



آکادمی آنلاین تیزلاین قوی ترین پلتفرم آموزشی تیز هوشان

برگزار کننده کلاس های آنلاین و حضوری تیز هوشان ✓

و المپیاد از پایه چهارم تا دوازدهم

آزمون های آنلاین و حضوری ✓

مشاوره تخصصی ✓

با اسکن QR کد روبرو
وارد صفحه اینستاگرام
آکادمی تیزلاین شو و از
محتوای آموزشی
رایگان لذت ببر



برای ورود به صفحه اصلی سایت آکادمی تیزلاین کلیک کنید

برای دانلود دفترچه آزمون های مختلف برای هر پایه کلیک کنید

برای مطالعه مقالات بروز آکادمی تیزلاین کلیک کنید



پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه	تعداد صفحه: ۴	رشته: ریاضی - فیزیک و علوم تجربی	ساعت شروع: ۸ صبح
سؤالات امتحان نهایی درس: سلامت و بهداشت	نام و نام خانوادگی:	تاریخ امتحان: ۱۴۰۰/۳/۵	مدت امتحان: ۹۰ دقیقه
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسر کشور در نوبت خرداد ماه سال ۱۴۰۰	مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی		

ردیف	سؤالات (پاسخ نامه دارد)	نمره
------	-------------------------	------

۱	درستی یا نادرستی هر یک از عبارات‌های زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید. الف) گاهی اوقات رسیدن فشارخون به کمتر از ۶۰/۹۰ میلی‌متر جیوه، می‌تواند تهدیدی برای زندگی باشد. ب) سکنه قلبی همواره به شکل ناگهانی و شدید اتفاق می‌افتد. ج) در مرحله پیش‌دیابت، میزان قند خون ناشتا بین ۱۰۰ تا ۱۲۵ است. د) با هر بار خوردن غذای حاوی مواد قندی، محیط پلاک میکروبی، قلیایی می‌شود. ه) برای حفظ سلامت روان، در انجام کارهایی که نیاز به تمرکز دارند، باید یک زمان متوالی و بی‌وقفه در نظر گرفت. و) نوشیدن الکل موجب کاهش اندازه و وزن مغز می‌شود.	۱/۵
۲	در هر یک از عبارات‌های زیر جای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید. الف) هر گرم پروتئین کیلوکالری انرژی تولید می‌کند. ب) یکی از عادات‌های غذایی نادرست، حذف برخی وعده‌ها به‌ویژه است. ج) برخورداری از وزن مطلوب علاوه بر ارتقای سلامت جسمی به سلامت نیز کمک می‌کند. د) بیماری سوزاک از طریق دستگاه منتقل می‌شود. ه) احساس خودارزشمندی درونی همان و کرامت انسانی است که می‌تواند مانند سپری قوی در مقابل آسیب‌های روانی و اجتماعی از فرد دفاع کند. و) اختلالات اسکلتی - عضلانی یکی از شایع‌ترین بیماری‌های ناشی از و سبک زندگی در سطح جهان است.	۱/۵
۳	از بین کلمات داخل پرانتز گزینه مناسب را انتخاب کنید. الف) بر اساس هرم غذایی مقدار مصرف روزانه (غلات - حبوبات) کمتر است. ب) حداکثر کاهش وزن مجاز در طول یک (هفته - ماه) دو تا سه کیلوگرم است. ج) پرتوهای UVB باعث آسیب (مستقیم - غیر مستقیم) بر DNA می‌شود. د) برای جلوگیری از پوسیدگی دندان توصیه می‌شود هر (شش ماه - یک سال) یک‌بار به دندان‌پزشک مراجعه شود. ه) افراد سرسخت و تاب‌آور نسبت به آنچه انجام می‌دهند، تعلق خاطر (بیشتری - کمتری) دارند. و) نیکوتین موجود در سیگار باعث افزایش بروز سکنه قلبی و (افزایش - کاهش) قند خون می‌شود.	۱/۵
۴	در پرسش‌های چهارگزینه‌ای زیر، گزینه مناسب را انتخاب کنید. الف) کدام یک از منابع غذایی زیر، پروتئین کامل به شمار می‌رود؟ (۱) حبوبات (۲) غلات (۳) شیر (۴) خشکبار ب) کدام یک از انواع هیپاتیت شایع‌تر است؟ (۱) نوع A و B (۲) نوع B و C (۳) نوع C و D (۴) نوع E و G	۰/۷۵

