

	نام:	باسمه تعالی			پایه:	دوازدهم	رشته:	تمام رشته‌ها
	نام خانوادگی:	آموزش و پرورش ناحیه ۳ مشهد			تاریخ امتحان:	۱۴۰۴/۰۳/۱۵		
	نام پدر:	آموزشگاه:	هنرستان فنی و حرفه‌ای خوش‌بیان			ساعت برگزاری:		
نام استاد: تقوی	محل مهر آموزشگاه			مدت امتحان:	۶۰	دقیقه		
نام درس:	سلامت و بهداشت	شماره صفحه: 1	تعداد صفحه: 7					
مصحح اول				مصحح دوم (در صورت اعتراض و درخواست کتبی دانش آموز)				
نام و نام خانوادگی دبیر تصحیح:	تاریخ و امضا:	نام و نام خانوادگی دبیر تصحیح:	تاریخ و امضا:					
نمره با عدد:	نمره با حروف:	نمره با عدد:	نمره با حروف:					
ردیف	سوالات							
۱	در جای خالی عبارت مناسب را بنویسید. رعایت بهداشت فردی، اولین گام برای از و ارتقای سلامت است. برای حفظ سلامت پوست، باید به طور منظم انجام شود. در مواقع حساس مانند قبل از غذا خوردن و بعد از استفاده از سرویس بهداشتی ضروری است. قبل از ازدواج به منظور شناخت دقیق تر از همسر آینده انجام می‌شود. آزمایش‌های قبل از ازدواج برای پیشگیری از انتقال بیماری های انجام می‌شود. فرزندآوری مسئولانه نیازمند برنامه‌ریزی و رعایت بین فرزندان است. یکی از نشانه‌های سلامت روان، داشتن نسبت به مشکلات است. فردی که از سلامت روانی برخوردار است، توانایی با شرایط دشوار را دارد. آرامش روانی در گرو مدیریت صحیح و است. یکی از آثار مصرف ، افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های تنفسی است. الکل باعث اختلال در عملکرد و کاهش قدرت تصمیم‌گیری می‌شود. اعتماد به دخانیات اغلب در دوران آغاز می‌شود. یک بیماری روانی و اجتماعی است. مصرف مواد مخدر باعث وابستگی شدید جسمی و می‌شود. ، و از جمله مواد اعتیاد آور هستند. نشستن نادرست یکی از عوامل مهم در بروز است. برای پیشگیری از کمردرد باید در وضعیت نشسته و ایستاده را رعایت کرد. حمل نادرست کیف مدرسه ممکن است باعث آسیب به شود. یکی از عوامل شایع حوادث در کودکان، بی احتیاطی در محیط خانه است.							

