



مرکز تخصصی آموزش مدارس برتر

تاریخ آزمون: ۱۴۰۴/۲/۲۵

صفحه ۱ از ۳

باسمه تعالی

آزمون تشریحی هماهنگ اردیبهشت ماه

(دوره دوم متوسطه)

مدت آزمون: ۴۰ دقیقه

پایه: دوازدهم (رشته ریاضی و تجربی)

نام و نام خانوادگی:

کلاس:

مدرسه:

نام درس: سلامت و بهداشت

بارم	سؤال	ردیف
۱/۲۵	<p>در عبارات زیر جاهای خالی را با کلمات مناسب پر کنید.</p> <p>الف) خودآگاهی علاوه بر کمک به شکل‌گیری مطلوب می‌تواند از بروز اختلالات روانی و شکل‌گیری رفتارهای پرخطر جلوگیری کند.</p> <p>ب) گاهی افراد خودشان مصرف‌کننده دخانیات نیستند ولی در معرض تنفس دود دخانیات قرار می‌گیرند، که به آن دود دسته گفته می‌شود.</p> <p>ج) یکی از راهکارهای بهره‌گیری از مهارت‌های ، «مهارت نه گفتن» است.</p> <p>د) از دیدگاه سلامت ستون فقرات، بلند کردن بار با کمر و پاهای خمیده، روشی ایمن‌تر است.</p> <p>ه) بخار متصاعد شده از ترکیب جوهرنمک و برای چشم، پوست و ریه‌ها بسیار خطرناک است.</p>	۱
۱/۲۵	<p>درستی یا نادرستی هر یک از عبارات‌های زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید.</p> <p>الف) جمله «من هرگز، نباید به دیگران اعتماد کنم» یک پیام درونی منفی می‌باشد که می‌تواند بر تاب‌آوری یک نوجوان تأثیر منفی بگذارد.</p> <p>ب) «مصرف قلیان کم‌خطرتر از سیگار است»، یک باور عمومی درست در مورد مصرف قلیان است. <input type="checkbox"/> درست <input type="checkbox"/> نادرست</p> <p>ج) وابستگی جسمانی به مواد مخدر گاهی چنان شدید می‌شود که فرد تمام زندگی‌اش را حول محور خرید و مصرف مواد مخدر تنظیم می‌کند. <input type="checkbox"/> درست <input type="checkbox"/> نادرست</p> <p>د) آسیب‌پذیرترین قسمت بدن در برابر صدمات، کمر می‌باشد. <input type="checkbox"/> درست <input type="checkbox"/> نادرست</p> <p>ه) مرحله دوم استفاده از کپسول‌های آتش‌نشانی، فشار آوردن بر روی اهرم می‌باشد. <input type="checkbox"/> درست <input type="checkbox"/> نادرست</p>	۲
۱/۲۵	<p>از بین کلمات داخل پرانتز کلمه مناسب را انتخاب کنید.</p> <p>الف) افکار تکراری از علائم (بدنی / ذهنی / روانی) اضطراب می‌باشد.</p> <p>ب) درماندگی از مشکلات و ناراحتی‌های (جسمی / روانی / اجتماعی) ناشی از خشم منفی است.</p> <p>ج) بر اثر نوشیدن مشروبات الکلی، وضعیتی که کبد کالری‌های اضافی بدن را به چربی تبدیل کرده و در خود ذخیره می‌کند (کبد چرب / فیروز / سیروز کبدی) نامیده می‌شود.</p> <p>د) شکل زیر مربوط به روش صحیح بلند کردن و حمل بار اجسام (سبک / سنگین) می‌باشد.</p>	۳



ه) توان بخشی فرد آسیب‌دیده و جلوگیری از ناکارآمد شدن او مربوط به سطح (۱ / ۲ / ۳) پیشگیری از حوادث خانگی می‌باشد.