«ادامه پرسش‌ها در صفحه دوم»



بسمه تعالی

پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه	تعداد صفحه: ۴	رشته: ریاضی - فیزیک و علوم تجربی	ساعت شروع: ۸ صبح
سوالات امتحان نهایی درس: سلامت و بهداشت	نام و نام خانوادگی:	تاریخ امتحان: ۱۴۰۰/۳/۵	مدت امتحان: ۹۰ دقیقه
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسر کشور در نوبت خرداد ماه سال ۱۴۰۰		مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی	

ردیف	سوالات (پاسخ نامه دارد)	نمره
------	-------------------------	------

۵	هر یک از موارد زیر به کدام بعد سلامت مربوط است؟ الف) امیدواری ب) مدیریت هیجان	۰/۵
۶	دو مورد از عوامل موثر بر سلامت را نام ببرید.	۰/۵
۷	هر یک از موارد زیر بر اثر کمبود کدام ریزمغذی ایجاد می شود؟ الف) پوکی استخوان ب) کوتاهی قد در کودکان	۰/۵
۸	در مورد تغذیه سالم به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف) میزان آب مصرفی افراد به چه عواملی بستگی دارد؟ دو مورد را بنویسید. ب) نیازمندی های تغذیه ای به کدام یک از اصول تغذیه سالم مربوط است؟ ج) میوه های زرد و نارنجی منبع خوب پیش ساز کدام ویتامین هستند؟ د) طبقه بندی نمایه توده بدنی (BMI) برای چه افرادی کاربرد ندارد؟ دو مورد را بنویسید.	۱/۵
۹	هر یک از موارد زیر مربوط به کدام عامل چاقی است؟ الف) افسردگی ب) کم کاری تیروئید	۰/۵
۱۰	در مورد بیماری های غیرواگیر به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف) برای پیشگیری و کنترل فشار خون بالا باید به چه عواملی توجه داشت؟ دو مورد را بنویسید. ب) چرا مصرف زیاد اسیدهای چرب ترانس با بالا رفتن خطر ابتلا به بیماری های قلبی - عروقی ارتباط مستقیم دارد؟ ج) در صورت مشاهده هر یک از علائم سکته مغزی در فرد، مهم ترین اقدام چیست؟	۱/۲۵
۱۱	از هر یک از آزمایش های زیر برای تشخیص کدام نوع سرطان استفاده می شود؟ الف) کولونوسکوپی ب) پاپ اسمیر	۰/۵
۱۲	برای هر یک از عوامل خطر ساز دیابت نوع ۲، یک مورد را بنویسید. الف) عوامل قابل پیشگیری ب) عوامل غیر قابل پیشگیری	۰/۵
۱۳	چرا پس از اقدام برای درمان افراد مبتلا به ایدز، تماس اتفاقی با خون و ترشحات این افراد منجر به انتقال ویروس به دیگری نخواهد شد؟	۰/۵

«ادامه پرسش ها در صفحه سوم»



۰۲۱-۹۱۳۰۲۲۰۲ * ۰۲۱-۴۴۱۳۶۹۷۵



Tizline.ir



۰۹۳۳۳۸۴۰۲۰۲

تیزلاین منبع معتبر تیزهوشان

سامانه پیامکی: ۹۰۰۰۱۶۲۰

بسمه تعالی

ساعت شروع: ۸ صبح	رشته: ریاضی - فیزیک و علوم تجربی	تعداد صفحه: ۴	پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه
مدت امتحان: ۹۰ دقیقه	تاریخ امتحان: ۱۴۰۰/۳/۵	نام و نام خانوادگی:	سوالات امتحان نهایی درس: سلامت و بهداشت
مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی	۱۴۰۰	آزاد سراسر کشور در نوبت خرداد ماه سال ۱۴۰۰	دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسر کشور