		نام:	باسمه تعالی		پایه:	دوازدهم	رشته:	تمام رشته‌ها
نام خانوادگی:		آموزش و پرورش ناحیه ۳ مشهد		تاریخ امتحان:		۱۴۰۴/۰۳/۱۵		
نام پدر:		آموزشگاه:	هنرستان فنی و حرفه‌ای خوش‌بین		ساعت برگزاری:			
نام استاد: تقوی		محل مهر آموزشگاه		مدت امتحان:		۶۰ دقیقه		
نام درس:		سلامت و بهداشت		شماره صفحه: 2		تعداد صفحات: 7		
مصحح اول				مصحح دوم (در صورت اعتراض و درخواست کتبی دانش آموز)				
نام و نام خانوادگی دبیر تصحیح:		تاریخ و امضا:		نام و نام خانوادگی دبیر تصحیح:		تاریخ و امضا:		
نمره با عدد:		نمره با حروف:		نمره با عدد:		نمره با حروف:		
ردیف		سوالات						
بارم								
		برای جلوگیری از برق‌گرفتگی باید از استفاده کرد.						
		بیشترین سوختگی‌های خانگی به دلیل رخ می‌دهد.						
1	گزینه صحیح را مشخص کنید.							
	کدام گزینه یکی از راه‌های پیشگیری از بیماری‌های پوستی است؟							
	(الف) استفاده مداوم از داروهای ضد قارچ (ب) شست‌وشوی منظم بدن و لباس‌ها (ج) پرهیز از مصرف میوه و سبزی (د) اجتناب از ورزش کردن							
	کوتاه کردن ناخن‌ها به طور منظم به پیشگیری از:							
	(الف) ریزش مو کمک می‌کند. (ب) اختلالات روانی کمک می‌کند. (ج) تجمع آلودگی و میکروب‌ها کمک می‌کند. (د) چاقی مفرط کمک می‌کند.							
	در صورت عدم رعایت بهداشت دهان و دندان، کدام بیماری بیشتر رخ می‌دهد؟							
	(الف) فشار خون (ب) پوسیدگی دندان (ج) سنگ کلیه (د) آنفلوآنزا							
2	هدف از انجام مشاوره قبل از ازدواج چیست؟							
	(الف) شناخت خانواده همسر (ب) کاهش هزینه ازدواج (ج) شناخت بهتر ویژگی‌های فردی و خانوادگی طرف مقابل (د) گرفتن گواهی سلامت							
	کدام یک از عوامل زیر در داشتن فرزندی سالم مؤثر است؟							
	(الف) سطح تحصیلات (ب) نوع تغذیه والدین (ج) میزان درآمد (د) محل سکونت							
	علت اصلی انجام آزمایش تالاسمی قبل از ازدواج چیست؟							
	(الف) تشخیص سرطان (ب) پیشگیری از کم‌خونی (ج) جلوگیری از تولد فرزندان مبتلا به بیماری‌های ژنتیکی (د) بررسی توان باروری							
	کدام گزینه نشان‌دهنده سلامت روان است؟							
	(الف) خشم کنترل نشده (ب) انزوای طلبی (ج) تعادل هیجانی (د) افسردگی شدید							

		نام:	باسمه تعالی		پایه:	دوازدهم	رشته:	تمام رشته‌ها
نام خانوادگی:		آموزش و پرورش ناحیه ۳ مشهد		تاریخ امتحان:		۱۴۰۴/۰۳/۱۵		
نام پدر:		آموزشگاه:	هنرستان فنی و حرفه‌ای خوش‌بیان		ساعت برگزاری:			
نام استاد: تقوی		محل مهر آموزشگاه		مدت امتحان:		۶۰ دقیقه		
نام درس:		سلامت و بهداشت		شماره صفحه: 3		تعداد صفحه: 7		
مصحح اول				مصحح دوم (در صورت اعتراض و درخواست کتبی دانش آموز)				
نام و نام خانوادگی دبیر تصحیح:		تاریخ و امضا:		نام و نام خانوادگی دبیر تصحیح:		تاریخ و امضا:		
نمره با عدد:		نمره با حروف:		نمره با عدد:		نمره با حروف:		
ردیف		سوالات						
		بارم						
		یکی از عوامل اصلی تهدیدکننده سلامت روان چیست؟ الف) خواب کافی ب) حمایت اجتماعی ج) اضطراب مزمن د) تغذیه سالم						
		سلامت روان به چه معناست؟ الف) فقط نداشتن بیماری روانی ب) نداشتن افسردگی ج) تطابق با محیط و داشتن عملکرد مناسب د) تعادل در خواب و بیداری						
		مهم‌ترین ماده اعتیادآور در سیگار چیست؟ الف) کربن ب) نیکوتین ج) متان د) مونوکسیدکربن						
		کدام یک از پیامدهای مصرف الکل است؟ الف) اختلال در تصمیم‌گیری ب) افزایش تمرکز ج) کاهش اضطراب د) خواب راحت						
		علت اصلی گرایش نوجوانان به دخانیات چیست؟ الف) فشار همسالان ب) تفریح سالم ج) تبلیغات مثبت د) علاقه به ورزش						
		مهم‌ترین ویژگی اعتیاد چیست؟ الف) مصرف تفننی مواد ب) اجبار به مصرف مداوم ج) عدم وابستگی د) نداشتن هیچ عارضه‌ای						
		کدام گزینه از پیامدهای فردی اعتیاد است؟ الف) اشتغال پایدار ب) کاهش مهارت‌های زندگی ج) افزایش اعتماد به نفس د) رشد شخصیتی						
		کدام یک از مواد زیر صنعتی محسوب می‌شود؟ الف) تریاک ب) حشیش ج) ماریجوانا د) شیشه						