مرکز تخصصی آموزش مدارس برتر

تاریخ آزمون: ۱۴۰۴/۲/۲۵

صفحه ۲ از ۳

باسمه تعالی

آزمون تشریحی هماهنگ اردیبهشت ماه

(دوره دوم متوسطه)

مدت آزمون: ۴۰ دقیقه

پایه: دوازدهم (رشته ریاضی و تجربی)

نام و نام خانوادگی:

مدرسه:

نام درس: سلامت و بهداشت

کلاس:

ردیف	سؤال	بارم												
۴	<p>در پرسش‌های چهارگزینه‌ای زیر، گزینه مناسب را انتخاب کنید.</p> <p>الف) کدام یک از گزینه‌های زیر از ویژگی‌های شخص تاب‌آور نیست؟</p> <p>(۱) کمتر مستعد بیماری هستند. (۲) تعلق خاطر بیشتری دارند.</p> <p>(۳) احساس خودارزشمندی درونی دارند. (۴) در قبال تغییرات پذیرا هستند.</p> <p>ب) کدام یک از گزینه‌های زیر از اثرات جسمی زودگذر فشار روانی (استرس) می‌باشد؟</p> <p>(۱) التهاب‌های پوستی (۲) اختلالات گوارشی (۳) بیماری‌های قلبی - عروقی (۴) سرگیجه</p> <p>ج) مقاومت کردن در برابر لذت‌های آنی برای دستیابی به لذت‌های پایدار و اهداف بلندمدت، مربوط به کدام یک از توصیه‌های خودمراقبتی در زمینه پیشگیری از رفتارهای پرخطر می‌باشد؟</p> <p>(۱) داشتن الگوی سالم (۲) خودکنترلی</p> <p>(۳) داشتن هدف (۴) برخورداری از مهارت‌های اجتماعی</p> <p>د) در مورد نکات ارگونومی استفاده از کوله‌پشتی کدام یک از گزینه‌های زیر صحیح نیست؟</p> <p>(۱) حتماً دارای دو بند باشد.</p> <p>(۲) کوله‌پشتی به همراه محتویات آن نباید بیشتر از ۱۰ درصد وزن شما باشد.</p> <p>(۳) اشیای سنگین‌تر در قسمت جلوی کوله‌پشتی قرار بگیرند.</p> <p>(۴) بندهای شانه‌ای آن پهن باشد.</p>	۱												
۵	<p>افراد سرسخت و تاب‌آور برخلاف افراد فاقد تاب‌آوری، در مشکلات زندگی دارای چه ویژگی‌هایی هستند؟ (ذکر دو مورد کافی است).</p>	۰/۵												
۶	<p>در مورد اختلالات روانی - رفتاری شایع در دوره نوجوانی به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.</p> <p>الف) دور کردن ذهن خود از نگرانی‌ها و انجام کارهای لذت‌بخش و آرامش‌دهنده مربوط به کدام اصل مقابله با فشارهای روانی و اضطراب می‌باشد؟</p> <p>ب) کمبود کدام ویتامین ممکن است نوجوان را در معرض افسردگی قرار دهد؟</p> <p>ج) اگر فردی بتواند خواسته‌ها و انتظارات غیرمنطقی خود را بشناسد و به خواسته‌های واقع‌بینانه تبدیل کند، کدام یک از اختلالات روانی - رفتاری را می‌تواند کنترل کند؟</p> <p>د) خندیدن یک مهارت مقابله با کدام یک از اختلالات روانی - رفتاری می‌باشد؟</p>	۱												
۷	<p>جدول زیر مربوط به مضرترین مواد سمی موجود در مواد دخانی می‌باشد. هر یک از موارد ستون A با یکی از موارد ستون B ارتباط دارد. شماره آنها را پیدا کنید و در پاسخ‌برگ بنویسید. (دو مورد در ستون B اضافی است).</p> <table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%; text-align: center;">ستون «A»</td> <td style="width: 50%; text-align: center;">ستون «B»</td> </tr> <tr> <td style="border-top: 1px solid black;">الف) آمونیاک</td> <td style="border-top: 1px solid black;">۱- عوارض جبران‌ناپذیری روی پوست و چشم</td> </tr> <tr> <td style="border-top: 1px solid black;">ب) آرسنیک</td> <td style="border-top: 1px solid black;">۲- سرطان لب</td> </tr> <tr> <td style="border-top: 1px solid black;">ج) مواد رادیواکتیو</td> <td style="border-top: 1px solid black;">۳- افزایش قند خون</td> </tr> <tr> <td></td> <td style="border-top: 1px solid black;">۴- تشکیل پوسته ضخیم قهوه‌ای‌رنگ</td> </tr> <tr> <td></td> <td style="border-top: 1px solid black;">۵- تحریک و تخریب بافت‌ها به ویژه ریه</td> </tr> </table>	ستون «A»	ستون «B»	الف) آمونیاک	۱- عوارض جبران‌ناپذیری روی پوست و چشم	ب) آرسنیک	۲- سرطان لب	ج) مواد رادیواکتیو	۳- افزایش قند خون		۴- تشکیل پوسته ضخیم قهوه‌ای‌رنگ		۵- تحریک و تخریب بافت‌ها به ویژه ریه	۰/۷۵
ستون «A»	ستون «B»													
الف) آمونیاک	۱- عوارض جبران‌ناپذیری روی پوست و چشم													
ب) آرسنیک	۲- سرطان لب													
ج) مواد رادیواکتیو	۳- افزایش قند خون													
	۴- تشکیل پوسته ضخیم قهوه‌ای‌رنگ													
	۵- تحریک و تخریب بافت‌ها به ویژه ریه													



