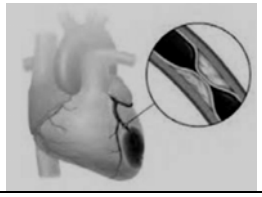
نام و نام خانوادگی:	به نام خداوند جان و خرد **علـــوی**	**نام آزمون: پایان نوبت اول**
نام درس : سلامت و بهداشت		**زمان : ۹۰ دقیقه**
پایه تحصیلی : دوازدهم ریاضی/تجربی/انسانی	مؤسسه علمی آموزشی علوی	**تاریخ برگزاری آزمون: ۱۴۰۳/۱۰/۰۹**

ردیف	سوالات سلامت و بهداشت پایه دوازدهم	بارم
۱	درستی یا نادرستی عبارات زیر را مشخص کنید. الف) سازگاری فرد با خودش و دیگران یکی از نشانه‌های سلامت اجتماعی است. درست ☐ نادرست ☐ ب) در بین عوامل مؤثر بر سلامت، سبک زندگی با سهم ۵۰ درصد، بیشترین تأثیر را بر سلامت افراد دارد. درست ☐ نادرست ☐ ج) به ازای مصرف هر گرم کربوهیدرات ۴ کیلوکالری انرژی تولید می‌شود که برای پروتئین‌ها نیز همین مقدار است. درست ☐ نادرست ☐ د) اگر چربی‌های اضافی بیشتر در ناحیهٔ ران‌ها و شکم متمرکز شده باشد، الگوی چاقی شبیه گلابی است. درست ☐ نادرست ☐ هـ) دامنه فشار خون طبیعی ۱۲۰/۸۰ است و به صورت یک عدد کسری نشان داده می‌شود. درست ☐ نادرست ☐ و) آنتی‌بادی هیچ عارضه یا علامتی در بدن ایجاد نمی‌کند و وجود آن با آزمایش قابل تشخیص نیست. درست ☐ نادرست ☐ ز) آستیگماتیسم به دلیل سخت شدن پوسته عدسی چشم به وقوع می‌پیوندد. درست ☐ نادرست ☐ ح) بلوغ جنسی زن و مرد، اولین شرط لازم برای ازدواج است. درست ☐ نادرست ☐	۲ نمره
۲	در هر یک از عبارت‌های زیر، جاهای خالی را با کلمه مناسب کامل کنید. الف) با توجه به دیدگاه اسلام، در تعریف سازمان جهانی بهداشت از سلامت، از جنبه ..... آن غفلت شده است. ب) بین ۶۵ تا ۸۵ درصد از رفتارهایی که به سلامت ما منجر می‌شود، محصول ..... است. ج) فیبریک نام عمومی برای برخی از ..... است که در سبزی‌ها، میوه‌ها، حبوبات و غلات به وفور یافت می‌شود. د) حداکثر کاهش وزن مجاز در طول یک هفته معادل ۵۰۰ تا ..... گرم است. هـ) زمانی که یک ماده غذایی از نظر رنگ، .....، طعم و مزه دچار تغییراتی شود و ارزش غذایی آن از بین برود یا کاهش یابد، می‌گوییم دچار فساد شده است. و) کلسترول ماده‌ای از جنس ..... است که در تمام سلول‌های بدن وجود دارد. ز) حساس‌ترین عضو بدن، ..... است. ح) خانم‌ها از ..... قبل از حاملگی باید روزانه غذاهای سرشار از اسیدفولیک مصرف کنند.	۲ نمره
۳	گزینه درست را از بین کلمات داخل پرانتز انتخاب کنید الف) کمال‌جویی یکی از ویژگی‌های سلامت (روان ـ معنوی) است. ب) برنج و سیب‌زمینی از جمله منابع اصلی کربوهیدرات‌های (ساده ـ پیچیده) هستند. ج) چاقی با الگوی سیب در بین (مردان ـ زنان) شایع‌تر است. د) انگل‌ها و جوندگان از جمله عوامل (بیولوژیکی ـ فیزیکی) هستند که سبب ایجاد فساد در مواد غذایی می‌شوند. هـ) میزان نمک مصرفی در طول یک روز برای افراد بالای (۵۰ سال ـ ۷۰ سال) برابر با ۳ گرم است. و) در دوران پنجره از بیماری ایدز علی‌رغم وجود ویروس در بدن، نتیجه آزمایش (مثبت ـ منفی) است. ز) آکنه درمان قطعی (ندارد ـ دارد) و معمولاً با افزایش سن از بین می‌رود. ح) سفیدکننده‌های کلردار بر روی بارداری تأثیر (منفی ـ مثبت) می‌گذارند.	۲ نمره

