحان شبه نهایی درس سلامت و بهداشت
تاریخ امتحان: ۱۴۰۵/۰۲/۰۷		پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه نظری	
نمره	راهنمای تصحیح		ردیف
۲	(ب) نادرست (ص ۴۹) (ت) درست (ص ۱۲۳) (ج) درست (ص ۱۴۰) (ح) نادرست (ص ۱۷۲)		۱ (هر کدام ۰/۲۵ نمره) الف) درست (ص ۳۵) پ) نادرست (ص ۸۶) ث) نادرست (ص ۱۲۹) چ) درست (ص ۱۶۱)
۲	(ب) ترمیم (ص ۱۹) (ت) روده ای (ص ۶۸) (ج) سیانیدریک اسید (ص ۱۳۰) (ح) کمر (ص ۱۵۸)		۲ (هر کدام ۰/۲۵ نمره) الف) سبک زندگی (ص ۱۳) پ) محیطی (ص ۳۴) ث) تخمک گذاری (ص ۱۰۷) چ) جسمانی (ص ۱۴۱)
۲	(ب) E (ص ۲۲) (ت) فیزیکی (ص ۴۴) (ج) اجتماعی (ص ۱۰۲) (ح) هروئین (ص ۱۴۴)		۳ (هر کدام ۰/۲۵ نمره) الف) پیمان (ص ۱۶) پ) تنفسی (ص ۳۵) ث) مغزی (ص ۵۹) چ) ذهنی (ص ۱۲۰)
۲	الف) با جلوگیری از بیبوست 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)		۴ (هر کدام ۰/۵ نمره)
۰/۵			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)

راهنمای تصحیح امتحان شبه نهایی درس سلامت و بهداشت		علوم تجربی	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) می توانند باعث همه گیری (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 می شود. (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، بیماری های 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 خواسته ها (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 خانواده ام همه چیز عالی است. (۰/۲۵ نمره) (ص ۱۱۳) ب) بیماری های قلبی - عروقی، التهاب های 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		

راهنمای تصحیح امتحان شبه نهایی درس سلامت و بهداشت		علوم تجربی	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 جدی 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. (ص ۱۶۸)	۰/۵		
۲۰	شکل الف (۰/۲۵ نمره)، زیرا ستون مهره ها را از شکل طبیعی خارج نمی کند. (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 دانش آموزان با ریزبارم هر سوال آزمون می باشد.

۱. درستی و نادرستی هر یک از عبارت های زیر را مشخص کنید.
(۲ نمره)
- الف) التهاب مزمن از مشکلات قلبی - عروقی عوارض چاقی است.
ب) در یک جامعه با بیماری واگیر کم، می توان نتیجه گرفت که مردم آن جامعه از سلامت کامل برخوردارند.
پ) آلودگی صوتی تنها باعث کم شنوایی می شود و تأثیری بر سلامت روان ندارد.
ت) انزوا و تنهایی جزو مشکلات اجتماعی آثار خشم محسوب می شود.
ث) تنباکوی جویدنی و مکیدنی ماده دخانی محسوب نمی شوند.
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.

پاسخ

(هر کدام ۰/۲۵ نمره)

- الف) درست
ب) نادرست
پ) نادرست
ت) درست
ث) نادرست
ج) درست
چ) درست
ح) نادرست

فیلم پاسخ



۲.

جاهای خالی را با استفاده از کلمات مناسب پر کنید. (۲ 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) عادت‌های 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 خانم‌هایی 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.

پاسخ

(هر کدام ۰/۲۵ نمره)

الف) سبک زندگی

ب) ترمیم

پ) محیطی

ت) روده‌ای

ث) تخمک‌گذاری

ج) سیانیدریک اسید

چ) جسمانی

ح) کمر

فیلم پاسخ



۳

مورد صحیح را از داخل پرانتز انتخاب کنید. (۲ نمره)

الف) اگر به والدین خود بگوییم که چه هدفی را دنبال می‌کنیم؛
یک (مشوق / یادآور / پیمان) تعیین نموده‌ایم.
ب) ویتامین (B/E/C) در کبد ذخیره می‌شود.
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 می‌شود.
ث) از دست دادن احساس در بازو به طور ناگهانی، از علائم
سکته (قلبی / مغزی) است.
ج) توانایی اداره امور همسر و فرزندان در فرایند ازدواج، نشان
دهنده 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.

پاسخ

(هر کدام ۰/۲۵ نمره)

- الف) پیمان
- ب) E
- پ) تنفسی
- ت) فیزیکی
- ث) مغزی
- ج) اجتماعی
- چ) ذهنی
- ح) هروئین

فیلم پاسخ



۴

برای هر کدام یک دلیل علمی بیاورید. (۲ 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.

پاسخ

(هر کدام ۵/۰ نمره)

الف) با جلوگیری از یبوست نقش مؤثری در سلامت دارند.

ب) این روغن‌ها موجب کاهش سطح تری گلیسرید خون، LDL و

کلسترول می‌شوند.