		نام:	باسمه تعالی		پایه:	دوازدهم	رشته:	تمام رشته‌ها
نام خانوادگی:		آموزش و پرورش ناحیه ۳ مشهد		تاریخ امتحان:		۱۴۰۴/۰۳/۱۵		
نام پدر:		آموزشگاه:	هنرستان فنی و حرفه‌ای خوش‌بین		ساعت برگزاری:			
نام استاد: تقوی		محل مهر آموزشگاه		مدت امتحان:		۶۰ دقیقه		
نام درس:		سلامت و بهداشت		شماره صفحه: 4		تعداد صفحه: 7		
مصحح اول				مصحح دوم (در صورت اعتراض و درخواست کتبی دانش آموز)				
نام و نام خانوادگی دبیر تصحیح:		تاریخ و امضا:		نام و نام خانوادگی دبیر تصحیح:		تاریخ و امضا:		
نمره با عدد:		نمره با حروف:		نمره با عدد:		نمره با حروف:		
ردیف		سوالات						
		کدام وضعیت باعث ایجاد اختلال در سیستم اسکلتی - عضلانی می‌شود؟ الف) پیاده‌روی منظم ب) ایستادن مداوم بدون تحرک ج) خواب کافی د) استراحت به موقع						
		یکی از علل اصلی کمردرد در نوجوانان چیست؟ الف) تغذیه نامناسب ب) استفاده از تلفن همراه ج) نداشتن خواب منظم د) وضعیت بد نشستن و حمل بار سنگین						
		بهترین راه پیشگیری از کمردرد در مدرسه چیست؟ الف) استفاده از کیف دستی ب) نیاوردن کتاب ج) استفاده از کوله‌پشتی با بندهای مناسب و سبک بودن آن د) حذف کلاس‌های طولانی						
		کدام مورد از راهکارهای ایمن‌سازی محیط خانه برای کودکان است؟ الف) گذاشتن اشیای تیز در دسترس ب) گذاشتن داروها روی میز ج) بستن در کابینت‌ها با قفل ایمنی د) استفاده از شمع در شب						
		کدام مورد باعث کاهش احتمال آتش‌سوزی در خانه می‌شود؟ الف) استفاده از بخاری بدون دودکش ب) قرار دادن لباس روی بخاری ج) نگهداری کپسول آتش‌نشانی د) نگهداری بنزین در آشپزخانه						
		خطرناک‌ترین اتاق از نظر بروز حادثه در خانه کدام است؟ الف) اتاق خواب ب) سالن پذیرایی ج) سرویس بهداشتی د) آشپزخانه						
		سوالات تشریحی						
۲	بهداشت فردی چه تاثیری بر سلامت عمومی جامعه دارد؟							
	۳							

	نام:	باسمه تعالی		پایه:	دوازدهم	رشته:	تمام رشته‌ها
	نام خانوادگی:	آموزش و پرورش ناحیه ۳ مشهد		تاریخ امتحان:	۱۴۰۴/۰۳/۱۵		
	نام پدر:	آموزشگاه:	هنرستان فنی و حرفه‌ای خوش‌بین		ساعت برگزاری:		
نام استاد: تقوی	محل مهر آموزشگاه		مدت امتحان:	۶۰	دقیقه		
نام درس:	سلامت و بهداشت	شماره صفحه: 5	تعداد صفحه: 7				
مصحح اول				مصحح دوم (در صورت اعتراض و درخواست کتبی دانش آموز)			
نام و نام خانوادگی دبیر تصحیح:		تاریخ و امضا:		نام و نام خانوادگی دبیر تصحیح:		تاریخ و امضا:	
نمره با عدد:		نمره با حروف:		نمره با عدد:		نمره با حروف:	
ردیف	سوالات						
۴	سه مورد از اقدامات ضروری برای رعایت بهداشت فردی را نام ببرید.						
۵	اهمیت استحمام منظم را توضیح دهید.						
۶	چرا مشاوره ژنتیک قبل از ازدواج اهمیت دارد؟						
۷	سه مورد از آزمایش‌های مهم قبل از ازدواج را نام ببرید.						
۸	مفهوم فرزندآوری مسئولانه را توضیح دهید.						
۹	تفاوت سلامت روان با نبود بیماری روانی چیست؟						