ردیف	سوالات (پاسخ‌نامه دارد)	نمره
------	-------------------------	------

۱۴	در مورد بهداشت فردی به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) دو مورد از راه‌های اصلاح عیوب انکساری چشم را بنویسید. ب) دو قانون استفاده از ابزارهای شنیداری و هدفون را بنویسید. ج) چرا افرادی که موهای چرب دارند، هنگام شست‌وشوی مو نباید پوست سر خود را محکم ماساژ دهند؟ د) چرا همه افراد به‌ویژه جوانان و نوجوانان به خواب کافی نیاز دارند؟ ه) در روند پوسیدگی دندان، علت حساس شدن دندان به سرما و گرما چیست؟	۲/۲۵								
۱۵	در مورد بهداشت روان به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) دو مورد از توصیه‌هایی که به حفظ و ارتقای تاب‌آوری کمک می‌کند را بنویسید. ب) از بیماری‌ها و اختلالات جسمی که احتمال ابتلای نوجوانان به افسردگی را بیشتر می‌کند دو مورد را بنویسید.	۱								
۱۶	جدول زیر در رابطه با علائم اضطراب است. هریک از موارد ستون «الف» بایکی از موارد ستون «ب» ارتباط منطقی دارد. آن‌ها را پیدا کنید و در پاسخ‌نامه بنویسید.	۰/۷۵								
<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <thead> <tr> <th style="width: 50%;">«الف»</th> <th style="width: 50%;">«ب»</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>الف) علائم بدنی</td> <td>۱- دلواپسی</td> </tr> <tr> <td>ب) علائم روانی</td> <td>۲- بی‌قراری</td> </tr> <tr> <td>ج) علائم تفکر</td> <td>۳- ترس از دست دادن کنترل</td> </tr> </tbody> </table>			«الف»	«ب»	الف) علائم بدنی	۱- دلواپسی	ب) علائم روانی	۲- بی‌قراری	ج) علائم تفکر	۳- ترس از دست دادن کنترل
«الف»	«ب»									
الف) علائم بدنی	۱- دلواپسی									
ب) علائم روانی	۲- بی‌قراری									
ج) علائم تفکر	۳- ترس از دست دادن کنترل									
۱۷	هر یک از ویژگی‌های زیر مربوط به کدام یک از مواد سمی موجود در مواد دخانی است؟ نام هر ماده را در پاسخ‌نامه بنویسید. الف) نوعی گاز در سیگار است که از طریق ریه، کبد، کلیه‌ها و طحال جذب بدن شده و پس از دو هفته در پوست، مو و استخوان جایگزین می‌شود. ب) این ماده کشنده هنگام استعمال دخانیات تبخیر شده و وارد ریه‌ها و سپس خون می‌شود و تنفس را مختل می‌کند. ج) از عوامل مهم در ایجاد تحریک و تخریب بافت‌ها به‌ویژه ریه در جریان استعمال دخانیات است.	۰/۷۵								
۱۸	علت مضر بودن مصرف تنباکوه‌های میوه‌ای در قلیان چیست؟	۰/۵								
۱۹	دو مورد از باورهای غلط، در مورد مصرف سیگار که موجب سوق دادن جوانان و نوجوانان به سوی مصرف آن می‌شود را بنویسید.	۰/۵								
۲۰	چگونه مصرف مداوم الکل باعث از بین رفتن کارکرد کبد می‌شود؟	۰/۷۵								
۲۱	منظور از وضعیت بدنی مناسب چه حالتی است؟	۰/۵								