نام و نام خانوادگی:	به نام خداوند جان و خرد	نام آزمون: پایان نوبت اول
نام درس : سلامت و بهداشت	علـــوی	زمان : ۹۰ دقیقه
پایه تحصیلی : دوازدهم ریاضی/تجربی/انسانی	مؤسسه علمی آموزشی علـوی	تاریخ برگزاری آزمون: ۱۴۰۳/۱۰/۰۹

ردیف	سوالات سلامت و بهداشت پایه دوازدهم	بارم
۴	در هر یک از سؤال‌های زیر گزینه صحیح را انتخاب کنید. الف) فردی که در زندگی خود احساس پوچی و بی‌هدفی دارد؛ از کدام بُعد سلامت برخوردار نیست؟ ۱) سلامت جسمانی ۲) سلامت روانی ـ عاطفی ۳) سلامت اجتماعی ۴) سلامت معنوی ب) کدام یک از گزینه‌های زیر جزء ویتامین‌های محلول در چربی نیست؟ ۱) ویتامین C ۲) ویتامین K ۳) ویتامین D ۴) ویتامین A ج) فردی که شاخص توده بدنی‌اش (BMI) مساوی با ۴۰ است، در کدام وضعیت قرار دارد؟ ۱) اضافه وزن ۲) چاقی درجه یک ۳) چاقی درجه دو ۴) چاقی درجه سه د) زمانی پخت غذا کامل است که تمام قسمت‌های آن حداقل چند درجه سانتی‌گراد حرارت دیده باشد؟ ۱) ۵۰ درجه ۲) ۷۰ درجه ۳) ۸۰ درجه ۴) بالاتر از ۹۰ درجه هـ) در سکته مغزی، مدت زمان طلایی برای نجات فرد چه مقدار است؟ ۱) تنها حدود نیم ساعت ۲) کمتر از ۱ ساعت ۳) تنها حدود ۳/۵ ساعت ۴) حداکثر بین ۴ تا ۶ ساعت و) به ترتیب، مهم‌ترین پوشش بدن و بزرگ‌ترین عضو بدن کدام است؟ ۱) پوست ـ مو ۲) مو ـ پوست ۳) پوست ـ پوست ۴) مو ـ مو	۱/۵ نمره
۵	موارد زیر مربوط به انواع مواد مغذی هستند. مشخص کنید که هر یک از موارد ستون اول به کدام یک از موارد ستون دوم مرتبط است؟ (دو مورد در ستوم دوم اضافی است) ستون اول: الف) وظیفهٔ آن حمل اکسیژن به نقاط مختلف بدن است. / ب) بخش اصلی خون را تشکیل می‌دهد. / ج) واحد سازندهٔ آن اسید آمینه است. / د) به حفظ تعادل مایعات در بدن یاری می‌رساند. ستون دوم: ۱) کلسیم / ۲) سدیم / ۳) آهن / ۴) آب / ۵) مواد معدنی / ۶) پروتئین	۱ نمره
۶	سازمان بهداشت جهانی،«سلامت» را چگونه تعریف می‌کند؟	۰/۵ نمره
۷	دو مورد از گام‌های برنامه‌ریزی برای خودمراقبتی را نام ببرید.	۰/۵ نمره
۸	هر یک از موارد زیر ناشی از کمبود کدام ریز مغذی هستند؟ الف) پوکی استخوان (.....) ب) بیماری گواتر (.....) ج) بیماری کم خونی (.....) د) کوتاهی قد و تأخیر در بلوغ (.....)	۱ نمره
۹	در رابطه با قانون تعادل انرژی، به سؤال‌های زیر پاسخ دهید: الف) براساس این قانون، تنظیم وزن و برخورداری از وزن مطلوب به چه عواملی بستگی دارد؟ ب) در چه صورتی وزن بدون تغییر و ثابت می‌ماند؟	۱ نمره
۱۰	هر یک از موارد زیر اشاره به کدام عامل مؤثر در ایجاد فساد مواد غذایی دارد؟ الف) افزودنی‌ها (.....) ب) حشرات (.....) ج) رطوبت (.....)	۰/۷۵ نمره

نام و نام خانوادگی:	به نام خداوند جان و خرد علـــوی	**نام آزمون: پایان نوبت اول**
نام درس : سلامت و بهداشت		**زمان : ۹۰ دقیقه**
پایه تحصیلی : دوازدهم ریاضی/تجربی/انسانی	مؤسسه علمی آموزشی علـوی	**تاریخ برگزاری آزمون: ۱۴۰۳/۱۰/۰۹**