پ) با گذشت زمان، از محل نقاط آسیب دیده، کپک‌ها و باکتری‌ها

به درون میوه نفوذ کرده و باعث فساد آن‌ها می‌شوند.

ت) زیرا در این شرایط فرد به آنچه انجام می‌دهد توجه کمتری دارد

و این خود باعث افزایش احتمال وقوع حادثه می‌شود.

فیلم پاسخ



هر کدام از موارد زیر به یک بعد سلامت اشاره دارد آن را

بنویسید. (۵/۰ نمره)

الف) ابراز دریافت‌های قلبی

ب) آرامش بخشیدن به دیگران

الف) اجتماعی (۲۵/۰ نمره)

ب) معنوی (۲۵/۰ نمره)

پاسخ

فیلم پاسخ



۶ به پرسش های زیر درباره مواد غذایی پاسخ دهید. (۵/۵ نمره)

الف) چربی ها چه نقشی در تامین ویتامین های بدن دارند؟
 ب) نوجوانی که از مصرف تمام منابع حیوانی (انواع گوشت ها، تخم مرغ و لبنیات) خودداری می کند، به دلیل کمبود کدام ریز مغذی، احتمال دارد با مشکل تاخیر در بلوغ مواجه شود؟

پاسخ

الف) محل ذخیره ویتامین ها (۲۵/۵ نمره)

ب) روی (۲۵/۵ نمره)

فیلم پاسخ



۷. به پرسش‌های زیر درباره بیماری‌ها پاسخ دهید. (۱/۷۵ نمره)

الف) چرا علی‌رغم کشنده نبودن بیماری‌های واگیر، آن‌ها را نگران‌کننده و خطرناک می‌دانیم؟

ب) کاهش توانایی انقباض و انبساط طبیعی شریان‌ها باعث افزایش فشارخون می‌شود؛ مهمترین عامل زمینه‌ساز آن چیست؟

پ) انسولین چگونه قند خون را کاهش می‌دهد؟

ت) بیماری‌های دستگاه تناسلی در صورت درمان نشدن، عوارض جدی به همراه دارند، یک مورد را بنویسید.

پاسخ

الف) می‌توانند باعث همه‌گیری (۰/۲۵ نمره) شوند و تعداد زیادی از افراد جامعه را مبتلا کنند. (۰/۲۵ نمره)

ب) افزایش (۰/۲۵ نمره) سطح LDL خون (۰/۲۵ نمره)

پ) موجب ورود قند به سلول (۰/۲۵ نمره) و استفاده از آن می‌شود. (۰/۲۵ نمره)

ت) عقیمی و نازایی، زایمان زودرس و مرده زایی (یک مورد ۰/۲۵ نمره)

فیلم پاسخ



۸ در هر یک از موارد زیر بنویسید که مربوط به دیابت نوع یک می شود یا دیابت نوع دو؟ (۵/۰ نمره)

الف) بدن نسبت به انسولین مقاومت نشان می دهد.

ب) عمدتاً در سنین پایین دیده می شود.

الف) نوع دو (۲۵/۰ نمره)

ب) نوع یک (۲۵/۰ نمره)

پاسخ

فیلم پاسخ



۹. دو نفر زیر برای انجام غربالگری سرطان به مرکز بهداشت مراجعه کرده‌اند. (۵/۵ نمره)

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

الف) ماموگرافی و پاپ اسمیر (یک مورد ۵/۲۵ نمره)

ب) آزمایش خون مخفی در مدفوع و کولونوسکوپی (یک مورد ۵/۲۵ نمره)

پاسخ

فیلم پاسخ



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. (۰/۲۵ نمره)

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؟

پاسخ

الف) نزدیک بینی (۰/۲۵ نمره)

ب) کره چشم بزرگ تر از حد طبیعی (۰/۲۵ نمره)

پ) بدتر (۰/۲۵ نمره)

فیلم پاسخ



۱۱. به چه علت خانم‌ها از سه ماه قبل از حاملگی باید روزانه غذاهایی مانند لوبیا چیتی و کلم بروکلی مصرف کنند؟ (۰/۲۵ نمره)

سرشار از اسید فولیک هستند. (۰/۲۵ نمره)

پاسخ

فیلم پاسخ



۱۲. دو مورد از اثرات بیماری سرخجه مادر بر نوزاد را بنویسید. (۵/۰ نمره)

پاسخ

آب مروارید، بیماری‌های قلبی و عقب افتادگی ذهنی (دو مورد نوشته شود هر مورد (۲/۵ نمره))

فیلم پاسخ



۱۳. در هر یک از موارد زیر کدام روش برای مقابله با فشارهای روانی و اضطراب به کار گرفته شده است؟ (۵/۵ نمره)

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.