«دامه پرسش‌ها در صفحه چهارم»

بسمه تعالی

پایه دوازدهم	دوره دوم متوسطه	تعداد صفحه: ۴	رشته: ریاضی - فیزیک و علوم تجربی	ساعت شروع: ۸ صبح
سؤالات امتحان نهایی درس: سلامت و بهداشت	نام و نام خانوادگی:	تاریخ امتحان: ۱۴۰۰/۳/۵	مدت امتحان: ۹۰ دقیقه	
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسر کشور در نوبت خرداد ماه سال ۱۴۰۰	مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی			
ردیف	سؤالات (پاسخ‌نامه دارد)			
۲۲	در هنگام انجام هر یک از امور روزمره زیر با به کارگیری کدام روش صحیح، می‌توان از بروز کمردرد جلوگیری کرد؟ (الف) تمیز کردن کف آشپزخانه یا راهرو (ب) هنگام نشستن روی صندلی			
۲۳	اصل ارگونومی مربوط به هر یک از شکل‌های مقابل را توضیح دهید.			
				
	(الف)	(ب)		
۲۰	جمع نمرات	موفق و سربلند باشید		





ردیف	راهنمای تصحیح	نمره
راهنمای تصحیح امتحان نهایی درس: سلامت و بهداشت رشته: ریاضی - فیزیک و علوم تجربی ساعت شروع: ۸ صبح مدت امتحان: ۹۰ دقیقه پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه تاریخ امتحان: ۱۴۰۰/۳/۵ مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسر کشور در خرداد ماه سال ۱۴۰۰		
۱	الف) درست (۰/۲۵) صفحه ۵۳ ج) درست (۰/۲۵) صفحه ۶۵ ه) نادرست (۰/۲۵) صفحه ۱۲۵ ب) نادرست (۰/۲۵) صفحه ۵۹ د) نادرست (۰/۲۵) صفحه ۹۷ و) درست (۰/۲۵) صفحه ۱۳۷	۱/۵
۲	الف) ۴ (۰/۲۵) صفحه ۲۱ ج) روان (۰/۲۵) صفحه ۳۹ ه) عزت نفس (۰/۲۵) صفحه ۱۱۳ ب) صحانه (۰/۲۵) صفحه ۲۹ د) تناسلی (۰/۲۵) صفحه ۷۰ و) کار (۰/۲۵) صفحه ۱۵۵	۱/۵
۳	الف) حبوبات (۰/۲۵) صفحه ۲۴ ج) مستقیم (۰/۲۵) صفحه ۹۰ ه) بیشتری (۰/۲۵) صفحه ۱۱۵ ب) ماه (۰/۲۵) صفحه ۳۹ د) شش ماه (۰/۲۵) صفحه ۹۶ و) افزایش (۰/۲۵) صفحه ۱۳۰	۱/۵
۴	الف) گزینه ۳- شیر (۰/۲۵) صفحه ۲۱ ج) گزینه ۱- عقب کوله پشتی، نزدیک به پشت (۰/۲۵) صفحه ۱۶۳ ب) گزینه ۲- B و C (۰/۲۵) صفحه ۷۱	۰/۷۵
۵	الف) سلامت معنوی (۰/۲۵) صفحه ۹ ب) سلامت روانی (۰/۲۵) صفحه ۸	۰/۵
۶	عوامل محیطی - عوامل ژنتیکی و فردی - دسترسی به خدمات بهداشتی و درمانی - سبک زندگی (۰/۵) صفحه ۱۱ (دو مورد کافی است)	۰/۵
۷	الف) کلسیم (۰/۲۵) صفحه ۳۰ ب) روی (۰/۲۵) صفحه ۳۰	۰/۵
۸	الف) شرایط اقلیمی، میزان فعالیت بدنی، وزن و وضعیت سلامت افراد (دو مورد کافی است) (۰/۵) صفحه ۲۲ ب) اصل تناسب (۰/۲۵) صفحه ۲۶ ج) ویتامین آ (۰/۲۵) صفحه ۳۲ د) برای افراد دارای استخوان بندی درشت، ورزشکار، زنان باردار و شیرده یا افراد خیلی بلند یا خیلی کوتاه (۰/۵) صفحه ۳۶ (دو مورد کافی است)	۱/۵
۹	الف) عامل روانی (۰/۲۵) صفحه ۳۴ ب) بیماری‌های جسمی (۰/۲۵) صفحه ۳۴	۰/۵
۱۰	الف) برای پیشگیری و کنترل فشارخون بالا 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 و مدیریت خشم و استرس و ... باید توجه داشت. (۰/۵) صفحه ۵۵ (دو مورد کافی است) ب) زیرا ثابت شده است که اسیدهای ترانس موجب افزایش LDL و کاهش HDL می‌شوند. (۰/۵) صفحه ۵۸ ج) مهم ترین اقدام رساندن فرد به بیمارستان در اسرع وقت است. (۰/۲۵) صفحه ۵۹	۱/۲۵
۱۱	الف) سرطان روده (۰/۲۵) صفحه ۶۲ ب) سرطان دهانه رحم (۰/۲۵) صفحه ۶۲	۰/۵
«ادامه در صفحه دوم»		