ردیف	سوالات سلامت و بهداشت پایه دوازدهم	بارم
۱۱	شکل مقابل اشاره به کدام بیماری دارد؟ فقط نام ببرید. 	۰/۲۵ نمره
۱۲	سه مورد از علائم هشداردهنده سرطان را نام ببرید.	۰/۷۵ نمره
۱۳	در رابطه با اصطلاح «قاتل خاموش» به سؤال‌های زیر پاسخ دهید: الف) نام این بیماری که از آن با عنوان قاتل خاموش یاد می‌شود چیست؟ ب) چرا به آن قاتل خاموش می‌گویند؟ ج) دو مورد از عواملی که برای پیشگیری و کنترل این بیماری باید مورد توجه قرار بگیرند را نام ببرید.	۱ نمره
۱۴	برای هر یک از انواع سرطان که در زیر آمده است از کدام آزمایش شایع غربالگری می‌توان استفاده کرد؟ الف) سرطان سینه (.....) ب) سرطان روده (.....) ج) سرطان پروستات (.....) د) سرطان دهانه رحم .....)	۱ نمره
۱۵	در صورت ابتلای یکی از اعضای خانواده یا نزدیکان به بیماری هپاتیت B، برای جلوگیری از انتقال بیماری به دیگر اعضا رعایت چه نکاتی ضروری است؟ (۴ مورد ذکر شود)	۱ نمره
۱۶	ویروس اچ آی وی از چه راه‌هایی منتقل نمی‌شود؟ (۴ مورد ذکر شود)	۱ نمره
۱۷	هر یک از بیماری‌های زیر از چه طریقی منتقل می‌شوند؟ الف) پدیکلوزیس (.....) ب) سوزاک (.....)	۰/۵ نمره
۱۸	در استفاده از ابزارهای شنیداری، منظور از قانون «نصف میزان حداکثر» چیست؟	۱ نمره
۱۹	در رابطه با بهداشت خواب، به سؤال‌های زیر پاسخ دهید: الف) چه مدت قبل از خواب از نوشیدن مایعات محرک پرهیز کنیم؟ ب) فاصله بین رفتن به رختخواب با خوابیدن نباید بیشتر از چه میزان باشد؟	۰/۵ نمره
۲۰	به چه دلیلی فاصله طولانی بین بارداری‌ها توصیه نمی‌شود؟	۰/۷۵ نمره

نام و نام خانوادگی:	به نام خداوند جان و خرد علـــوی	نام آزمون: پایان نوبت اول
نام درس: سلامت و بهداشت		زمان : ۹۰ دقیقه
پایه تحصیلی: دوازدهم ریاضی/تجربی/انسانی	مؤسسه علمی آموزشی علوی	تاریخ برگزاری آزمون: ۱۴۰۳/۱۰/۰۹