مرکز تخصصی آموزش مدارس برتر

تاریخ آزمون: ۱۴۰۴/۲/۲۵

صفحه ۳ از ۳

باسمه تعالی

آزمون تشریحی هماهنگ اردیبهشت ماه

(دوره دوم متوسطه)

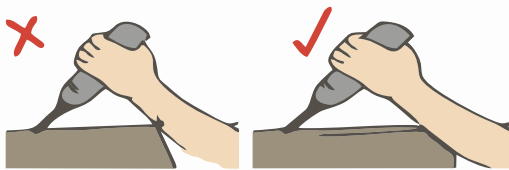
مدت آزمون: ۴۰ دقیقه

پایه: دوازدهم (رشته ریاضی و تجربی)

نام و نام خانوادگی:

مدرسه:

نام درس: سلامت و بهداشت

بارم	سؤال	ردیف
۵/۰	نوشیدن مشروب حتی به مقدار اندک، علاوه بر از دست رفتن برخی از توانایی‌های فکری، چه تأثیری روی مغز انسان دارد؟	۸
۷۵/۰	با توجه به مواد اعتیادآور داخل کادر، به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. گراس - هروئین - ریتالین - کراک - LSD	۹
۵/۰	الف) کدام ماده مصنوعی باعث ایجاد هیجان کاذب می‌شود؟ ب) کدام ماده طبیعی، موجب شنیدن صداهایی می‌شود که وجود خارجی ندارند؟ ج) کدام یک موجب سست شدن فعالیت فکری و بدنی افراد می‌شود؟	۱۰
۵/۰	برای جلوگیری از کمردرد، به هنگام تمیز کردن کف آشپزخانه یا راهرو چه نکاتی را باید مورد توجه قرار دهیم؟	۱۱
۵/۰	اصل ارگونومی مربوط به شکل زیر را توضیح دهید. 	۱۲
۷۵/۰	با توجه به مطالب کتاب درسی در مورد پیشگیری از حوادث خانگی به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) علائم اولیه مسمومیت با مونوکسید کربن با علائم کدام بیماری شباهت بسیار دارد؟ ب) مهم‌ترین روش برای مقابله با آتش‌سوزی حاصل از بنزین چیست؟ ج) بی‌قراری و اضطراب شدید مربوط به کدام نوع انسداد راه تنفس می‌باشد؟	
۱۰	جمع بارم	

پاسخنامه آزمون تشریحی هماهنگ اردیبهشت ماه

(دوره دوم متوسطه)

تاریخ آزمون: ۱۴۰۴/۲/۲۵

پاسخنامه درس: سلامت و بهداشت

پایه: دوازدهم (رشته ریاضی و تجربی)



مرکز تخصصی آموزش مدارس برتر

صفحه ۱ از ۱

پاسخ سؤال ۱: (هر مورد ۲۵/۰ نمره)