باسمه تعالی

ردیف	راهنمای تصحیح	نمره
<p>راهنمای تصحیح امتحان نهایی درس: سلامت و بهداشت رشته: ریاضی- فیزیک و علوم تجربی ساعت شروع: ۸ صبح مدت امتحان: ۹۰ دقیقه</p> <p>پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه تاریخ امتحان: ۱۴۰۰/۳/۵</p> <p>دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسر کشور در خرداد ماه سال ۱۴۰۰ مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی</p>		
۱۲	الف) کم تحرکی، اضافه وزن، فشار خون بالا، کلسترول بالا(۰/۲۵) صفحه ۶۵ (یک مورد کافی است) ب) نژاد / ژنتیک، سابقه دیابت حاملگی، سن بالای ۴۵ سال، سابقه خانوادگی دیابت (۰/۲۵) صفحه ۶۵ (یک مورد کافی است)	۰/۵
۱۳	زیرا مصرف دارو (۰/۲۵) به کاهش ویروس اچ‌آی‌وی (۰/۲۵) در خون و ترشحات جنسی منجر می‌شود. صفحه ۷۵	۰/۵
۱۴	الف) عینک، لنز طبی، جراحی و اشعه لیزر(دو مورد کافی است) (۰/۵) صفحه ۸۱ ب) قانون اول، نصف میزان حداکثر(۰/۲۵) قانون دوم، ۶۰ درصد، ۶۰ دقیقه(۰/۲۵) صفحه ۸۷ ج) چون ماساژ می‌تواند غده‌های چربی موجود در پوست سر را تحریک کند و این امر به بیشتر شدن چربی موها منجر شود. (۰/۵) صفحه ۹۲ د) خواب کافی و مطلوب علاوه بر بازیابی انرژی فرد و دست یافتن او به توان موردنیاز در فعالیت‌های جسمی و ذهنی(۰/۲۵)، به رشد و تکامل وی(۰/۲۵)، بالاخص در دوران کودکی و نوجوانی، نیز کمک می‌کند. صفحه ۹۳ ه) زیرا یوسیدگی به لایه زیرین (داخل عاج)، دندان رسیده است. (۰/۲۵) صفحه ۹۸	۲/۲۵
۱۵	الف) داشتن عزت نفس، داشتن هدف در زندگی، توسعه دادن ارتباطات با دیگران، داشتن انعطاف‌پذیری در برابر تغییرات زندگی، مراقبت از تغذیه و سلامت، کسب مهارت‌های سالم برای مقابله با مشکلات، خوشبینی، ایجاد دلبستگی‌های مثبت، تقویت مذهب و معنویت در خود (دو مورد کافی است) (۰/۵) صفحه ۱۱۶ و ۱۱۷ ب) مشکلات پزشکی خاص نظیر سکنه مغزی، صرع، آسیب وارد شده به سر، کم خونی و برخی از سرطان‌ها (دو مورد کافی است) (۰/۵) صفحه ۱۲۱	۱
۱۶	الف) ۲- بی‌قراری (۰/۲۵) ج) ۳- ترس از دست دادن کنترل(۰/۲۵) صفحه ۱۲۰ ب) ۱- دلواپسی (۰/۲۵)	۰/۷۵
۱۷	الف) آرسنیک (۰/۲۵) ج) آمونیاک (۰/۲۵) صفحه ۱۳۰ ب) سیانیدریک اسید (جوهر بادام تلخ) (۰/۲۵)	۰/۷۵
۱۸	تنباکوهای میوه ای به دلیل افزودنی‌های شیمیایی و مواد مضر (۰/۲۵) به آنها می‌توانند باعث سرطان، انواع بیماری‌های خطرناک و کشنده، آلرژی، آسم و حساسیت شوند. (۰/۲۵) صفحه ۱۳۳	۰/۵
۱۹	سیگار کشیدن موجب رفع عصبانیت، رفع خستگی، رفع دلشوره و اضطراب، تقویت ذهن و هضم غذا می‌شود. (دو مورد کافی است) (۰/۵) (صفحه ۱۳۴)	۰/۵
۲۰	به دلیل مصرف مداوم الکل و نبود زمان کافی،(۰/۲۵) چربی ذخیره شده در کبد نمی‌تواند به دیگر مکان‌های ذخیره- سازی بدن منتقل شود(۰/۲۵) و سلول‌های پر از چربی کبد سبب می‌شوند که کبد کارکرد خود را از دست بدهد.(۰/۲۵) صفحه ۱۳۷	۰/۷۵
۲۱	وضعیت بدنی مناسب حالتی است که در آن کمترین فشار و تنش به سیستم اسکلتی عضلانی وارد می‌شود. (۰/۵) صفحه ۱۵۶	۰/۵

