

آموزش و پرورش استان دبیرستان:

آزمون تستی کل دروس : سلامت و بهداشت پایه : دوازدهم دوره دوم متوسطه رشته: کلیه رشته ها

تعداد سوالات : ۳۰۰ سؤال تعداد صفحات: ۲۸

ردیف	سوالات
۱	<p>صاحب نظران مسائل بهداشتی را از آسیب پذیرترین قشرهای جامعه می دانند که در صورت عدم رعایت موازین بهداشتی بیشترین آسیب به آن ها وارد می شود.</p> <p>الف (کودکان ب) دانش آموزان ج (خانواده ها د) کهنسالان</p>
۲	<p>بخش اعظم آسیب دانش آموزان ناشی از عدم اطلاع آن ها از و و است.</p> <p>الف (دانش ، بینش و رفتارهای بهداشتی ب) دانش ، رفتار و ایمان ج (ایمان ، دانش و رفتارهای بهداشتی د) موارد الف و ب</p>
۳	<p>شکل زیر مربوط به کدام بیماری مربوط به چشم است ؟</p> <p>الف (نزدیک بینی ب) دوربینی ج (آستیگمات د) پیرچشمی</p> 
۴	<p>فواید رعایت بهداشت فردی عبارتند از:</p> <p>الف (تأمین و ارتقای سلامت خود ب) ارتقای کیفیت زندگی خود ج (فراگیری عادت ها و رفتارهای صحیح بهداشت فردی د) حفظ آراستگی فرد - جلوگیری از انتقال عوامل بیماری زا به دیگران</p>
۵	<p>شکل زیر چه توصیه ای را در هنگام کار با گوشی یا تبلت نشان می دهد .</p> <p>الف (هنگام کار با گوشی یا تبلت توصیه می شود به جای یک انگشت از دو انگشت استفاده شود ب) هنگام کار با گوشی یا تبلت توصیه می شود در جایی که نور کافی دارد استفاده شود ج (هنگام کار با گوشی یا تبلت توصیه می شود به جای یک دست از دو دست استفاده شود د) هنگام کار با گوشی یا تبلت توصیه می شود در جایی که نور کافی وجود ندارد از گوشی استفاده نشود</p> 
۶	<p>مصرف بلند مدت مشروبات الکلی اثری مشابه با کدام ویروس بر روی کبد دارد ؟</p> <p>الف (ویروس هپاتیت ب) ویروس اچ آی وی ج) ویروس آنفلوآنزا د) موارد ب و ج</p>
۷	<p>در بزرگسالان از هر ده نفر ، نفر در طول زندگی خود با مشکلات ناحیه تحتانی کمر مواجه می شوند.</p> <p>الف (۶ ب) ۷ ج) ۸ د) ۹</p>
۸	<p>در کدام یک از حالات زیر اصول ارگونومی رعایت نشده است؟</p> <p>الف (ب) ج) د)</p> 

آموزش و پرورش استان دیبستان:

آزمون تستی کل دروس : سلامت و بهداشت پایه : دوازدهم دوره دوم متوسطه رشته: کلیه رشته ها

تعداد سوالات : ۳۰۰ سؤال تعداد صفحات: ۲۸

ردیف	سوالات
۹	وزن فردی ۶۰ کیلوگرم است. وزن کوله پشتی او به همراه محتویات آن حداکثر چند کیلوگرم باید باشد؟ الف (۲ کیلو ب) ۴ کیلو ج) ۶ کیلو د) ۸ کیلو
۱۰	آتش نشانی و دو نهاد امدادی در حوادث خانگی هستند. الف (هلال احمر ب) امداد خودرو ج) صلیب سرخ جهانی د) اورژانس
۱۱	قالیچه های سرخورنده جزء کدام دسته از عوامل خطر آفرین سقوط می باشند؟ الف (عواملی که به محیط سقوط مربوط هستند ب) عواملی که به شکل سقوط مربوط هستند ج) عواملی که به علل سقوط مربوط هستند د) موارد الف و ب
۱۲	کدام یک از علایم بدنی اضطراب نمی باشد؟ الف (تپش قلب ب) تنگی نفس ج) بی اشتهاپی د) برون ریزی
۱۳	هنگام انجام کارهای طولانی مدت، مانند مطالعه، هر دقیقه یک بار، با تغییر وضعیت به عضلات خود استراحت دهید . الف (۲۰ ب) ۳۰ ج) ۴۰ د) ۵۰
۱۴	بسیاری از حوادث در رخ می دهد. الف (محل کار ب) خانه ج) بیرون از خانه د) در مسیر رودخانه ها
۱۵	شماره تلفن اورژانس می باشد. الف (۱۱۵ ب) ۱۲۵ ج) ۱۱۸ د) ۱۳۵
۱۶	در کدام سطح از سطوح پیشگیری از حوادث ، با نهادهای امداد رسان همچون اورژانس تماس گرفته می شود؟ الف (سطح ۱ ب) سطح ۲ ج) سطح ۳ د) سطح ۴
۱۷	تمرکز بر روی کاهش عوامل خطر حوادث ، مربوط به کدام سطح از سطوح حوادث است؟ الف (سطح ۱ ب) سطح ۲ ج) سطح ۳ د) سطح ۴
۱۸	« توان بخشی فرد آسیب دیده و جلوگیری از ناکارآمد شدن » جزء کدامیک از سطوح حوادث است؟ الف (سطح ۱ ب) سطح ۲ ج) سطح ۳ د) سطح ۴
۱۹	برای تمیز کردن سینک ظرف شویی به جای مواد سفید کننده قوی از کدام ماده کم خطر تر می توان استفاده کرد؟ الف (جوش شیرین ب) سرکه ج) الکل د) مایع ظرفشویی
۲۰	بسیاری از لامپ های کم مصرف و مهتابی ، حاوی گاز سمی هستند . الف (مونواکسید کربن ب) جیوه ج) آرگون د) کربن دی اکسید
۲۱ ناشی از آتش سوزی ، باعث اختلالات شعور یا خواب آلودگی می شود. الف (گازهای سمی ب) گازهای غیر سمی ج) دود د) احتراق ناقص
۲۲	در این نوع آتش سوزی معمولاً از خود ، خاکستر بر جای می گذارد. الف (آتش سوزی مایعات قابل اشتعال ب) آتش سوزی ناشی از گازهای قابل اشتعال

آموزش و پرورش استان دیبستان:

آزمون تستی کل دروس : سلامت و بهداشت پایه : دوازدهم دوره دوم متوسطه رشته: کلیه رشته ها
تعداد سوالات : ۳۰۰ سؤال تعداد صفحات: ۲۸

ردیف	سوالات
	ج (آتش سوزی خشک د (آتش سوزی ناشی از برق
۲۳	شکل زیر کدام مرحله از مراحل نحوه استفاده از کپسول اطفای حریق را نشان می دهد؟ الف (تمرکز بر روی آتش ب (فشار آوردن بر روی اهرم ج (اسپری کردن حریق د (کشیدن ضامن
	
۲۴	« سرفه و خشونت صدا » از علائم کدام انسداد راه هوایی است؟ الف (انسداد خفیف ب (انسداد کامل راه هوایی ج (انسداد راه تنفس د (انسداد نسبتاً کامل
۲۵	شایع ترین حادثه دوران کودکی و سالمندی ، و زمین خوردن است. الف (خواب آلودگی ب (سقوط ج (شکستگی د (کم اشتها
۲۶	سبک زندگی سالم، مجموعه ای از انتخاب های سالم افراد است که متناسب با صورت می گیرد. الف (آداب و رسوم ب (موقعیت های زندگی ج (نحوه استفاده از فناوری د (وظایف و مسئولیت ها
۲۷	مهم ترین بیماری های مزمن شناخته شده در جهان کدامند؟ الف (دیابت ب (پوکی استخوان ج (مرگ مغزی د (موارد الف و ب
۲۸	گام اول در حفظ سلامت خویش چیست؟ الف (بهداشت ب (خود مراقبتی ج (داشتن هدف د (دسترسی به خدمات بهداشتی-درمانی
۲۹	کدامیک از موارد زیر، شامل مواد غذایی مورد نیاز برای بدن می باشد؟ الف (مواد معدنی، کلسیم و پروتئین ها ب (چربی ها، ویتامین ها و کلسیم ج (کربوهیدرات ها، مواد معدنی و پروتئین ها د (چربی ها، لیپیدها و ویتامین ها
۳۰	به ازای مصرف هر گرم کربوهیدرات چند کیلو کالری انرژی ایجاد می شود؟ الف (۴ کیلو ب (۶ کیلو ج (۸ کیلو د (۹ کیلو
۳۱	واحد سازنده پروتئین، است؛ ترکیباتی که به بدن کمک می کند چربی ها را به مصرف برساند، هستند. الف (لیپید- مواد معدنی ب (لیپید- ویتامین ها ج (آمینو اسید- مواد معدنی د (آمینو اسید- ویتامین ها
۳۲	بدن انسان برای ساخت سلول های مغزی و بافت های عصبی به چه چیزی نیاز دارد؟ الف (کربوهیدرات ب (ویتامین ها ج (چربی ها د (پروتئین
۳۳	کربوهیدرات پیچیده شامل کدام مورد زیر است؟ الف (قند- فیبر ب (نشاسته - فیبر ج (قند- نشاسته د (لیپید - قند
۳۴	« چربی غیر اشباع » بدن از کدام منابع غذایی تأمین می شود؟ الف (محصولات لبنی و سویا ب (روغن های نباتی و مرغ ج (محصولات گیاهی و ماهی د (محصولات گیاهی و کره

آموزش و پرورش استان دبیرستان:

آزمون تستی کل دروس : سلامت و بهداشت پایه : دوازدهم دوره دوم متوسطه رشته: کلیه رشته ها

تعداد سوالات : ۳۰۰ سؤال تعداد صفحات: ۲۸

ردیف	سوالات
۳۵	کدامیک از تعاریف زیر، در مورد ویتامین های محلول در آب صحیح نیست؟ الف) ویتامین های A و D جزو این ویتامین ها هستند ب) معمولاً در کبد ذخیره می شوند ج) بدن انسان قادر به ذخیره سازی این ویتامین ها نیست د) موارد الف و ج
۳۶	کدامیک از موارد زیر، جزو منابع غذایی پروتئین های ناقص هستند؟ الف) غلات ب) تخم مرغ ج) شیر د) سویا
۳۷	نقش آهن در ترکیب هموگلوبین خون چیست؟ الف) تولید ۹ آمینو اسید که بدن قادر به تولید آن نیست ب) حمل اکسیژن به نقاط مختلف بدن ج) عامل تعیین کننده سطح کلسترول خون د) کاهش بیماری های قلبی و برخی سرطان ها
۳۸	کدامیک از بیماری های زیر، همواره یکی از تهدید کننده های اصلی سلامت انسان محسوب می شده اند؟ الف) سرطان ب) دیابت ج) بیماری های واگیر د) بیماری های غیر واگیر
۳۹	کدامیک از گزینه های زیر، جزء بیماری های واگیر نیست؟ الف) هیپاتیت ب) دیابت ج) ایدز د) پدیکلوزیس
۴۰	کدامیک از بیماری های زیر، از طریق دستگاه گوارش منتقل می شوند؟ الف) هیپاتیت ب) اسهال خونی ج) آنفلوانزا د) ایدز
۴۱	کدامیک از موارد زیر، از طریق دستگاه تنفس منتقل می شود؟ الف) آنفلوانزا ب) هیپاتیت ج) بیماری های انگلی د) ایدز
۴۲	کدامیک از بیماری های زیر، از طریق پوست و مو به دیگران سرایت می کند؟ الف) هیپاتیت ب) پدیکلوزیس ج) بیماری های انگلی د) بیماری های پوستی
۴۳	کدام بیماری است که با خارش شدید در نواحی که درگیر بیماری شده است، همراه است؟ الف) آنفلوانزا ب) پدیکلوزیس ج) بیماری های پوستی د) بیماری های انگلی
۴۴	کدامیک از گزینه های زیر در مورد بیماری هایی که از طریق دستگاه تناسلی منتقل می شوند، درست نیست؟ الف) بیماری هایی هستند که از راه آمیزش جنسی به فرد دیگر منتقل می شوند ب) بسیاری از افراد حامل این بیماری، از عفونت خود اطلاع ندارند ج) زخم یا ضایعات پوستی در نواحی تناسلی از علائم آن است د) با خارش شدید همراه است
۴۵	کدامیک از بیماری های زیر، از طریق خون و ترشحات بدن منتقل می شود؟ الف) بیماری های انگلی ب) هیپاتیت ج) ایدز د) موارد ب و ج
۴۶	در بیمار مبتلا به هیپاتیت، کدام قسمت از بدن آسیب دیده و فعالیتش مختل می شود؟ الف) دستگاه گوارش ب) معده ج) کبد د) لوزالمعده
۴۷	جدی ترین نوع هیپاتیت، کدام نوع آن است؟ الف) A ب) B ج) C د) D