		نام:	باسمه تعالی		پایه:	دوازدهم	رشته:	تمام رشته‌ها
نام خانوادگی:		آموزش و پرورش ناحیه ۳ مشهد		تاریخ امتحان:		۱۴۰۴/۰۳/۱۵		
نام پدر:		آموزشگاه:	هنرستان فنی و حرفه‌ای خوش‌بین		ساعت برگزاری:			
نام استاد: تقوی		محل مهر آموزشگاه		مدت امتحان:		۶۰ دقیقه		
نام درس:		سلامت و بهداشت		شماره صفحه: 6		تعداد صفحه: 7		
مصحح اول				مصحح دوم (در صورت اعتراض و درخواست کتبی دانش آموز)				
نام و نام خانوادگی دبیر تصحیح:		تاریخ و امضا:		نام و نام خانوادگی دبیر تصحیح:		تاریخ و امضا:		
نمره با عدد:		نمره با حروف:		نمره با عدد:		نمره با حروف:		
ردیف	سوالات							
	سه ویژگی یک فرد دارای سلامت روانی را بنویسید.							
۱۰								
	نقش خانواده در سلامت روان نوجوانان چیست؟							
۱۱								
	سه مورد از مضرات مصرف سیگار را بیان کنید.							
۱۲								
	چگونه می‌توان از گرایش نوجوانان به الکل پیشگیری کرد؟							
۱۳								
	نقش خانواده در کاهش مصرف دخانیات چیست؟							
۱۴								
	چرا اعتیاد یک آسیب اجتماعی محسوب می‌شود؟							
۱۵								

		نام:	باسمه تعالی		پایه:	دوازدهم	رشته:	تمام رشته‌ها
نام خانوادگی:		آموزش و پرورش ناحیه ۳ مشهد		تاریخ امتحان:		۱۴۰۴/۰۳/۱۵		
نام پدر:		آموزشگاه:	هنرستان فنی و حرفه‌ای خوش‌بین		ساعت برگزاری:			
نام استاد: تقوی		محل مهر آموزشگاه		مدت امتحان:		۶۰	دقیقه	
نام درس:		سلامت و بهداشت		شماره صفحه: 7		تعداد صفحه: 7		
مصحح اول				مصحح دوم (در صورت اعتراض و درخواست کتبی دانش آموز)				
نام و نام خانوادگی دبیر تصحیح:		تاریخ و امضا:		نام و نام خانوادگی دبیر تصحیح:		تاریخ و امضا:		
نمره با عدد:		نمره با حروف:		نمره با عدد:		نمره با حروف:		
ردیف	سوالات							
۱۶	تفاوت مواد مخدر سنتی و صنعتی را بنویسید .							
۱۷	سه راهکار پیشگیری از اعتیاد در نوجوانان را ذکر کنید.							
۱۸	چرا وضعیت نشستن صحیح اهمیت دارد ؟							
۱۹	سه عادت اشتباه که به کمر آسیب می‌زند را نام ببرید.							
۲۰	نحوه درست حمل کیف مدرسه چگونه باید باشد ؟							
۲۱	چرا آموزش نکات ایمنی به اعضای خانواده اهمیت دارد؟							
۲۲	سه حادثه رایج در خانه را نام ببرید.							
۲۳	چگونه می‌توان خطرات ناشی از برق‌گرفتگی را کاهش داد؟							
	یا به اندازه تلاشت آرزو کن یا به اندازه آرزوهایت تلاش کن							