ردیف	پاسخنامه سلامت و بهداشت پایه دوازدهم
۱	**الف) نادرست** (درس اول ـ صفحه ۹) (متوسط) **ب) درست** (درس دوم ـ صفحه ۱۲) (آسان) **ج) نادرست** (درس سوم ـ صفحه ۲۰ و ۲۱) (دشوار) **د) نادرست** (درس چهارم ـ صفحه ۳۴) (متوسط) **هـ) درست** (درس ششم ـ صفحه ۷۰) (آسان) **و) نادرست** (درس هفتم ـ صفحه ۷۳) (دشوار) **ز) نادرست** (درس هشتم ـ صفحه ۸۱) (متوسط) **ح) درست** (درس نهم ـ صفحه ۱۰۱) (آسان) **(هر مورد ۰/۲۵ نمره)**
۲	**الف) معنوی**(درس اول ـ صفحه ۴) (متوسط) **ب) خود مراقبتی** (درس دوم ـ صفحه ۱۵) (متوسط) **ج) کربوهیدرات‌ها** (درس سوم ـ صفحه ۲۰) (دشوار) **د) ۷۰۰** (درس چهارم ـ صفحه ۳۹) (متوسط) **هـ) بو** (درس پنجم ـ صفحه ۴۳) (متوسط) **و) چربی** (درس ششم ـ صفحه ۵۶) (آسان) **ز) چشم**(درس هشتم ـ صفحه ۸۰) (آسان) **ح) سه ماه** (درس نهم ـ صفحه ۱۰۹) (دشوار) **(هر مورد ۰/۲۵ نمره)**
۳	**الف) معنوی** (درس اول ـ صفحه ۹) (متوسط) **ب) پیچیده** (درس سوم ـ صفحه ۲۰) (متوسط) **ج) مردان** (درس چهارم ـ صفحه ۳۴) (آسان) **د) بیولوژیکی** (درس پنجم ـ صفحه ۴۳) (دشوار) **هـ) ۵۰ سال** (درس ششم ـ صفحه ۵۵) (دشوار) **و) منفی** (درس هفتم ـ صفحه ۷۳) (آسان) **ز) ندارد** (درس هشتم ـ صفحه ۸۸) (متوسط) **ح) منفی** (درس نهم ـ صفحه ۱۰۷) (آسان) **(هر مورد ۰/۲۵ نمره)**
۴	**الف) گزینه «۴»** ـ (درس اول ـ صفحه ۹) (متوسط) **ب) گزینه «۱»** ـ (درس سوم ـ صفحه ۲۲) (متوسط) **ج) گزینه «۴»** ـ (درس چهارم ـ صفحه ۳۶) (دشوار) **د) گزینه «۲»** ـ (درس پنجم ـ صفحه ۴۲) (متوسط) **هـ) گزینه «۳»** ـ (درس ششم ـ صفحه ۵۹) (متوسط) **و) گزینه «۳»** ـ (درس هشتم ـ صفحه ۸۸) (آسان) **(هر مورد ۰/۲۵ نمره)**
۵	**الف ← ۳ ب ← ۴ ج ← ۶ د ← ۲** **(هر مورد ۰/۲۵ نمره)** (درس سوم ـ صفحه ۲۰ و ۲۱) (متوسط)
۶	**سازمان بهداشت جهانی سلامت را برخورداری از تأمین رفاه جسمی، روانی و اجتماعی (۰/۲۵ نمره) و نه فقط نداشتن بیماری و نقص عضو می‌داند. (۰/۲۵نمره)** (درس اول ـ صفحه ۳) (آسان)
۷	**از جمله گام‌های برنامه‌ریزی برای خودمراقبتی می‌توان به این موارد اشاره داشت: ۱ـ هدف خود را تعیین کنیم (۰/۲۵نمره) و ۲ـ برای شروع، گام‌های کوچک برداریم (۰/۲۵نمره). توضیح: به سایر موارد نام برده شده در صفحات ۱۵ و ۱۶ نیز نمره داده شود.** (درس دوم ـ صفحه ۱۵) (آسان)
۸	**الف) کمبود کلسیم ب) کمبود یُد ج) فقر آهن د) کمبود روی** (درس سوم ـ صفحه ۳۰) (متوسط)
۹	**الف) به دو عامل تغذیه (۰/۲۵ نمره) و فعالیت بدنی (۰/۲۵نمره) بستگی دارد.** **ب) در صورتی که مقدار کالری دریافتی و مصرفی با هم برابر باشند. (۰/۵ نمره)** (درس چهارم ـ صفحه ۳۸ و۳۹) (متوسط)
۱۰	**الف) عوامل شیمیایی ب) عوامل بیولوژیکی ج) عوامل فیزیکی (هر مورد ۰/۲۵نمره)** (درس پنجم ـ صفحه ۴۳ و ۴۴) (دشوار)
۱۱	**بیماری عروق کرونر قلب (۰/۲۵ نمره)** (درس ششم ـ صفحه ۵۱) (متوسط)
۱۲	**علائم هشداردهنده سرطان عبارتند از: تغییر در رنگ و یا اندازه خال‌های پوستی، زخم‌های بدون بهبود، پیدایش توده در هر جای بدن، سرفه یا گرفتگی طولانی مدت صدا، اختلال در بلع یا سوءهاضمه، استفراغ یا سرفه خونی، اسهال یا یبوست، خونریزی غیرطبیعی در ادرار، مدفوع و خون‌ریزی غیرطبیعی از واژن و نوک سینه، بی‌اشتهایی یا کاهش وزن بی‌دلیل. (سه مورد از این موارد نوشته شده باشد و برای هر کدام ۰/۲۵ نمره درنظر گرفته شود.)** (درس ششم ـ صفحه ۶۳) (آسان)

نام و نام خانوادگی:	به نام خداوند جان و خرد علـــوی	نام آزمون: پایان نوبت اول
نام درس: سلامت و بهداشت		زمان : ۹۰ دقیقه
پایه تحصیلی: دوازدهم ریاضی/تجربی/انسانی	مؤسسه علمی آموزشی علوی	تاریخ برگزاری آزمون: ۱۴۰۳/۱۰/۰۹