آموزش و پرورش استان دبیرستان:

آزمون تستی کل دروس: سلامت و بهداشت پایه: دوازدهم دوره دوم متوسطه رشته: کلیه رشته ها

تعداد سوالات: ۳۰۰ سؤال تعداد صفحات: ۲۸

ردیف	سوالات
۴۸	کدامیک از انواع هیپاتیت است که هم می تواند بدون علامت باشد و هم می تواند با علائم بسیار شدید همراه باشد؟ الف) A (ب) B (ج) C (د) D
۴۹	در کدام نوع از هیپاتیت است که در بعضی از افراد مبتلا، مشکلات کبدی، سرطان کبد و یا سیروز کبدی ایجاد می شود؟ الف) A (ب) B (ج) C (د) D
۵۰	چه مدت زمانی است که از شناخت بیماری ایدز می گذرد؟ الف) بیش از ۱۰ سال (ب) بیش از ۱۵ سال (ج) بیش از ۲۰ سال (د) بیش از ۳۰ سال
۵۱	همه گیری جهانی بیماری ایدز باعث ایجاد یکی از بزرگ ترین چالش ها در زندگی فردی و اجتماعی چه کسانی شده است؟ الف) دولت مردان (ب) پزشکان (ج) نوجوانان و جوانان (د) پدران و مادران
۵۲	« اچ آی وی » چیست؟ الف) ویروس نقص ایمنی انسانی است (ب) یک بیماری عفونی قابل کنترل است (ج) ویروسی است که خود به خود تولید شده و از طریق انسان از فردی به فرد دیگر منتقل می شود (د) موارد الف و ب
۵۳	مدتی بعد از ورود اچ آی وی به بدن، ماده ای را در خون ترشح می کند. الف) گلبول های سفید (ب) گلبول های قرمز (ج) آنتی بادی (د) موارد الف و ب
۵۴	زمانی که ویروس وارد شده به بدن به حد قابل تشخیص برسد، چه مدت طول می کشد؟ الف) ۱ هفته تا ۲ ماه (ب) ۱ هفته تا ۳ ماه (ج) ۲ هفته تا ۲ ماه (د) ۲ هفته تا ۳ ماه
۵۵	چه زمانی، علائم ویروس اچ آی وی شامل انواع عفونت ها مثل برفک دهانی، سل و عفونت ریوی در فرد مشاهده می شود؟ الف) قبل از دوران پنجره (ب) در دوران پنجره (ج) با زیاد شدن تعداد ویروس و کم شدن سلول های دفاعی بدن فرد (د) زمانی که فرد مبتلا به ایدز شده باشد
۵۶	اصلی ترین روش پیشگیری در همه بیماری های عفونی از جمله اچ آی وی چیست؟ الف) مانع ورود میکروارگانیسم به بدن شدن (ب) تزریق بموقع واکسن (ج) استفاده از داروهای مناسب کم کننده تعداد ویروس ها (د) موارد ب و ج
۵۷	برای پیشگیری از بیماری ایدز، رعایت کدام مورد توصیه نمی شود؟ الف) پایبندی به شئون اخلاقی (ب) زندگی کردن در کنار افراد مبتلا به ویروس اچ آی وی (ج) پرهیز از حضور در موقعیت های خطر آفرین (د) اطمینان از انجام استریل خدمات دندان پزشکی

آموزش و پرورش استان دبیرستان:

آزمون تستی کل دروس : سلامت و بهداشت پایه : دوازدهم دوره دوم متوسطه رشته: کلیه رشته ها

تعداد سوالات : ۳۰۰ سؤال تعداد صفحات: ۲۸

ردیف	سوالات
۵۸	چگونه فردی، نحوه استدلال و نگرش متفاوتی در مواجهه با شرایط ناگوار اتخاذ می کند؟ الف) با شخصیت (ب) اندیشمند (ج) با اصل و نسب (د) تاب آور
۵۹	کدامیک از گزینه های زیر، از مؤلفه های بسیار مهم در بهداشت روان افراد است که کمک بسیار زیادی به سلامت جسم و روان آنها خواهد کرد؟ الف) سرسختی (ب) تاب آوری (ج) عزت نفس (د) موارد الف و ب
۶۰	تاب آوری شامل مجموعه ای از ظرفیت های و است. الف) فردی و اجتماعی (ب) فردی و روانی (ج) روانی و شخصیتی (د) شخصیتی و درونی
۶۱	کدام تحولات اساسی در دوره نوجوانی در زندگی اتفاق می افتد؟ الف) بلوغ، احساس استقلال، نگرانی درباره آینده تحصیلی و شغلی ب) کسب مهارت های سالم برای مقابله با مشکلات ج) انعطاف پذیری در برابر تغییرات زندگی د) بلوغ، احساس وابستگی، نگرانی درباره آینده
۶۲	اختلالات روانی به چه دلایلی ایجاد می شوند؟ الف) آشفتگی در فضای خانوادگی (ب) نداشتن امکانات کافی ج) نداشتن استقلال عمل (د) موارد الف و ب
۶۳	کدامیک از گزینه های زیر، شایع ترین اختلالات روانی- رفتاری دوره نوجوانی محسوب می شوند؟ الف) استرس، خشم، عصبانیت، افسردگی (ب) خشم، پر خوری، کم خوابی، استرس ج) آشفتگی، افسردگی، عصبانیت، نگرانی (د) استرس، اضطراب، افسردگی، خشم
۶۴	فشار روانی (استرس) سالم باعث کدامیک از موارد زیر می شود؟ الف) بیماری روانی (ب) افسردگی (ج) هوشیاری (د) اضطراب
۶۵	فشار روانی (استرس) ناسالم باعث کدامیک از موارد زیر می شود؟ الف) احساس درماندگی در فرد (ب) احساس نگرانی شدید در فرد ج) احساس افسردگی در فرد (د) احساس کم حوصلگی در فرد
۶۶	در فشار روانی (استرس)، بالارفته و تعداد افزایش می یابد. الف) قند خون- تپش قلب (ب) فشار خون- نبض (ج) فشار خون- تپش قلب (د) قند خون- نبض
۶۷	تکرار فشار روانی (استرس)، باعث افزایش احتمال ابتلا به کدام بیماری می شود؟ الف) اختلالات گوارشی (ب) بیماری های قلبی- عروقی ج) التهابات پوستی (د) سرطان
۶۸	برای مقابله با فشارهای روانی و اضطراب، رعایت کدام اصل توصیه نمی شود؟ الف) بازداری (ب) درون ریزی (ج) برون ریزی (د) جایگزین کردن خواسته ها
۶۹	افسردگی، احساس ناخوشایندی است که برای مدت زمانی طولانی تداوم می یابد و همراه با و است. الف) یأس- ناامیدی (ب) خشم- عصبانیت ج) تنهایی- غمگینی (د) ناامیدی- تنهایی

آموزش و پرورش استان دیبستان:

آزمون تستی کل دروس: سلامت و بهداشت پایه: دوازدهم دوره دوم متوسطه رشته: کلیه رشته ها

تعداد سوالات: ۳۰۰ سؤال تعداد صفحات: ۲۸

ردیف	سوالات
۷۰	سلامت، در لغت نامه دهخدا، و در فرهنگ فارسی معین، معنی شده است. الف) سالم بودن - رهایی یافتن ب) نداشتن بیماری - سالم بودن ج) بی عیب شدن - رهایی یافتن د) بی عیب شدن - نقص نداشتن
۷۱	تعریف کدامیک از گزینه های زیر، جامع ترین تعریف از سلامت در دنیای امروز پذیرفته شده است؟ الف) حضرت علی (ع) ب) سازمان WHO ج) لغت نامه دهخدا د) سازمان غذا و دارو
۷۲	«بهداشت» به چه معناست؟ الف) تقدم پیشگیری بر درمان ب) عامل اساسی و مؤثر در توسعه فردی ج) تأمین، حفظ و بالا بردن سطح سلامت د) نداشتن هرگونه بیماری و نقص در بدن
۷۳	کدامیک از موارد زیر، در مورد پیشگیری و درمان صحیح نیست؟ الف) در درمان، تربیت نیروی انسانی برای خدمات درمانی، مستلزم صرف وقت زیاد است ب) روش های درمانی، مستلزم مصرف داروهای است که معمولاً با عوارض جانبی همراه است ج) در پیشگیری، زمان آموزشی پیشگیرانه برای همه در هر سطح معمولاً با هزینه بسیار کم میسر است د) در پیشگیری، هرگونه اقدام بسیار آسان تر و پرهزینه تر و اطمینان بخش تر است
۷۴	قابل درک ترین بُعد سلامت که آسان تر از ابعاد دیگر می توان آن را مشاهده کرد، کدام است؟ الف) سلامت جسمانی ب) سلامت روانی ج) سلامت اجتماعی د) سلامت معنوی
۷۵	از نظر زیست شناسی، عملکرد مناسب سلول ها نشانه سلامت، و هدف داشتن در زندگی، جزو سلامت می باشد. الف) جسمانی - روانی ب) اجتماعی - معنوی ج) روانی - اجتماعی د) جسمانی - معنوی
۷۶	سلامت روانی به چه معناست؟ الف) نداشتن احساس پوچی و بی هدفی در زندگی ب) نداشتن بیماری جسمی و روانی ج) ارتباط سالم فرد با دیگران د) بروز عکس العمل مناسب از فرد
۷۷	کدامیک از موارد زیر، از عوامل تأثیر گذار بر سلامت انسان نیست؟ الف) وراثت ب) عوامل محیطی ج) حرکات بدنی هماهنگ د) دسترسی به خدمات درمانی
۷۸	صاحب نظران مسائل بهداشتی، چه کسانی را از آسیب پذیرترین قشرهای جامعه می دانند؟ الف) کودکان ب) دانش آموزان ج) کارگران د) سالمندان
۷۹	بیماری سرماخوردگی و آنفلوانزا در آسیب پذیرترین قشرهای جامعه، ناشی از چیست؟ الف) انتشار ویروس ب) عدم رعایت بهداشت ج) عادات های غیر بهداشتی د) موارد الف و ب
۸۰	کدامیک از گزینه های زیر، از مزایای رعایت بهداشت فردی نیست؟ الف) حفظ آراستگی فرد ب) تأمین سلامت جامعه ج) پیدا کردن شغل مناسب د) تقویت عزت نفس

آموزش و پرورش استان دبیرستان:

آزمون تستی کل دروس : سلامت و بهداشت پایه : دوازدهم دوره دوم متوسطه رشته: کلیه رشته ها