پاسخ

الف) بازداری (۵/۲۵ نمره)

ب) جایگزین کردن خواسته‌ها (۵/۲۵ نمره)

فیلم پاسخ



۱۴. به پرسش‌های زیر درباره بهداشت روان پاسخ دهید. (۱ نمره)

الف) توجیه یک نوجوان برای گفتن این پیام‌های 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؟

پاسخ

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)

ب) بیماری‌های قلبی - عروقی، التهاب‌های پوستی، اختلالات گوارشی، سردرد، ضعف سیستم ایمنی و افزایش احتمال ابتلا به سرطان (یک مورد (۰/۲۵ نمره))

پ) خشم (۰/۲۵ نمره)

فیلم پاسخ



۱۵. به پرسش‌های زیر در مورد مصرف دخانیات پاسخ دهید.
(۰/۷۵ نمره)

- 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)

پاسخ

الف) سیگار (۰/۲۵ نمره)

ب) انفجار باتری این محصولات (۰/۲۵ نمره)

پ) سرماخوردگی، عفونت گوش میانی، گلودرد، سرفه و گرفتگی صدا (یک مورد ۰/۲۵ نمره)

فیلم پاسخ



۱۶. به پرسش‌های زیر در مورد مصرف مشروبات الکلی و آثار ناشی از مصرف آن پاسخ دهید. (۰/۷۵ نمره)

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؟

الف) سیستم اعصاب مرکزی (۰/۲۵ نمره)

ب) کبد (۰/۲۵ نمره)

پ) فیروز (۰/۲۵ نمره)

پاسخ

فیلم پاسخ



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 پاسخ برگ بنویسید. (۰/۷۵ نمره)

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

الف) ۲ (۰/۲۵ نمره)

ب) ۳ (۰/۲۵ نمره)

پ) ۱ (۰/۲۵ نمره)

پاسخ

فیلم پاسخ



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. (۵/۵ نمره)

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 رو آوردن به مصرف مواد مخدر، برای این نوجوان پیشنهاد دهید.

پاسخ

الف) اختلال مصرف مواد (۵/۲۵ نمره)

ب) ایمان به خدا، اشتغال به تحصیل علم، کسب و کار سالم، پایبندی به مذهب و معنویت، انجام جدی ورزش و پرداختن به تفریحات سالم (یک مورد (۵/۲۵ نمره))

فیلم پاسخ



۱۹. در هنگام کار با موس و رانندگی، دست‌ها باید در چه وضعی قرار گیرند؟ (۵/۰ نمره)



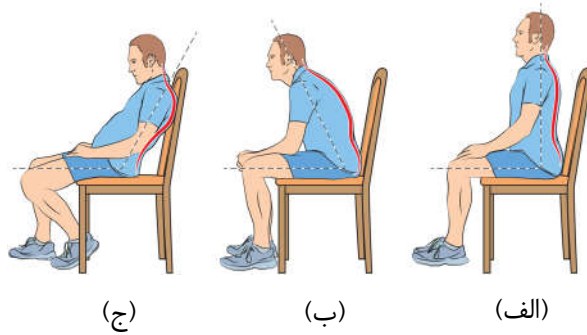
پاسخ

با قرار دادن مچ دست و ساعد در یک سطح (۲۵/۰ نمره)، مچ دست در وضعیت خنثی باشد. (۲۵/۰ نمره)

فیلم پاسخ



۲۰. کدام شکل (شکل‌های) نشستن را مناسب می‌دانید؟ چرا؟
(۵/۰ نمره)



(ج)

(ب)

(الف)

پاسخ

شکل الف (۲۵/۰ نمره)، زیرا ستون مهره‌ها را از شکل طبیعی خارج نمی‌کند. (۲۵/۰ نمره)

فیلم پاسخ



۲۱. هر یک از موارد زیر مربوط به کدام یک از سطوح پیشگیری از

حوادث می باشد؟ (نمره ۰/۲۵)

الف) انتقال مصدوم به بیمارستان

ب) استفاده از پتو یا فرش مرطوب در آتش سوزی خشک

پ) استفاده از کفپوش‌های لرزه گیر در حمام

الف) ۲ (نمره ۰/۲۵)

ب) ۲ (نمره ۰/۲۵)

پ) ۱ (نمره ۰/۲۵)

پاسخ

فیلم پاسخ



۲۲. به پرسش‌های زیر در مورد کار با مواد شیمیایی پاسخ دهید.
(۵/۰ نمره)

الف) از چه ماده‌ای به جای مواد سفیدکننده قوی برای تمیز کردن سینک ظرف شویی می‌توان استفاده نمود؟
ب) منظور از خطرات فیزیکی در هنگام کار با مواد شیمیایی چیست؟ (یک مورد)

پاسخ

الف) جوش شیرین (۲۵/۰ نمره)
ب) انفجار و آتش‌سوزی (یک مورد ۲۵/۰ نمره)

فیلم پاسخ



۲۳. مهم‌ترین روش برای مقابله با آتش سوزی مایعات قابل اشتعال

را بنویسید. (۰/۲۵ نمره)

پاسخ

قطع اکسیژن (۰/۲۵ نمره)

فیلم پاسخ