الف) هویت (ب) دوم
ه) وایتکس (ج) مقاومتی (د) راست

(سلامت و بهداشت دوازدهم، صفحه‌های ۱۱۲، ۱۳۵، ۱۴۸، ۱۶۰ و ۱۷۵)

پاسخ سؤال ۲: (هر مورد ۲۵/۰ نمره)

الف) نادرست (ب) نادرست
ه) نادرست (ج) نادرست (د) درست

(سلامت و بهداشت دوازدهم، صفحه‌های ۱۱۳، ۱۳۳، ۱۴۲، ۱۵۸ و ۱۷۹)

پاسخ سؤال ۳: (هر مورد ۲۵/۰ نمره)

الف) ذهنی (ب) اجتماعی
ه) سطح ۳ (ج) کبد چرب (د) سبک

(سلامت و بهداشت دوازدهم، صفحه‌های ۱۲۰، ۱۲۳، ۱۳۸، ۱۶۰ و ۱۷۲)

پاسخ سؤال ۴: (هر مورد ۲۵/۰ نمره)

الف) گزینه ۳ (ب) گزینه ۴
ج) گزینه ۲ (د) گزینه ۳

(سلامت و بهداشت دوازدهم، صفحه‌های ۱۱۵، ۱۱۹، ۱۵۲، ۱۶۵ و ۱۶۶)

پاسخ سؤال ۵: (هر مورد ۲۵/۰ نمره)

۱- تعهد ۲- کنترل ۳- چالش‌پذیری (ذکر دو مورد کافی است).

(سلامت و بهداشت دوازدهم، صفحه ۱۱۶)

پاسخ سؤال ۶: (هر مورد ۲۵/۰ نمره)

الف) جایگزین کردن خواسته‌ها (ب) B
ج) خشم (د) استرس

(سلامت و بهداشت دوازدهم، صفحه‌های ۱۲۰، ۱۲۱، ۱۲۳ و ۱۲۵)

پاسخ سؤال ۷: (هر مورد ۲۵/۰ نمره)

الف) ۵ (ب) ۲ (ج) ۱ «موارد ۳ و ۴ اضافی است.»

(سلامت و بهداشت دوازدهم، صفحه ۱۳۰)

پاسخ سؤال ۸: (۵/۰ نمره)

کاهش اندازه (۲۵/۰ نمره) و وزن مغز (۲۵/۰ نمره) را در پی دارد.

(سلامت و بهداشت دوازدهم، صفحه ۱۳۸)

پاسخ سؤال ۹: (هر مورد ۲۵/۰ نمره)

الف) ریتالین (ب) گرانس (ج) هروئین

(سلامت و بهداشت دوازدهم، صفحه ۱۴۴)

پاسخ سؤال ۱۰: (۵/۰ نمره)

ضمن استفاده از دمپایی‌های عاج‌دار که مانع سر خوردن می‌شوند، (۲۵/۰ نمره) هرگز نباید به هنگام کار کمر را چرخاند. (۲۵/۰ نمره)

(سلامت و بهداشت دوازدهم، صفحه ۱۶۱)

پاسخ سؤال ۱۱: (۵/۰ نمره)

با اصلاح جزئی میزکار خود (۲۵/۰ نمره) نقاط فشاری را که به شما آسیب می‌رساند به حداقل برسانید. (۲۵/۰ نمره)

(سلامت و بهداشت دوازدهم، صفحه ۱۷۰)

پاسخ سؤال ۱۲: (هر مورد ۲۵/۰ نمره)

الف) سرماخوردگی (ب) قطع اکسیژن (ج) خفیف

(سلامت و بهداشت دوازدهم، صفحه‌های ۱۷۴، ۱۷۸ و ۱۸۲)

سرگروه	گروه طراحی و بازنگاری (به ترتیب حروف الفبا)	ویراستاران (به ترتیب حروف الفبا)
	علیرضا رضایی‌نیا	احسان اسدی - محمود کاظمی

واحد فنی (به ترتیب حروف الفبا)

زهرآ احدی - امیرعلی الماسی - مبینا بهرامی - معین‌الدین تقی‌زاده - پریا رحیمی - مهرداد شمسی - راضیه صالحی - انسیه مرزبان