تعداد سوالات : ۳۰۰ سؤال تعداد صفحات: ۲۸

ردیف	سوالات
۸۱	لازم است برای همه افراد، هر تا..... یک بار معاینات چشمی انجام گیرد. الف) ۱-۶ ماه ب) ۶ ماه - ۱ سال ج) ۱-۲ سال د) ۱ تا ۱۲ ماه
۸۲	کدامیک از گزینه های زیر، میزان سلامت چشم ها و سطح توانایی حس بینایی را نشان می دهد؟ الف) عیوب انکساری ب) حدت بینایی ج) دید مطلوب د) موارد ب و ج
۸۳	در کدام عیب از عیوب انکساری چشم، شکل غیر عادی قرنیه موجب تاری دید می شود؟ الف) نزدیک بینی ب) دور بینی ج) آستیگماتیسم د) پیرچشمی
۸۴	کره چشم چگونه افرادی معمولاً کوچک تر از حد طبیعی آن است؟ الف) نزدیک بین ب) دور بین ج) پیر چشم د) آستیگمات
۸۵	کدام بیماری عیوب انکساری چشم است که به دلیل تصلب عدسی چشم به وقوع می پیوندد؟ الف) پیر چشمی ب) نزدیک بینی ج) آستیگماتیسم د) دور بینی
۸۶	کدامیک از گزینه های زیر، باعث می شوند تصاویر به شکل مطلوبی روی شبکیه بیفتند و حدت بینایی به حالت طبیعی برگردد؟ الف) عینک ها ب) لنز طبی ج) جراحی و اشعه لیزر د) موارد الف و ب
۸۷	در صورت نیاز، برای محافظت از چشم در برابر گرد و غبار چه باید کرد؟ الف) حتماً از عینک محافظ چشم استفاده شود ب) با آب جوشانده سرد شده، چشم شست و شو داده شود ج) قرار دادن چشم ها در ظرف حاوی آب سالم تمیز د) موارد ب و ج
۸۸	در درجه اول برای جلوگیری از آلوده شدن چشم با مواد سفید کننده ، حشره کش ها و شوینده ها چه باید کرد؟ الف) باید چشم با آب فراوان و پی در پی شست و شو داده شود ب) در اسرع وقت به پزشک مراجعه شود ج) حتماً از عینک های محافظ استفاده شود د) قرار دادن چشم در ظرف پر از آب سالم و چند مرتبه پلک زدن
۸۹	در صورت بروز «برق زدگی چشم» و زمانی که چشم ها با یک بانداژ استریل بسته می شود، چه مدت از پلک زدن باید جلوگیری شود؟ الف) ۴ تا ۶ ساعت ب) ۶ تا ۱۰ ساعت ج) ۸ تا ۱۲ ساعت د) ۲۴ ساعت
۹۰	عارضه خشکی و سوزش چشم هنگام کار با رایانه ، تقریباً در چند درصد افراد دیده می شود؟ الف) ۱ تا ۲ درصد ب) ۲ تا ۳ درصد ج) ۳ تا ۴ درصد د) ۴ تا ۵ درصد
۹۱	برای جلوگیری و کاهش عوارض استفاده از کامپیوتر، مرکز صفحه مانیتور باید حدود تا سانتی متر از چشم پایین تر قرار بگیرد. الف) ۵ تا ۱۰ ب) ۱۰ تا ۱۵ ج) ۱۰ تا ۲۰ د) ۱۵ تا ۲۵
۹۲	برای استفاده بهتر در کار با رایانه و جلوگیری از عارضه خشکی چشم، هر دقیقه به مدت ثانیه به فاصله ۶ متری و دورتر نگاه کنید. الف) ۱۰- ۱۰ ب) ۱۰- ۱۵ ج) ۱۵- ۲۰ د) ۲۰- ۲۰

آموزش و پرورش استان دیبستان:

آزمون تستی کل دروس : سلامت و بهداشت پایه : دوازدهم دوره دوم متوسطه رشته: کلیه رشته ها
تعداد سوالات : ۳۰۰ سؤال تعداد صفحات: ۲۸

ردیف	سوالات
۹۳	فاصله مانیتور با چشمان باید چند سانتی متر باشد؟ الف) ۲۰ تا ۳۰ ب) ۳۰ تا ۴۰ ج) ۴۰ تا ۵۰ د) ۵۰ تا ۶۰
۹۴	برای پیشگیری از بروز مشکلات ناشی از آشفتگی های هیجانی که استمرار می یابند، کدام مورد زیر لازم نیست؟ الف) تقویت تفکر منطقی و توانایی کنترل عواطف ب) تقویت کنترل عواطف و احساسات ج) تقویت جلوگیری از آشفتگی های هیجانی د) تقویت مقاومت در مقابل مشکلات، تاب آوری
۹۵	شناخت توانایی ها، ضعف ها، احساسات، ارزش ها، مسئولیت ها، نیازها و اهداف راگویند. الف) عواطف ب) خودشناسی ج) شخصیت د) ذهن شناسی
۹۶	عوامل مهمی که در فرایند شکل گیری شخصیت مطلوب و حفظ سلامت روانی نقش دارند، کدامند؟ الف) عزت نفس و سرسختی ب) سرسختی و تاب آوری ج) عزت نفس و خودشناسی د) موارد الف و ب
۹۷	منظور از « عزت نفس » چیست؟ الف) احساس ارزشمند بودن ب) احساس غرور داشتن ج) احساس کفایت داشتن د) احساس شخصیت داشتن
۹۸	خودآگاهی به انسان کمک می کند تا دریابد به دلیل ارزشمند و محترم است. الف) با شخصیت بودن ب) اصل و نسب داشتن ج) انسان بودن د) شهرت و مقام
۹۹	احساس خود ارزشمندی همان عزت نفس است. الف) ذاتی ب) درونی ج) بیرونی د) بالا
۱۰۰	نداشتن عزت نفس ممکن است افراد را دچار کدام اعتیادهای رفتاری می کند؟ الف) اعتیاد به اینترنت و کار ب) اعتیاد به کار و خرید ج) اعتیاد به ورزش د) موارد الف و ب
۱۰۱	کدامیک از گزینه های زیر، راهکار بهبود عزت نفس نیست؟ الف) تهیه فهرستی از توانمندی های فردی خود ب) مشارکت در فعالیت های اجتماعی ج) معاشرت با دوستان و آشنایان د) برقراری رابطه سالم با دیگران
۱۰۲	چگونه فردی، نحوه استدلال و نگرش متفاوتی در مواجهه با شرایط ناگوار اتخاذ می کند؟ الف) با شخصیت ب) اندیشمند ج) با اصل و نسب د) تاب آور
۱۰۳	کدامیک از گزینه های زیر، از مؤلفه های بسیار مهم در بهداشت روان افراد است که کمک بسیار زیادی به سلامت جسم و روان آنها خواهد کرد؟ الف) سرسختی ب) تاب آوری ج) عزت نفس د) موارد الف و ب
۱۰۴	تاب آوری شامل مجموعه ای از ظرفیت های و است. الف) فردی و اجتماعی ب) فردی و روانی ج) روانی و شخصیتی د) شخصیتی و درونی
۱۰۵	میزان نوشیدن آب در فرد باید به چه اندازه ای باشد؟ الف) به اندازه ای که کمی احساس تشنگی کند ب) حجم ادرار روزانه وی از حد معمول کمتر باشد ج) ادرار او بی رنگ یا زرد کم رنگ باشد د) موارد ب و ج

آموزش و پرورش استان دبیرستان:

آزمون تستی کل دروس: سلامت و بهداشت پایه: دوازدهم دوره دوم متوسطه رشته: کلیه رشته ها

تعداد سوالات: ۳۰۰ سؤال تعداد صفحات: ۲۸

ردیف	سوالات
۱۰۶	میزان توصیه شده مصرف روزانه مواد غذایی (گروه شیر و لبنیات) برای یک فرد بزرگسال، چند واحد است؟ الف) ۰ تا ۲ واحد ب) ۱ تا ۲ واحد ج) ۲ تا ۳ واحد د) ۳ تا ۵ واحد
۱۰۷	یک فرد بزرگسال، بطور روزانه باید بین تا واحد از گروه میوه ها مصرف کند. الف) ۲ تا ۳ ب) ۳ تا ۵ ج) ۲ تا ۴ د) ۱ تا ۲
۱۰۸	با توجه به هرم غذایی، ویژگی آن دسته از مواد غذایی که در بالای هرم قرار می گیرند، چیست؟ الف) مقدار مصرف روزانه آن ها باید بیشتر باشد ب) دارای کمترین حجم هستند ج) افراد باید از این گروه غذایی بیشتر مصرف کنند د) ارزش غذایی بالاتری برخوردارند
۱۰۹	مصرف انواع مختلف مواد غذایی که در شش گروه اصلی غذایی قرار می گیرند را چه می نامند؟ الف) اصل تنوع ب) تغذیه صحیح ج) اصل تعادل د) عادت غذایی
۱۱۰	کدامیک از موارد زیر، در مورد نیازمندی های تغذیه ای صحیح نیست؟ الف) به مقدار مناسب مواد غذایی برای حفظ سلامت اطلاق می شود ب) با توجه به شرایط جسمی، محیطی و فردی یکسان است ج) بر اساس میزان فعالیت بدنی فرد تعیین می شود د) بر اساس سن، جنس و وزن فرد تعیین می شود
۱۱۱	کدامیک از گزینه های زیر، از مهم ترین عوامل مؤثر در شکل گیری الگوی غذایی افراد است؟ الف) اصول تغذیه سالم ب) گروه های غذایی مصرفی ج) عادت های غذایی د) هرم غذایی
۱۱۲	کدامیک از گزینه های زیر، معمولاً از نسلی به نسل دیگر منتقل می شود؟ الف) هرم غذایی ب) عادت های غذایی ج) گروه های غذایی مصرفی د) اصول تغذیه
۱۱۳	کدامیک از موارد زیر در مورد آداب خوردن و آشامیدن در فرهنگ اسلامی بر آن توصیه نشده است؟ الف) پرهیز از خوردن به هنگام سیری ب) خوب جویدن غذا ج) صرف غذا به تنهایی د) پرهیز از سخن گفتن هنگام صرف غذا
۱۱۴	از اختلالات روانی شایع مرتبط با غذا خوردن <u>نیست</u> ؟ الف) بی اشتهايي عصبی ب) پر خوری عصبی ج) نخوردن غذا به دلیل تصور غلط از وضعیت بدنی خود د) با اشتها غذا خوردن
۱۱۵	کدامیک از گزینه های زیر، از وظایف مهم اندام شنوایی انسان است؟ الف) دریافت امواج صوتی ب) ارتباط انسان با دیگران و محیط پیرامون ج) حفظ تعادل بدن د) موارد الف و ج
۱۱۶	کدام قسمت از گوش، وظیفه جمع آوری امواج صوتی و انتقال آن به بخش میانی گوش را برعهده دارند؟ الف) لاله گوش و مجرای آن ب) گوش میانی ج) پرده گوش د) گوش داخلی
۱۱۷	تداوم عفونت در گوش باعث می شود. الف) التهاب ب) حساسیت گوش خارجی ج) کاهش شنوایی د) بروز وزوز گوش

آموزش و پرورش استان دبیرستان:

آزمون تستی کل دروس: سلامت و بهداشت پایه: دوازدهم دوره دوم متوسطه رشته: کلیه رشته ها