ردیف	پاسخنامه سلامت و بهداشت پایه دوازدهم
۱۳	الف) فشار خون بالا (۰/۲۵ نمره) ب) زیرا علامتی ندارد (۰/۲۵نمره) ج) برای پیشگیری و کنترل فشار خون بالا باید به عواملی همچون عدم مصرف دخانیات و الکل، عدم مصرف غذاهای چرب و پرنمک، کنترل وزن در حد مطلوب، فعالیت بدنی کافی و منظم، داشتن رژیم غذایی همراه با مصرف میوه و سبزی به مقدار کافی، کنترل خشم و مدیریت استرس توجه داشت. (دو مورد ذکر شده باشد هر مورد ۰/۲۵ نمره) (درس ششم ـ صفحه ۵۴ و۵۵) (متوسط)
۱۴	الف) ماموگرافی ب) آزمایش خون مخفی در مدفوع یا کولونوسکوپی ج) آزمایش خون د) تست ویروس پاپیلوم انسانی یا پاپ اسمیر (هر مورد ۰/۲۵ نمره) (درس ششم ـ صفحه ۶۲) (دشوار)
۱۵	در صورت ابتلای یکی از اعضای خانواده یا نزدیکان به بیماری هپاتیت B، برای جلوگیری از انتقال بیماری به دیگر اعضا رعایت نکات زیر ضروری است: آزمایش خون اعضا یا نزدیکان و اطمینان از عدم ابتلای آنها به بیماری ـ تزریق واکسن ـ استفاده نکردن از وسایل مشترک با بیمار ـ عدم تماس با مایعات و خون بیمار ـ عدم تماس با پوست بریده یا زخم شدهٔ بیمار ـ استفاده نکردن از وسایل تیز و برنده مثل تیغ و ناخن‌گیر و ... متعلق به شخص بیمار. (چهار مورد از این موارد نوشته شده باشد و برای هر کدام ۰/۲۵ نمره درنظر گرفته شود.) (درس هفتم ـ صفحه ۷۱ و ۷۲) (آسان)
۱۶	از آنجا که ویروس اچ‌آی‌وی تنها در گلبول‌های سفید قادر به ادامهٔ حیات است و گلبول سفید هم فقط در خون و ترشحات جنسی وجود دارد، لذا ویروس اچ‌آی‌وی از طریق تماس‌های عادی ذیل منتقل نمی‌شود: ـ کارکردن با یکدیگر و زندگی دسته‌جمعی، هم‌صحبت شدن و معاشرت‌های اجتماعی یا تماس روزمره با مبتلا؛ شامل هم‌سفر شدن، هم‌کلاس بودن و نشستن در کنار یکدیگر؛ ـ از روابط عادی اجتماعی مثل سوارشدن در اتوبوس و تاکسی و استفاده از تلفن‌های عمومی؛ غذاخوردن، آشامیدن و یا استفاده از قاشق و چنگال، لیوان و وسایل و ظروف غذاخوری؛ ـ اشک و بزاق و از راه هوا (عطسه و سرفه)؛ ـ استفاده از سرویس‌های بهداشتی مشترک مثل حمام، توالت و استخرهای مشترک؛ ـ توسط حیوانات، حشرات (پشه) و یا نیش آنها. (چهار مورد از این موارد نوشته شده باشد و برای هر کدام ۰/۲۵ نمره درنظر گرفته شود.) (درس هفتم ـ صفحه ۷۵) (آسان)
۱۷	الف) از طریق پوست و مو ب) از طریق دستگاه تناسلی (هر مورد ۰/۲۵ نمره) (درس هفتم ـ صفحه ۶۹ و ۷۰) (متوسط)
۱۸	یعنی اگر دامنه صدا از ۱ تا ۱۰ است (۰/۵ نمره) حداکثر صدا روی عدد ۵ تنظیم شود. (۰/۵ نمره) (درس هشتم ـ صفحه ۸۷) (متوسط)
۱۹	الف) ۱ تا ۲ ساعت قبل از خواب (۰/۲۵نمره) ب) ۱۵ الی ۳۰ دقیقه (۰/۲۵نمره) (درس هشتم ـ صفحه ۹۵) (متوسط)
۲۰	فاصله طولانی (بیش از ۳ سال) (۰/۲۵ نمره) بین بارداری‌ها به دلیل اثرات نامطلوب روان‌شناسی و تربیتی بر فرزندان (۰/۲۵ نمره) و افزایش خطر ناباروری ثانویه (۰/۲۵ نمره) توصیه نمی‌شود. (درس نهم ـ صفحه ۱۱۰) (متوسط)

اپلیکیشن درسی همیار

برنامه رایگان درسی همیار







همیشه رایگان

برنامه همیار کاملا رایگان میباشد

تمام پایه ها

جواب کتاب ، تدریس و نمونه سوال