«ادامه در صفحه سوم»

۰۲۱-۹۱۳۰۲۲۰۲ * ۰۲۱-۴۴۱۳۶۹۷۵
 Tizline.ir
 ۰۹۳۳۳۸۴۰۲۰۲

باسمه تعالی

راهنمای تصحیح امتحان نهایی درس: سلامت و بهداشت	رشته: ریاضی - فیزیک و علوم تجربی	ساعت شروع: ۸ صبح	مدت امتحان: ۹۰ دقیقه
پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه		تاریخ امتحان: ۱۴۰۰/۳/۵	
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسر کشور در خرداد ماه سال ۱۴۰۰		مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی	
ردیف	راهنمای تصحیح		
۲۲	الف) ضمن استفاده از دمپایی‌هایی عاج‌دار که مانع سرخوردن می‌شوند، هرگز نباید به هنگام انجام کار کمر را چرخاند. (یک مورد کافی است) (۰/۲۵) صفحه ۱۵۹ ب) بهتر است تا حد امکان از صندلی‌های پشتی‌دار استفاده کرد و در انتهای صندلی نشست و ستون فقرات را در حالت عمودی نگه داشت. (یک مورد کافی است) (۰/۲۵) صفحه ۱۶۰		
۲۳	الف) زاویه مناسب گردن را حفظ کنید. به این منظور تجهیزات خود را به گونه‌ای تنظیم کنید که گردن در وضعیت خنثی قرار گیرد و تحت فشار نباشد. (۰/۵) صفحه ۱۶۶ ب) با قرار دادن مچ دست و ساعد در یک سطح، مچ دست را در وضعیت خنثی قرار دهید. (۰/۵) صفحه ۱۶۶		
۲۰	نظر همکاران گرامی مورد احترام است.		