تعداد سوالات: ۳۰۰ سؤال تعداد صفحات: ۲۸

ردیف	سوالات
۱۱۸	مسئولیت سلول های مویی (مژک دار) گوش داخلی چیست؟ الف) انتقال ارتعاشات صوتی به مغز ب) جلوگیری از کاهش شنوایی ج) جلوگیری از وزوز گوش د) تحریک پذیری گوش
۱۱۹	قانون اول استفاده از ابزارهای شنیداری و هدفون، این است که دامنه صدا، معادل چقدر باید باشد؟ الف) یک سوم حداکثر صدا ب) دو پنجم حداکثر صدا ج) نصف میزان حداکثر صدا د) کمتر از نصف میزان حداکثر صدا
۱۲۰	قانون دوم استفاده از ابزارهای شنیداری و هدفون، قانون درصد، دقیقه است. الف) ۱-۱۰ ب) ۲۰-۱۰ ج) ۶۰-۶۰ د) ۲۰-۶۰
۱۲۱	کمبود کدام ویتامین ها ممکن است نوجوانان را در معرض افسردگی قرار دهد؟ الف) A ب) B ج) C د) D
۱۲۲	گهگاه لغزیدن به پهله افسردگی، بسیار است. الف) شایع ب) خطرناک ج) طبیعی د) غیرطبیعی
۱۲۳	رفتارهای پرخطر در فرد مبتلا به افسردگی شدید کدام است؟ الف) خشم و عصبانیت ب) تنهایی و غمگینی ج) ناراحتی های روحی و روانی شدید د) خشونت و خودکشی
۱۲۴	این تعریف مربوط به کدام گزینه زیر است؟ «حساسی است که بصورت بدنی و هیجانی ابراز می شود» الف) خشم ب) افسردگی ج) اضطراب د) استرس
۱۲۵	کدامیک از گزینه های زیر، یک هیجان طبیعی بوده که دارای آثار مثبت و منفی است؟ الف) افسردگی ب) استرس ج) اضطراب د) خشم
۱۲۶	مهمترین روش مقابله با خشم چیست؟ الف) تجزیه و تحلیل رویداد مشکل ساز ب) ارزیابی اولیه رویداد مشکل ساز ج) تشخیص خواسته های منطقی و غیرمنطقی د) به کارگیری روش های خود آرام سازی
۱۲۷	کدامیک از گزینه های زیر، از توصیه های خودمراقبتی برای حفظ سلامت روان در دوره نوجوانی نیست؟ الف) اولویت های خود را مشخص کنید ب) درصدد احقاق حق خویش ج) خواسته های خود را بررسی کنید د) سبک زندگی سالمی داشته باشید
۱۲۸	«کتاب بخوانید، فیلم تماشا کنید و....» جزء کدامیک از توصیه های خودمراقبتی است؟ الف) اولویت خود را مشخص کنید ب) زمان استراحت و تفریح داشته باشید ج) در برنامه ریزی زمان خبره شوید د) به زندگی معنوی خود غنا ببخشید

آموزش و پرورش استان دبیرستان:

آزمون تستی کل دروس: سلامت و بهداشت پایه: دوازدهم دوره دوم متوسطه رشته: کلیه رشته ها

تعداد صفحات: ۲۸

تعداد سوالات: ۳۰۰ سؤال

ردیف	سوالات
۱۲۹	یک راه ساده در مدیریت استرس چیست؟ الف) شوخ طبعی ب) ورزش کردن ج) یادگیری «نه» گفتن د) بازگشت خوشایند به کودکی
۱۳۰	کمبود موجب کاهش سرعت رشد در کودکان و نوجوانان شده و منجر به کوتاهی قد و تأخیر در بلوغ می گردد. الف) آهن ب) فسفر ج) روی د) ید
۱۳۱	دختران نوجوان دبیرستانی باید در هر سال تحصیلی، هر یک عدد مکمل مصرف کنند. الف) روز - روی ب) هفته - آهن ج) هفته - روی د) ماه - آهن
۱۳۲	استفاده بیش از حد از مکمل های ویتامین می تواند منجر به چه چیزی شود؟ الف) بیماری ب) کوتاهی قد ج) تأخیر در بلوغ د) مسمومیت
۱۳۳	چاقی با تأثیر منفی که بر ظاهر افراد باقی می گذارد، ممکن است نوجوانان را دچار کدام مشکل کند؟ الف) ابتلا به بیماری قلبی ب) کاهش اعتماد به نفس ج) بیماری های عروقی د) انواع سرطان ها
۱۳۴	کدامیک از گزینه های زیر، در مورد «الگوی سیب» نادرست است؟ الف) چربی های اضافی ای که بیشتر در ناحیه شکم متمرکز شده باشد ب) الگویی که در بین مردان شایع تر است ج) الگویی که خطر ابتلا به بیماری های قلبی - عروقی را بیشتر افزایش می دهد د) الگویی که چربی های اضافی، بیشتر در ناحیه باسن و ران ها متمرکز شده باشد
۱۳۵	در «کوشینگ»، کدام عامل باعث بروز چاقی فرد می شود؟ الف) ژنتیک ب) محیطی ج) بیماری های جسمی د) روانی
۱۳۶	کدامیک از داروهای زیر، موجب چاقی می شوند؟ الف) آنتی بیوتیک ها ب) داروهای ضد سرطان ج) داروهای قلبی د) کورتون ها
۱۳۷	کدامیک از گزینه های زیر، در مورد «وزن مطلوب» صحیح نیست؟ الف) محدوده ای از مقدار وزن است که مرگ و میر کمتری در آن رخ می دهد ب) برای هر فرد بسته به سن، قد و جنس فرد متفاوت است ج) فردی که وزنی کمتر از حد معمول دارد ممکن است دچار اضافه وزن یا چاقی باشد د) موارد الف و ب
۱۳۸	فردی که با توجه به شاخص توده بدنی، اضافه وزن دارد یا چاق محسوب می شود، در چه شرایطی باید وزن خود را کاهش دهد؟ الف) اگر سابقه خانوادگی فشار خون بالا دارد ب) اگر میزان چربی خونس بالا بوده و یا الگوی چاقی به شکل سیب دارد ج) اگر کنترل وزن برایش سخت و دشوار باشد د) موارد الف و ب
۱۳۹	کدامیک از گزینه های زیر، از عوارض جانبی کاهش سریع وزن نیست؟ الف) ریزش موها ب) ضعف اعصاب ج) کاهش وزن زود بازده د) پوسیدگی دندان ها

آموزش و پرورش استان دیبستان:

آزمون تستی کل دروس : سلامت و بهداشت پایه : دوازدهم دوره دوم متوسطه رشته: کلیه رشته ها
تعداد سوالات : ۳۰۰ سؤال تعداد صفحات: ۲۸

ردیف	سوالات
۱۴۰	پوست، عضو بدن است. الف) حساس ترین (ب) مهم ترین (ج) بزرگ ترین (د) اصلی ترین
۱۴۱	پوست بدن انسان، عملکردی شبیه دارد. الف) چشم ها (ب) رایانه ها (ج) حسگرها (د) کلیه ها
۱۴۲	ضایعات آکنه عمدتاً در چه نقاطی از بدن دیده می شود؟ الف) همه قسمت های بدن (ب) صورت، گردن، شانه، بازو (ج) پیشانی، گونه، گردن (د) سینه، پشت، پیشانی
۱۴۳	از مهم ترین عوامل محیطی آسیب رسان به پوست هستند. الف) داروها و قاعدگی (ب) آلودگی هوا و نور خورشید (ج) استرس و داروها (د) تعریق و نور خورشید
۱۴۴	قرار گرفتن در معرض نور خورشید برای تولید کدام ویتامین در بدن ضرورت دارد؟ الف) A (ب) B (ج) C (د) D
۱۴۵	« مو » نیز بخشی از کدام اندام انسان می باشد؟ الف) سر (ب) جمجمه (ج) پوست (د) موارد الف و ج
۱۴۶	وظیف اصلی مو چیست؟ الف) محافظت از بدن (ب) محافظت از جمجمه (ج) محافظت از چشم (د) محافظت از چشم و جمجمه
۱۴۷	بهتر است از کدام محصولات برای شست و شوی مو استفاده کرد؟ الف) محصولی که سازگاری مطلوبی با مو داشته باشد ب) محصولی که حاوی مواد شیمیایی نباشد ج) محصولی که در شرکت ها و کارخانه های معتبر تهیه شود د) محصولی که به صرفه باشد
۱۴۸	کدامیک از گزینه های زیر در مورد خواب نادرست است؟ الف) باعث حفظ و ارتقای توان ذهنی انسان می شود ب) به بازیابی انرژی فرد کمک می کند ج) هورمون رشد در طول خواب، استراحت می کند د) در فعالیت های جسمی و ذهنی به فرد کمک می کند
۱۴۹	نوزادان به چند ساعت خواب در روز احتیاج دارند؟ الف) از فردی به فردی دیگر متفاوت است (ب) به هفت یا هشت ساعت ج) به جنس نوزاد بستگی دارد (د) به ۱۶ تا ۱۷ ساعت
۱۵۰	هر فرد معمولاً در سالگی به ۱۱ ساعت خواب نیاز پیدا می کند. الف) ۲ (ب) ۵ (ج) ۲۰ (د) ۷۰
۱۵۱	دهان به عنوان اولین بخش دستگاه گوارش، از شروع شده و به ختم می گردد. الف) دهان - معده (ب) لب ها - حلق (ج) لب ها - معده (د) دندان ها - مری

آموزش و پرورش استان دبیرستان:

آزمون تستی کل دروس : سلامت و بهداشت پایه : دوازدهم دوره دوم متوسطه رشته: کلیه رشته ها

تعداد سوالات : ۳۰۰ سؤال تعداد صفحات: ۲۸

ردیف	سوالات
۱۵۲	در داخل استخوان های فک بالا و پایین ، قرار دارند. الف) لب ها ب) کام ج) لثه ها د) دندان ها
۱۵۳	کدامیک از عارضه های زیر، یکی از شایع ترین بیماری هاست که تمام گروه های سنی و جنسی را تهدید می کند؟ الف) بیماری های قلبی ب) بیماری های دهان ج) پوسیدگی دندان د) تورم لثه
۱۵۴	کدامیک از گزینه های زیر، باعث پوسیدگی دندان ها نمی شوند؟ الف) انواع میکروب ها ب) کربوهیدرات ها ج) شکل و فرم دندان ها د) مواد قندی
۱۵۵	بعد از خوردن غذا و رسیدن مواد قندی به میکروب های پلاک، چند دقیقه طول می کشد تا اسید ایجاد شود؟ الف) ۱ تا ۳ ب) ۲ تا ۵ ج) ۲ تا ۷ د) ۲ تا ۱۰
۱۵۶	تنفس بد بوی صبحگاهی که حین بیدار شدن از خواب تجربه می شود، ناشی از چیست؟ الف) خوردن غذا مثل سیر ب) سیگار کشیدن ج) کاهش جریان بزاق و افزایش تخمیر د) نخوردن غذا و مایعات در طول شب
۱۵۷	چنانچه فرد به صورت دائم دچار بوی بد تنفس باشد، نشان گر چیست؟ الف) نوعی بیماری یا پوسیدگی دندان ب) ناراحتی های گوارشی ج) ناراحتی های مربوط به معده د) کاهش جریان بزاق دهان
۱۵۸	بزرگترین عامل مرگ و میر در قرن بیستم چیست؟ الف) دخانیات ب) استرس ج) فشارخون بالا د) سرطان
۱۵۹	پرمصرف ترین انواع مواد دخانی در سراسر جهان است. الف) توتون ب) تنباکو ج) سیگار د) قلیان
۱۶۰	سوختن مواد تشکیل دهنده اصلی سیگار، موجب پدید آمدن بیش از ماده سمی می شود. الف) ۷۰ ب) ۷۰۰ ج) ۷۰۰۰ د) ۸۰۰۰
۱۶۱	نوعی گاز سیگار است که از طریق ریه، کبد، کلیه ها و طحال جذب بدن می شود. الف) قطران ب) نیکوتین ج) جوهر بادام تلخ د) آرسنیک
۱۶۲	کدام ماده تشکیل دهنده سیگار است که سمی شدیداً کشنده و همان ماده اعتیاد آور است؟ الف) نیکوتین ب) قطران ج) سیانید ریک اسید د) آرسنیک
۱۶۳	کدامیک از گزینه های زیر، یکی از عوامل مهم در ایجاد تحریک و تخریب بافت ها بویژه ریه در جریان استعمال دخانیات است؟ الف) آرسنیک ب) آمونیاک ج) نیکوتین د) قطران
۱۶۴	کدامیک از مواد اصلی مضر موجود در مواد دخانی، پس از جذب وارد خون شده و خطر ابتلا به سرطان در تمام بافت های بدن بویژه مجاری تنفسی را تشدید می کند؟ الف) مواد رادیواکتیو ب) آمونیاک ج) آرسنیک د) کربورهای هیدروژن
۱۶۵	بر اساس آمار سازمان جهانی بهداشت، سالانه چه میزان برای دخانیات در جهان هزینه می شود؟ الف) کمتر از یک هزار میلیارد دلار ب) بیش از یک هزار میلیارد دلار ج) کمتر از ده هزار میلیارد دلار د) بیش از ده هزار میلیارد دلار

آموزش و پرورش استان دبیرستان:

آزمون تستی کل دروس : سلامت و بهداشت پایه : دوازدهم دوره دوم متوسطه رشته: کلیه رشته ها

تعداد سوالات : ۳۰۰ سؤال تعداد صفحات: ۲۸

ردیف	سوالات
۱۶۶	مطابق گزارش بانک جهانی و سازمان جهانی بهداشت، بین برابر هزینه مصرف دخانیات، صرف درمان بیماری های ناشی از مصرف آن می شود. الف) ۲ تا ۱/۵ (الف) ب) ۳ تا ۱/۵ (ب) ج) ۳ تا ۲ (ج) د) ۳ تا ۲/۵ (د)
۱۶۷	درباره ضررهای مصرف ناشی از کدام گزینه زیر است که حساسیت وجود ندارد؟ الف) سیگار ب) قلیان ج) توتون د) تنباکو
۱۶۸	تصور برخی از مردم در مورد کشیدن قلیان با استفاده از شیلنگ مشترک چیست؟ الف) باعث اعتیاد می شود ب) باعث انتقال بیماری می شود ج) باعث بروز سرطان می شود د) باعث صمیمیت می شود
۱۶۹	چند درصد افرادی که اعتیاد به مواد دخانی دارند، از سنین ۱۸ سال شروع به استعمال این مواد کرده اند؟ الف) ۳۰ (الف) ب) ۵۰ (ب) ج) ۷۰ (ج) د) ۹۰ (د)
۱۷۰	مصرف کدامیک از مواد دخانی زیر، در اذهان عمومی قبیح و ناپسند نیست؟ الف) توتون ب) تنباکو ج) سیگار د) قلیان
۱۷۱	بر اساس قانون تعادل انرژی، تنظیم وزن و بر خورداری از وزن مطلوب به چه عواملی بستگی دارد؟ الف) قد و وزن ب) وراثت و محیط ج) تغذیه و فعالیت بدنی د) موارد الف و ب
۱۷۲	چنانچه کالری دریافتی از مواد غذایی میزان کالری مصرفی باشد، وزن می یابد. الف) بیش از - افزایش ب) برابر با - کاهش ج) برابر با - افزایش د) کمتر از - افزایش
۱۷۳	حداکثر کاهش وزن مجاز در طول یک هفته تا گرم معادل ۲ تا ۳ کیلو گرم در ماه است. الف) ۳۰۰ تا ۵۰۰ (الف) ب) ۵۰۰ تا ۷۰۰ (ب) ج) ۶۰۰ تا ۸۰۰ (ج) د) ۷۰۰ تا ۹۰۰ (د)
۱۷۴	در اثر چه چیزی آلودگی در مواد غذایی ایجاد می شود؟ الف) بی احتیاطی در عرضه مواد غذایی ب) افزایش جمعیت ج) بی احتیاطی در تولید د) موارد الف و ج
۱۷۵	کدامیک از موارد زیر، مربوط به تعریف « اصول و موازین بهداشتی » است؟ الف) توجه به مشخصات و برچسب مواد غذایی ب) انجام یک سری اعمال در مرحله تهیه مواد غذایی ج) اصول نگهداری از مواد غذایی تولید شده د) انجام یک سری اعمال در مراحل تهیه و تولید تا مصرف مواد غذایی
۱۷۶	در بین نکات بهداشتی زیر، کدامیک از موارد زیر از جمله نکات بهداشتی فردی در فرایند تولید غذا نیست؟ الف) استفاده از دستکش پارچه ای ب) شست و شوی دست ها قبل از کار ج) نداشتن زیور آلات د) پوشاندن موی سر
۱۷۷	در کلیه مراحل برای تهیه ماده غذایی ، و یک امر ضروری است. الف) نگهداری - پایش ب) پایش - مراقبت بهداشتی ج) مراقبت بهداشتی - نگهداری د) پایش - عرضه
۱۷۸	زمانی پخت غذا کامل است که تمام قسمت های آن سانتی گراد حرارت دیده باشد. الف) ۷۰ درجه (الف) ب) حداقل ۷۰ درجه (ب) ج) ۸۰ درجه (ج) د) حداقل ۸۰ درجه (د)
۱۷۹	غذایی که باید کاملاً سرد نگهداری شود، باید دارای چند درجه باشد که تا مدت طولانی سالم بماند؟

آموزش و پرورش استان دبیرستان:

آزمون تستی کل دروس: سلامت و بهداشت پایه: دوازدهم دوره دوم متوسطه رشته: کلیه رشته ها

تعداد سوالات: ۳۰۰ سؤال

تعداد صفحات: ۲۸

ردیف	سوالات
	الف) زیر ۳۵ درجه ب) زیر ۲۰ درجه ج) زیر ۱۰ درجه د) زیر ۱۵ درجه
۱۸۰	چه زمانی مواد غذایی دچار فساد می شود؟ الف) زمانی که خیلی سفت یا خیلی نرم باشد ب) زمانی که ترش طعم باشد ج) زمانی که از نظر رنگ و بو و مزه دچار تغییر شود د) زمانی که بوی ماندگی دهد
۱۸۱	علت فاسد شدن یک ماده غذایی چیست؟ الف) رشد قراچ ها و باکتری ها ب) قرار گیری در دمای زیر ۱۰ درجه ج) قرار گیری در دمای بالای ۷۰ درجه د) وجود بیش از حد کربوهیدرات ها در ماده غذایی
۱۸۲	یکی از عوامل بیولوژیکی مؤثر در فساد ماده غذایی، هستند. الف) افزودنی ها ب) حشرات ج) رطوبت د) انتقال
۱۸۳	کدامیک از گزینه های زیر، از عوامل فیزیکی اثر گذار بر فساد یک ماده غذایی نیست؟ الف) نور ب) نگهداری ج) زمان د) حرارت
۱۸۴	«در میوه های ضربه دیده ، با گذشت زمان از محل نقاط آسیب دیده ، کپک ها و باکتری ها به درون میوه نفوذ می کند» این جمله مربوط به عوامل اثرگذار بر فساد مواد غذایی است. الف) شیمیایی ب) فیزیکی ج) مکانیکی د) بیولوژیکی
۱۸۵	بیماری های ناشی از مصرف غذاهای آلوده، سبب چه چیزی می شود؟ الف) کاهش توسعه انسانی ب) کاهش بهره وری افراد در کشورها ج) کاهش جمعیت د) موارد الف و ب
۱۸۶	کدامیک از نکات زیر در مورد ازدواج صحیح نیست؟ الف) یک مرحله بسیار مهم از زندگی انسان است ب) برای تداوم نسل های بعد سرنوشت ساز است ج) امام علی (ع) می فرمایند: هیچ بنایی در اسلام از ازدواج نزد خدا محبوب تر نیست د) عامل تکامل انسان است
۱۸۷	این جمله از کیست؟ « هر کس ازدواج کند، به وسیله آن نصف دینش را حفظ کرده است» الف) امام علی (ع) ب) پیامبر (ص) ج) امام خمینی د) امام حسن (ع)
۱۸۸	راه اصلی نیک بختی چیست؟ الف) ایمان به خدا ب) نماز ج) ازدواج مناسب د) ازدواج
۱۸۹	کدامیک از گزینه های زیر نقش مهمی در سرنوشت خانواده و جامعه دارد؟ الف) رعایت اصول بهداشتی ازدواج ب) باروری ج) ازدواج د) موارد الف و ب

آموزش و پرورش استان دبیرستان:

آزمون تستی کل دروس: سلامت و بهداشت پایه: دوازدهم دوره دوم متوسطه رشته: کلیه رشته ها

تعداد صفحات: ۲۸

تعداد سوالات: ۳۰۰ سؤال

ردیف	سوالات
۱۹۰	اولین شرط لازم برای ازدواج چیست؟ الف) تمایل زن و مرد ب) آمادگی زن و مرد ج) بلوغ جنسی زن و مرد د) نیاز زن و مرد
۱۹۱	سن ازدواج در جوامع مختلف چگونه است؟ الف) نزدیک به سن بلوغ جنسی ب) در جوامع مختلف، متفاوت است ج) بستگی به سبک زندگی دارد د) با تغییرات اجتماعی، تغییر کرده است
۱۹۲	در آموزه های اسلامی، چه سفارشی برای ازدواج شده است؟ الف) جوانان نیمی دیگر از دین شان را بدست آورند ب) جوانان خیلی زود ازدواج کنند ج) جوانان ازدواج را به تأخیر نیندازند د) جوانان عجله ای برای ازدواج نداشته باشند
۱۹۳	چه عواملی علاوه بر تحکیم بنیان خانواده و سلامت، موجب تضمین سلامت جامعه خواهد بود؟ الف) برخورداری از آمادگی جسمی، روانی و اجتماعی در ازدواج ب) برخورداری از سلامت سلامت جسمی و روحی در ازدواج ج) برخورداری از توان اقتصادی و مالی در ازدواج د) موارد الف و ج
۱۹۴	ماده ای شیمیایی و مخدر است که مصرف آن یکی از مشکلات امروزی جوامع بشری است. الف) سیگار ب) الکل ج) قلیان د) کراک
۱۹۵	افراد در اثر مصرف مشروبات الکلی دچار چه پیامدهایی خواهند شد؟ الف) فوری ب) کوتاه مدت ج) بلندمدت د) موارد الف و ج
۱۹۶	در موارد شدید مصرف الکل، ممکن است شخص دچار و حتی شود. الف) عدم تعادل در تکلم- فشارخون ب) عدم تعادل در حرکت- کاهش ضربان قلب ج) کما- مرگ د) اختلال در سیستم اعصاب مرکزی- مرگ
۱۹۷	یکی از شایع ترین آثار بلندمدت مصرف مشروبات الکلی چیست؟ الف) کاهش تعداد تنفس ب) کاهش ضربان قلب ج) فشارخون د) سیروز کبدی
۱۹۸	کدامیک از عوامل زیر، باعث بیماری های غذازاد یا بیماری های ناشی از غذا نیست؟ الف) پایین بودن سطح بهداشت فردی ب) فراوری نامناسب غذا ج) استفاده از آفت گش ها و سموم دفع آفات در کشاورزی د) شرایط نامناسب نگهداری بعضی از محصولات مانند غلات، دانه های روغنی و.....
۱۹۹	بیماری در نقطه مقابل قرار دارد. الف) سلامت ب) بهداشت ج) حالت ناخوشایند د) حالت رنج آور
۲۰۰	«بیماری» چه درجاتی دارد؟ الف) بیماری اندک ب) از سلامتی تا آستانه مرگ ج) بیماری کم تا شدید د) بیماری کم تا خیلی شدید

آموزش و پرورش استان دیبستان:

آزمون تستی کل دروس : سلامت و بهداشت پایه : دوازدهم دوره دوم متوسطه رشته: کلیه رشته ها

تعداد صفحات: ۲۸

تعداد سوالات : ۳۰۰ سؤال

ردیف	سوالات
۲۰۱	عامل اصلی مرگ و ناتوانی به ویژه در کودکان تا قبل از کشف و ساخت انواع واکسن ها و داروها چیست؟ الف) بیماری های ژنتیکی ب) بیماری های ویروسی ج) بیماری های واگیر و عفونی د) موارد الف و ب
۲۰۲	۷۶ درصد علل مرگ و میر در ایران مربوط به کدام بیماری هاست؟ الف) بیماری های واگیر و عفونی ب) بیماری های غیر واگیر ج) بیماری های ژنتیکی د) بیماری های تنفسی
۲۰۳	کدام گزینه در مورد «بیماری های غیر واگیر» درست نیست؟ الف) مجموعه ای از بیماری هاست که اساساً عامل مشخصی ندارند ب) مجموعه ای از بیماری هاست که اساساً عاملشان مشخص است ج) توسط یک عفونت حاد ایجاد نمی شوند د) اکثر عوامل خطر اصلی در بیماری های غیر واگیر شناخته شده اند
۲۰۴	حذف یا کنترل علل بیماری های غیر واگیر، چند درصد می تواند مانع بروز بیماری های قلبی - عروقی شود؟ الف) ۴۰ ب) ۶۰ ج) ۷۰ د) ۸۰
۲۰۵	حذف یا کنترل عامل بیماری های غیر واگیر، چند درصد می تواند مانع بروز «سرطان» ها شود؟ الف) ۴۰ ب) ۶۰ ج) ۷۰ د) ۸۰
۲۰۶	داشتن برای حیات انسان یک ضرورت است. الف) کبد ب) قلب ج) کلیه د) دستگاه گوارش
۲۰۷	کدامیک از بیماری های زیر به سن و جنس خاصی اختصاص نداشته و همه افراد در هر سن و جنسی ممکن است در معرض ابتلا به این بیماری باشند؟ الف) قلبی - عروقی ب) مغزی ج) سرطان د) کلیوی
۲۰۸	« قلب » در طول مدت عمر به طور متوسط، حدود لیتر خون را پمپ می کند. الف) ۲۰۰ میلیون ب) ۲۵۰ میلیون ج) ۳۰۰ میلیون د) ۳۵۰ میلیون
۲۰۹	اندام حیاتی قلب، در طول روز چند بار می تپد؟ الف) بیش از ۵۰ هزار بار ب) بیش از ۷۰ هزار بار ج) بیش از ۹۰ هزار بار د) بیش از ۱۰۰ هزار بار
۲۱۰	عضله قلب برای انجام وظایف مهم خود به چه چیزهایی نیاز دارد؟ الف) پمپاژ کردن ب) اکسیژن ج) مواد غذایی کافی د) موارد ب و ج
۲۱۱	به حالتی که خون به عضله قلب نمی رسد، چه می گویند؟ الف) ایسکمی ب) درد قلبی ج) آنژین صدری د) کرونر
۲۱۲	با سخت شدن و تنگ شدن عروق خونی، چربی و کلسترول که با هم تجمع پیدا می کنند، چه ماده ای تشکیل می دهند؟ الف) ایسکمی ب) ماده ای مومی شکل ج) پلاک د) موارد ب و ج
۲۱۳	کدام دسته از عوامل خطر در بیماری های قلبی - عروقی، احتمال ابتلا به این بیماری را افزایش می دهند؟ الف) کهولت سن ب) فشار خون بالا ج) سابقه خانوادگی بیمار د) موارد الف و ج
۲۱۴	کدامیک از موارد زیر در بیماری های قلبی - عروقی، مهم ترین عوامل خطر بوده و باید به طور منظم از نظر پزشکی بررسی شوند؟ الف) فشار خون بالا و اختلالات چربی خون ب) اختلالات چربی خون و اضافه وزن ج) اضافه وزن و چاقی و دیابت د) دیابت و فشار خون بالا

آموزش و پرورش استان دبیرستان:

آزمون تستی کل دروس: سلامت و بهداشت پایه: دوازدهم دوره دوم متوسطه رشته: کلیه رشته ها

تعداد سوالات: ۳۰۰ سؤال تعداد صفحات: ۲۸

ردیف	سوالات
۲۱۵	کدامیک از بیماری های زیر، به عنوان «قاتل خاموش» از آن یاد می شود؟ الف) اختلالات چربی خون ب) دیابت ج) فشار خون بالا د) بیماری های مربوط به اضافه وزن و چاقی
۲۱۶	فشار خون طبیعی در هر انسان، چند میلی متر جیوه است؟ الف) ۸۰/ ۴۰ ب) ۱۰۰/ ۶۰ ج) ۱۰۰/ ۹۰ د) ۱۲۰/ ۸۰
۲۱۷	فشار دیاستولی (مینیمم) که همزمان با استراحت قلب میان دو ضربان وجود دارد، چند میلی متر جیوه است؟ الف) ۴۰ ب) ۶۰ ج) ۸۰ د) ۹۰
۲۱۸	کدامیک از عوامل خطرهای زیر، زمینه ساز بیماری های فشار خون بالا نیست؟ الف) سابقه خانوادگی ب) مصرف دخانیات و الکل ج) تغذیه نامناسب و کم تحرکی د) سن بالای ۴۰
۲۱۹	کدامیک از مواد غذایی زیر، ماده غذایی اصلی بوده و برای حفظ سلامت لازم است اما زمانی که میزان آن در خون افزایش یابد، به آسیب عروقی در خون منجر می شود؟ الف) پروتئین ب) ویتامین ج) چربی د) موارد الف و ج
۲۲۰	منظور از «بلوغ روانی» چیست؟ الف) همان رشد شخصیت است ب) توانایی فرد از نظر تولید مثل است ج) توانمندی لازم برای اداره همسر و فرزندان است د) مبتلا نبودن زوجین به بیماری مَسری است
۲۲۱	«توانمندی لازم برای اداره همسر و فرزندان» اشاره به کدام نوع بلوغ دارد؟ الف) جسمی ب) روانی ج) اجتماعی د) عاطفی
۲۲۲	انجام آزمایش و واکسیناسیون امری الزامی است. الف) قبل از عقد ب) قبل از ازدواج ج) قبل از بارداری د) بعد از عقد
۲۲۳	کدامیک از گزینه های مربوط به ازدواج، برای خانم هاست؟ الف) آزمایش ادرار برای تشخیص عدم اعتیاد ب) آزمایش خون برای تشخیص گروه خونی ج) آزمایش خون برای بررسی تالاسمی د) تزریق واکسن کزاز
۲۲۴	به زوجین توصیه می شود که قبل از ازدواج، آزمایش های لازم و مربوط به شناسایی و پیشگیری کدام بیماری های عفونی را به عمل آورند؟ الف) تالاسمی و قند خون ب) هیپاتیت و ایدز ج) سرطان و تالاسمی د) هموفیلی و هیپاتیت
۲۲۵	زوجین چه موقع به مراکز بهداشتی- درمانی مراجعه و در کلاس های آموزشی شرکت می کنند؟ الف) قبل از عقد ب) در آستانه عقد ج) قبل از انجام آزمایش ها د) در آستانه انجام آزمایش ها
۲۲۶	هدف از مشاوره قبل از ازدواج چیست؟ الف) تناسب میان زن و مرد به لحاظ ذهنی ب) تناسب میان زن و مرد به لحاظ تفکراتی که دارند ج) بررسی و تطبیق تناسب های لازم بین زن و مرد برای تشکیل زندگی مشترک

آموزش و پرورش استان دبیرستان:

آزمون تستی کل دروس: سلامت و بهداشت پایه: دوازدهم دوره دوم متوسطه رشته: کلیه رشته ها

تعداد سوالات: ۳۰۰ سؤال تعداد صفحات: ۲۸

ردیف	سوالات
	(د) موارد الف و ب
۲۲۷	امروزه چه تعداد بیماری ارثی مختلف شناخته شده است؟ الف) ۲۰ هزار نوع (ب) بیش از ۲۰ هزار نوع (ج) ۲۵ هزار نوع (د) بیش از ۲۵ هزار نوع
۲۲۸	هر انسانی حدود چند هزار ژن در تک تک سلول هایش دارد؟ الف) ۱۰ (ب) ۲۰ (ج) ۳۰ (د) ۴۰
۲۲۹	کدامیک از بیماری های زیر، یک بیماری ارثی است که از والدین حامل ژن معیوب به فرزندان منتقل می شود؟ الف) هیپاتیت (ب) تالاسمی (ج) ایدز (د) بیماری های قلبی
۲۳۰	یکی از اهداف اصلی ازدواج چیست؟ الف) تکمیل دین (ب) پیدا کردن نیمه گمشده (ج) زاد و ولد (د) ارضای نیازهای جنسی
۲۳۱	یکی از پر احساس ترین تجربیات آدمی چیست؟ الف) ازدواج (ب) پدر شدن (ج) مادر شدن (د) موارد ب و ج
۲۳۲	یکی از نشانه های بلوغ همسران چیست؟ الف) داشتن فرزند (ب) صحبت با یکدیگر در مورد فرزندآوری (ج) اطمینان از تمایل و توانایی پذیرش مسئولیت پرورش فرزند (د) کسب اطلاعات لازم در باره فرزندآوری
۲۳۳	سن مناسب بارداری چه زمانی است؟ الف) از زمان بلوغ جنسی تا ۳۰ سالگی (ب) ۱۵ تا ۲۵ سالگی (ج) ۱۸ تا ۳۵ سالگی (د) ۲۵ تا ۳۵ سالگی
۲۳۴	رژیم غذایی متعادل، زمانی که زوجین تمایل به بارداری دارند، چگونه باید باشد؟ الف) نیاز به رژیم غذایی خاصی ندارند (ب) پزشک برای باردار شدن رژیم خاصی را تجویز می کند (ج) انواع ویتامین ها، مواد معدنی و دیگر مواد مغذی (د) موارد ب و ج
۲۳۵	«اعتیاد» چه هزینه هایی را بر فرد و جامعه تحمیل می کند؟ الف) اقتصادی، عاطفی و اجتماعی (ب) فقر، مشکلات بهداشتی (ج) جنایت، بزه های اجتماعی (د) فقر، جنایت و مشکلات بهداشتی
۲۳۶	وابستگی به یک ماده یا تمایل شدید فرد برای ادامه مصرف آن ماده چه جنبه ای دارد؟ الف) روانی (ب) جسمانی (ج) فردی (د) موارد الف و ب
۲۳۷	اکنون در جهان چند نوع ماده مخدر طبیعی تولید می شود؟ الف) ۴ (ب) ۶ (ج) ۸ (د) ۱۲
۲۳۸	اکنون در جهان چند نوع ماده مخدر صنعتی تولید می شود؟

آموزش و پرورش استان دیبستان:

آزمون تستی کل دروس : سلامت و بهداشت پایه : دوازدهم دوره دوم متوسطه رشته: کلیه رشته ها

تعداد سوالات : ۳۰۰ سؤال تعداد صفحات: ۲۸

ردیف	سوالات
	الف) ۱۵۰ (ب) ۱۵۰۰ (ج) ۱۷۰۰ (د) ۲۰۰۰
۲۳۹	بر روی سیستم عصبی و سایر دستگاه های بدن تأثیر می گذارند و فعالیت های فکری و بدنی را بیشتر و فرد را به هیجان می آورند. الف) مخدرها (ب) توهم زاها (ج) محرک ها (د) موارد الف و ج
۲۴۰	کدامیک از گزینه های زیر، جزء محرک های مصنوعی هستند؟ الف) کوکائین (ب) ریتالین (ج) کافئین (د) کراک
۲۴۱	فرآورده های گیاه شاهدانه و حشیش جزء کدامیک از گزینه های زیر است؟ الف) محرک ها (ب) مخدرها (ج) توهم زاها طبیعی (د) توهم زاها مصنوعی
۲۴۲	یکی از مهم ترین عوامل مؤثر در شروع مصرف مواد مخدر چیست؟ الف) کم اهمیت شمردن مصرف مواد ب) اصرار دوستان و همسالان ج) نداشتن برنامه برای گذراندن سالم اوقات فراغت د) امتحان کردن یک ماده مخدر
۲۴۳	جوانانی که به خود احترام می گذارند و برای خودشان ارزش قائلند ، بیشتری دارند. الف) خودباوری (ب) ارزش (ج) دوستان سالم (د) مهارت اجتماعی
۲۴۴	مقدار قابل قبول چربی خون در کلسترول چقدر است؟ الف) کمتر از ۴۰ (ب) کمتر از ۵۰ (ج) کمتر از ۱۵۰ (د) کمتر از ۲۰۰
۲۴۵	با بالا رفتن میزان تری گلیسرید خون، سطح خون کاهش می یابد. الف) HDL (ب) LDL (ج) هر دو (د) کلسترول خوب
۲۴۶	در یک رژیم غذایی سالم، چند درصد کل انرژی دریافتی روزانه از طریق مصرف چربی ها تأمین می شود؟ الف) ۱۰-۲۰ (ب) ۱۵-۳۰ (ج) ۲۰-۳۵ (د) ۲۵-۴۰
۲۴۷	کدامیک از چربی های موجود در مواد غذایی، موجب افزایش سطح کلسترول و بالا رفتن احتمال بیماری های قلبی - عروقی می شوند؟ الف) اسیدهای چرب اشباع (ب) اسیدهای چرب غیر اشباع (ج) اسیدهای چرب ترانس (د) موارد ب و ج
۲۴۸	کدامیک از چربی های موجود در مواد غذایی، موجب افزایش LDL و کاهش HDL می شوند؟ الف) اسیدهای چرب ترانس (ب) اسیدهای چرب اشباع (ج) اسیدهای چرب غیر اشباع (د) موارد الف و ج
۲۴۹	میزان چربی ترانس در مواد غذایی تا حد امکان چند درصد باید باشد؟ الف) در حد صفر (ب) در حد صفر یا کمتر از ۵ (ج) در حد صفر یا کمتر از ۱۰ (د) در حد ۵ یا کمتر از ۱۰
۲۵۰	مهم ترین علامت بالینی در سکته قلبی چیست؟ الف) احساس فشار آزار دهنده ، سنگینی یا درد در وسط قفسه سینه ب) معمولاً ناگهانی نیوده و همیشگی است ج) بیش از چند دقیقه ادامه می یابد

آموزش و پرورش استان دبیرستان:

آزمون تستی کل دروس: سلامت و بهداشت پایه: دوازدهم دوره دوم متوسطه رشته: کلیه رشته ها
تعداد سوالات: ۳۰۰ سؤال تعداد صفحات: ۲۸

ردیف	سوالات
	(د) موارد الف و ج
۲۵۱	در برخی از بیماران که دچار سکته قلبی می شوند، ممکن است فقط چه نشانه هایی از درد را داشته باشند؟ الف) درد در قفسه سینه ب) عرق سرد و رنگ پریدگی پوست ج) درد در بازو و گلو د) تنگی نفس، تهوع، گیجی
۲۵۲	کدامیک از گزینه های زیر، از علائم سکته مغزی نیست؟ الف) ضعف یا خستگی بدون علت ب) سر درد ناگهانی شدید ج) گیجی ناگهانی د) از دست دادن تکلم
۲۵۳	مدت زمان طلایی برای نجات فردی که علائم سکته مغزی دارد، چقدر است؟ الف) ۱ ساعت ب) ۲ ساعت ج) ۳ ساعت د) ۴ ساعت
۲۵۴	برای پیشگیری از بیماری های قلبی - عروقی، فعالیت بدنی روزانه، طوری که توصیه شده است، چقدر باید باشد؟ الف) ۱۰ تا ۲۰ دقیقه ب) ۲۰ تا ۴۰ دقیقه ج) ۳۰ تا ۵۰ دقیقه د) ۳۰ تا ۶۰ دقیقه
۲۵۵	« سرطان » یعنی..... الف) رشد و تکثیر سلول های بدن ب) رشد و تکثیر غیر طبیعی سلول های بدن ج) انتشار غیر طبیعی سلول های بدن د) موارد ب و ج
۲۵۶	چند درصد سرطان ها با حفظ وزن مطلوب، تغذیه سالم، تحرک بدنی و قابل پیشگیری هستند؟ الف) ۱۰ تا ۲۰ ب) ۲۰ تا ۳۰ ج) ۳۰ تا ۴۰ د) ۴۰ تا ۵۰
۲۵۷	با انجام کدام آزمایش می توان سرطان پروستات در مردان را تشخیص داد؟ الف) ماموگرافی ب) آزمایش خون ج) پاپ اسمیر د) کولونوسکوپی
۲۵۸	با انجام کدام آزمایش می توان سرطان روده را تشخیص داد؟ الف) پاپ اسمیر ب) کولونوسکوپی ج) آزمایش خون د) ماموگرافی
۲۵۹	کدامیک از گزینه های زیر، از گام های مهم در پیشگیری از سرطان نیست؟ الف) روزانه حداقل ۲۰ دقیقه راه رفتن ب) کاهش مصرف روزانه قند، شکر، نمک و روغن ج) مصرف روزانه ۵ تا ۷ وعده میوه و سبزی د) کنترل وزن و حفظ آن در حد مطلوب
۲۶۰	اثر استفاده بی رویه از مواد محرک و برخی مکمل ها که در بدن سازی مورد استفاده قرار می گیرند، چیست؟ الف) سلامتی را تهدید می کند ب) آرامش روحی - روانی را به خطر می اندازد ج) روی تولید هورمون زنانه و مردانه تأثیر می گذارد د) باعث بروز بیماری هایی مانند حملات قلبی و سکته های مغزی می شود
۲۶۱	کدامیک از مواد آلوده کننده زیر، حتی بر باروری خانم هایی که هنوز باردار نشده اند، تأثیر منفی خواهند گذاشت؟ الف) سیگار، گازوئیل و اگزوز اتومبیل ب) بخار ناشی از رنگ ها، نفت و زباله های شیمیایی ج) سیگار، گازوئیل و زباله های عفونی د) موارد الف و ج

آموزش و پرورش استان دبیرستان:

آزمون تستی کل دروس: سلامت و بهداشت پایه: دوازدهم دوره دوم متوسطه رشته: کلیه رشته ها
تعداد سوالات: ۳۰۰ سؤال تعداد صفحات: ۲۸

ردیف	سوالات
۲۶۲	ضروری است از بارداری مجدد با فاصله کمتر از چند سال از زایمان قبلی، خودداری شود؟ الف) کمتر از ۱ سال ب) کمتر از ۲ سال ج) کمتر از ۳ سال د) کمتر از ۴ سال
۲۶۳	کدامیک از واکسن های زیر، بایستی سه ماه قبل از بارداری برای زنان تجویز شود؟ الف) کزاز ب) دیفتتری ج) سرخچه د) موارد الف و ب
۲۶۴	کدامیک از گزینه های زیر در سالم به دنیا آوردن جنین با وزن مطلوب دارای اهمیت است؟ الف) تزریق واکسن سرخچه ب) اطمینان از سلامت لثه و دندان ج) تزریق واکسن کزاز د) تزریق واکسن دیفتتری
۲۶۵	کدامیک از بیماری های مادر، عوارض خطرناک برای جنین خواهد داشت؟ الف) هیپاتیت ب) دیفتتری ج) سرخچه د) بیماری قند
۲۶۶	خانم ها از چه زمانی قبل از حاملگی باید از غذاهای سرشار از اسید فولیک مصرف کنند؟ الف) ۱ ماه قبل ب) ۲ ماه قبل ج) ۳ ماه قبل د) ۶ ماه قبل
۲۶۷	در بدن هر فرد بالغ چند استخوان وجود دارد؟ الف) ۱۰۶ ب) ۲۰۶ ج) ۶۰۱ د) ۶۰۲
۲۶۸	در بدن هر فرد بالغ بیش از ماهیچه وجود دارد. الف) ۶۰ ب) ۲۶۰ ج) ۶۰۰ د) ۶۲۰
۲۶۹	اختلالات اسکلتی - عضلانی یکی از شایع ترین بیماری های ناشی از چیست؟ الف) وراثت ب) محیط ج) کار د) موارد الف و ب
۲۷۰	آسیب پذیر ترین قسمت بدن در برابر صدمات ، کدام قسمت است؟ الف) گردن ب) کمر ج) سر د) سر و گردن
۲۷۱	چند درصد از علل بروز کمر درد ، فشار بیش از حد به ناحیه ستون فقرات کمری به علت انجام نامناسب برخی از کارهای روزمره است؟ الف) ۷۵ ب) ۸۰ ج) ۹۰ د) ۹۵
۲۷۲	در مواقعی که فرد مجبور به ایستادن به مدت طولانی است ، باید به دیوار تکیه بدهد در حالی که پاها حدودسانتی متر از دیوار فاصله داشته باشد. الف) ۱۰ تا ۲۰ ب) ۲۰ تا ۳۰ ج) ۳۰ تا ۴۰ د) ۴۰ تا ۵۰
۲۷۳	علت صدماتی که در ناحیه کمر رخ می دهد چیست؟ الف) رعایت نکردن نکات در اکثر اوقات ب) چرخاندن کمر ج) ضعیف بودن عضلات کمر د) موارد الف و ج
۲۷۴	بخش بزرگی از علم ارگونومی بر چه اساسی استوار است؟ الف) مهندسی عوامل انسانی ب) عقل سلیم ج) نوع کار د) کل زندگی افراد
۲۷۵	کوله پشتی و محتویات آن نباید بیشتر از درصد وزن شما باشد. الف) ۵ ب) ۱۰ ج) ۱۵ د) ۲۰
۲۷۶	شکل ستون فقرات انسان شبیه چه حرفی از حروف انگلیسی است؟ الف) S ب) E ج) I د) L

آموزش و پرورش استان دیبستان:

آزمون تستی کل دروس : سلامت و بهداشت پایه : دوازدهم دوره دوم متوسطه رشته: کلیه رشته ها
تعداد سوالات : ۳۰۰ سؤال تعداد صفحات: ۲۸

ردیف	سوالات
۲۷۷	کار کردن طولانی مدت در حالت پشت با منحنیانگلیسی ، فشار زیادی را بر پشت وارد می کند. الف) S ب) C ج) B د) D
۲۷۸	پیشگیری از حوادث در چند سطح تعریف می شود؟ الف) ۲ ب) ۳ ج) ۴ د) ۵
۲۷۹	توان بخشی فرد آسیب دیده و جلوگیری از ناکارآمد شدن او در کدام سطح از سطوح پیشگیری از حوادث قرار دارد؟ الف) سطح ۱ ب) سطح ۲ ج) سطح ۳ د) سطح ۴
۲۸۰	منظور از سطح ۲ پیشگیری از حوادث چیست؟ الف) قبل از بروز حادثه ب) زمان وقوع حادثه ج) پس از وقوع حادثه د) موارد الف و ب
۲۸۱	این جمله مربوط به کدام بیماری است: « بیماری ناتوان کننده ای که عوارض بسیاری دارد و شیوع و بروز آن در کشورهای در حال توسعه روبه افزایش است » الف) سرطان ب) سکته قلبی ج) فشار خون بالا د) دیابت
۲۸۲	قند خون بالا رفته، به و آسیب می رساند. الف) سلول - لوزالمعده ب) هورمون - پانکراس ج) سلول - بافت های بدن د) هورمون - بافت های بدن
۲۸۳	کدامیک از گزینه های زیر، به « دیابت جوانان » معروف است؟ الف) دیابت نوع ۱ ب) دیابت نوع ۲ ج) دیابت نوع ۲ قابل پیشگیری د) دیابت نوع ۲ غیر قابل پیشگیری
۲۸۴	شایع ترین نوع دیابت ، کدام است؟ الف) دیابت نوع ۱ ب) دیابت جوانان ج) دیابت نوع ۲ د) دیابت نوع ۲ غیر قابل پیشگیری
۲۸۵	کدامیک از موارد زیر، جزء علائم ناشی از مسمومیت با مواد شیمیایی نیست؟ الف) به سختی نفس کشیدن ب) تغییر رنگ پوست ج) سردرد و تاری دید د) خواب آلودگی
۲۸۶	به جای مواد شوینده شیمیایی، از چه ماده کم خطری می توان برای تمیز کردن سینک ظرفشویی استفاده کرد؟ الف) شوینده های خانگی ب) جوهر نمک ج) جوش شیرین د) وایتکس
۲۸۷	استفاده از بسیاری از مواد ضد عفونی کننده، می توانند موجب آسیب رساندن به شوند. الف) چشم ب) پوست ج) دست د) ریه
۲۸۸	بیشتر مرگ و میرها و آسیب های ناشی از آتش سوزی در چه مکان هایی اتفاق می افتد؟ الف) پارک ها ب) خانه ها ج) جنگل ها د) کارخانه های تولید مواد شیمیایی
۲۸۹	نشانه اصلی بیماری دیابت چیست؟ الف) کاهش انسولین ب) آسیب رسیدن به سلول ها ج) بالا بودن قند خون د) اضافه وزن و چاقی
۲۹۰	کدامیک از گزینه های زیر از علائم بیماران مبتلا به دیابت نوع ۱ نیست؟ الف) پر خوری و پرنوشی ب) عفونت های مکرر ج) کم شدن وزن بدن د) لاغری و تاری دید
۲۹۱	مهم ترین علت مرگ ناشی از آتش سوزی چیست؟ الف) خفگی ب) سوختگی ج) آسیب به ریه ها د) کمبود اکسیژن

آموزش و پرورش استان دبیرستان:

آزمون تستی کل دروس : سلامت و بهداشت پایه : دوازدهم دوره دوم متوسطه رشته: کلیه رشته ها

تعداد سوالات : ۳۰۰ سؤال تعداد صفحات: ۲۸

ردیف	سوالات
۲۹۲	بهترین راه مبارزه با آتش سوزی های خشک چیست؟ الف) استفاده از پتوی خیس ب) استفاده از انواع خاموش کننده ها ج) سرد کردن آتش با آب د) سرد کردن آتش با باد خنک
۲۹۳	مهمترین روش برای مقابله با مایعات قابل اشتعال چیست؟ الف) قطع اکسیژن ب) جمع کردن مایعات ج) تمیز کردن محل د) سرد کردن آتش
۲۹۴	برای خاموش کردن آتش سوزی ناشی از مایعات، از چه چیزی هرگز نباید استفاده شود؟ الف) آب ب) پتوی خیس ج) شن و ماسه د) پودر
۲۹۵	بهترین گزینه برای خاموش کردن وسایل برقی مانند احتراق ژنراتورها و کابل های برق چیست؟ الف) پودر ب) گاز دی اکسید کربن ج) قطع اکسیژن د) کف
۲۹۶	شایع ترین حادثه دوران کودکی و سالمندی چیست؟ الف) خفگی ب) سوختگی ج) زمین خوردن د) مسمومیت
۲۹۷	کدامیک از عوامل زیر، مربوط به عوامل سقوط افراد از نظر محیط سقوط نیست؟ الف) نور بد و روشنایی ناکافی ب) وسایل و ابزار پراکنده ج) داروها د) نورپردازی منزل بصورت سایه روشن
۲۹۸	کدامیک از گزینه های زیر، از علائم بیماری دیابت نوع ۲ است؟ الف) پرنوشی و پرادراری ب) لاغری و تاری دید ج) احساس سوزش در انگشتان دست و پا د) کم شدن وزن بدن
۲۹۹	علت بیماری پیرچشمی چیست؟ الف) کوچک تر شدن کره چشم از حد طبیعی ب) سخت شدن پوسته عدسی ج) بزرگ تر شدن کره چشم از حد طبیعی د) شکل غیر عادی قرنیه
۳۰۰	ممانعت از ورود عرق پیشانی به داخل چشم، وظیفه ی است. الف) مژه ب) ابرو ج) موی سر د) پلک
	پیروز باشید

آموزش و پرورش استان دیبستان:

آزمون تستی کل دروس : سلامت و بهداشت پایه : دوازدهم دوره دوم متوسطه رشته: کلیه رشته ها

تعداد صفحات: ۲۸

تعداد سوالات : ۳۰۰ سؤال

سوالات

ردیف

کلید راهنمای سوالات تستی کل دروس سلامت و بهداشت

شماره سؤال	پاسخ صحیح	شماره سؤال	پاسخ صحیح	شماره سؤال	پاسخ صحیح	شماره سؤال	پاسخ صحیح	شماره سؤال	پاسخ صحیح	شماره سؤال	پاسخ صحیح	شماره سؤال	پاسخ صحیح
۱	ب	۲۶	ج	۵۱	ج	۷۶	د	۱۰۱	ج	۱۲۶	د	۱۵۱	ب
۲	الف	۲۷	ب	۵۲	د	۷۷	ج	۱۰۲	د	۱۲۷	ب	۱۵۲	د
۳	الف	۲۸	ج	۵۳	الف	۷۵	ب	۱۰۳	د	۱۲۸	ج	۱۵۳	ج
۴	د	۲۹	د	۵۴	د	۷۹	ج	۱۰۴	ب	۱۲۹	د	۱۵۴	الف
۵	ج	۳۰	الف	۵۵	ج	۸۰	ج	۱۰۵	ج	۱۳۰	ج	۱۵۵	ب
۶	الف	۳۱	د	۵۶	الف	۸۱	د	۱۰۶	ج	۱۳۱	ب	۱۵۶	ج
۷	ج	۳۲	د	۵۷	ب	۸۲	د	۱۰۷	ج	۱۳۲	د	۱۵۷	الف
۸	د	۳۳	ج	۵۸	د	۸۳	ج	۱۰۸	ب	۱۳۳	ب	۱۵۸	الف
۹	ج	۳۴	ب	۵۹	د	۸۴	ب	۱۰۹	الف	۱۳۴	د	۱۵۹	ج
۱۰	د	۳۵	د	۶۰	ب	۸۵	الف	۱۱۰	ب	۱۳۵	ب	۱۶۰	ج
۱۱	الف	۳۶	ب	۶۱	الف	۸۶	د	۱۱۱	ج	۱۳۶	د	۱۶۱	د
۱۲	د	۳۷	ج	۶۲	د	۸۷	الف	۱۱۲	ب	۱۳۷	ج	۱۶۲	الف
۱۳	د	۳۸	ج	۶۳	د	۸۸	ج	۱۱۳	ج	۱۳۸	د	۱۶۳	ب
۱۴	ب	۳۹	ج	۶۴	ج	۸۹	ج	۱۱۴	د	۱۳۹	ج	۱۶۴	د
۱۵	الف	۴۰	ب	۶۵	الف	۹۰	ج	۱۱۵	د	۱۴۰	د	۱۶۵	د
۱۶	ب	۴۱	الف	۶۶	ب	۹۱	ج	۱۱۶	الف	۱۴۱	ج	۱۶۶	ج
۱۷	الف	۴۲	ب	۶۷	د	۹۲	د	۱۱۷	ج	۱۴۲	ب	۱۶۷	ب
۱۸	ج	۴۳	ب	۶۸	ب	۹۳	د	۱۱۸	الف	۱۴۳	ب	۱۶۸	د
۱۹	الف	۴۴	د	۶۹	ج	۹۴	ج	۱۱۹	ج	۱۴۴	د	۱۶۹	د
۲۰	ب	۴۵	د	۷۰	ج	۹۵	ب	۱۲۰	ج	۱۴۵	ج	۱۷۰	د
۲۱	الف	۴۶	ج	۷۱	ب	۹۶	د	۱۲۱	ب	۱۴۶	ب	۱۷۱	ج
۲۲	ج	۴۷	ب	۷۲	ج	۹۷	الف	۱۲۲	ج	۱۴۷	ج	۱۷۲	الف
۲۳	د	۴۸	ب	۷۳	د	۹۸	ج	۱۲۳	د	۱۴۸	د	۱۷۳	ب
۲۴	الف	۴۹	ب	۷۴	الف	۹۹	ب	۱۲۴	الف	۱۴۹	د	۱۷۴	د
۲۵	ب	۵۰	د	۷۵	د	۱۰۰	د	۱۲۵	د	۱۵۰	ب	۱۷۵	د

آموزش و پرورش استان دبیرستان:

آزمون تستی کل دروس : سلامت و بهداشت پایه : دوازدهم دوره دوم متوسطه رشته: کلیه رشته ها

تعداد صفحات: ۲۸

تعداد سؤالات : ۳۰۰ سؤال

سؤالات

ردیف

کلید راهنمای سؤالات تستی کل دروس سلامت و بهداشت									
شماره سؤال	پاسخ صحیح	شماره سؤال	پاسخ صحیح	شماره سؤال	پاسخ صحیح	شماره سؤال	پاسخ صحیح	شماره سؤال	پاسخ صحیح
۱۷۶	الف	۲۰۱	ج	۲۲۶	ج	۲۵۱	ج	۲۷۶	الف
۱۷۷	ب	۲۰۲	ب	۲۲۷	ب	۲۵۲	الف	۲۷۷	ب
۱۷۸	ب	۲۰۳	ب	۲۲۸	ب	۲۵۳	ج	۲۷۸	ب
۱۷۹	ج	۲۰۴	د	۲۲۹	ب	۲۵۴	د	۲۷۹	ج
۱۸۰	ج	۲۰۵	الف	۲۳۰	ج	۲۵۵	د	۲۸۰	ب
۱۸۱	الف	۲۰۶	ب	۲۳۱	د	۲۵۶	ج	۲۸۱	د
۱۸۲	ب	۲۰۷	الف	۲۳۲	ب	۲۵۷	ب	۲۸۲	ج
۱۸۳	ب	۲۰۸	ج	۲۳۳	ج	۲۵۸	ب	۲۸۳	الف
۱۸۴	ج	۲۰۹	د	۲۳۴	ج	۲۵۹	ج	۲۸۴	ج
۱۸۵	د	۲۱۰	د	۲۳۵	الف	۲۶۰	ج	۲۸۵	د
۱۸۶	ج	۲۱۱	الف	۲۳۶	د	۲۶۱	الف	۲۸۶	ج
۱۸۷	ب	۲۱۲	د	۲۳۷	د	۲۶۲	ب	۲۸۷	د
۱۸۸	ج	۲۱۳	د	۲۳۸	ب	۲۶۳	ب	۲۸۸	ب
۱۸۹	د	۲۱۴	الف	۲۳۹	ج	۲۶۴	ج	۲۸۹	ج
۱۹۰	ج	۲۱۵	ج	۲۴۰	ب	۲۶۵	ج	۲۹۰	ب
۱۹۱	ب	۲۱۶	د	۲۴۱	ج	۲۶۶	ج	۲۹۱	الف
۱۹۲	ج	۲۱۷	ج	۲۴۲	ب	۲۶۷	ب	۲۹۲	ج
۱۹۳	الف	۲۱۸	د	۲۴۳	الف	۲۶۸	ج	۲۹۳	الف
۱۹۴	ب	۲۱۹	ج	۲۴۴	د	۲۶۹	د	۲۹۴	الف
۱۹۵	د	۲۲۰	الف	۲۴۵	الف	۲۷۰	ب	۲۹۵	ب
۱۹۶	ج	۲۲۱	ج	۲۴۶	ج	۲۷۱	ب	۲۹۶	ج
۱۹۷	د	۲۲۲	الف	۲۴۷	الف	۲۷۲	د	۲۹۷	ج
۱۹۸	ج	۲۲۳	د	۲۴۸	د	۲۷۳	ج	۲۹۸	ج
۱۹۹	الف	۲۲۴	ب	۲۴۹	ب	۲۷۴	ب	۲۹۹	ب
۲۰۰	ب	۲۲۵	ب	۲۵۰	ب	۲۷۵	ب	۳۰۰	ب