

سوال‌ات آزمون نهایی درس: سلامت و بهداشت	پایه: دوازدهم	رشته: همه رشته‌ها	تاریخ آزمون: ۱۴۰۵/۰۵/۰۸
تعداد صفحه: ۴	مدت آزمون: ۹۰ دقیقه	ساعت شروع: ۷:۳۰ به وقت تهران	نام و نام خانوادگی:
دانش آموزان روزانه، بزرگسالان، آموزش از راه دور، اپن‌گران و داوطلبان آزاد (داخل و صبح خارج از کشور) - تیر و مرداد ۱۴۰۵			
ردیف	سوالات (پاسخ برگ دارد)		
نمره	مرکز ارزشیابی و تضمین کیفیت نظام آموزش و پرورش Azmoon.medu.ir		

۱	درستی یا نادرستی عبارات زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید. الف) با توجه به دیدگاه اسلام، در تعریف سازمان جهانی بهداشت برای سلامت، از جنبه معنوی آن غفلت شده است. ب) فیبرها پس از هضم و جذب در دستگاه گوارش، باعث جلوگیری از یبوست می‌شوند. پ) سابقه دیابت حاملگی از عوامل خطر ساز قابل پیشگیری دیابت نوع ۲ می‌باشد. ت) گاهی ممکن است یک عامل بیماری‌زا باعث التهاب و حساسیت گوش خارجی شود. ث) خودآگاهی علاوه بر کمک به شکل‌گیری هویت مطلوب، می‌تواند از شکل‌گیری رفتارهای پرخطر جلوگیری نماید. ج) مصرف مقدار کم الکل برای اولین بار، منجر به صدمات جدی جسمانی نمی‌شود. چ) در وابستگی به مواد مخدر، علائمی مانند آبریزش بینی و اسهال از نشانه‌های سندرم محرومیت هستند. ح) در اجرای آزمون دیوار، پاشنه پا همانند پشت سر و باسن از دیوار فاصله دارد.	۲
۲	مطابق با مطالب کتاب درسی، جمله‌های زیر را با انتخاب یک واژه مناسب از داخل پرانتز کامل کنید. الف) نیازمندی‌های تغذیه‌ای به مقدار (مناسب / مختلف / کافی) مواد مغذی برای حفظ سلامت اطلاق می‌شود. ب) اسیدهای چرب ترانس با افزایش (LDL / HDL) باعث بالا رفتن خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی می‌شوند. پ) برای شست‌وشوی چشم هنگام آلودگی با مواد شیمیایی، سر را به طرف چشم (سالم / آسیب‌دیده) خم می‌کنیم. ت) شناخت کافی فرد نسبت به کسی که در نظر دارد با او ازدواج کند، نشانه بلوغ (جسمانی / روانی / اجتماعی) است. ث) پرت کردن حواس خود از موضوع استرس‌زا به موضوع دیگر برای مقابله با فشارهای روانی و اضطراب، مربوط به اصل (بازداری / برون‌ریزی / جایگزین کردن خواسته‌ها) است. ج) از بارزترین آثار فوری مصرف مشروبات الکلی (بیماری‌های کبدی / اختلال در سیستم عصبی مرکزی) می‌باشد. چ) مصرف (متادون / گراس / آمفتامین) منجر به دیدن چیزهای خارجی می‌شود که وجود ندارند. ح) چسباندن شماره آتش‌نشانی در نزدیکی محل تلفن، مربوط به سطح (اول / دوم / سوم) پیشگیری از حوادث است.	۲
۳	بر اساس مطالب کتاب درسی، با نوشتن واژه مناسب در جای خالی، عبارات را کامل کنید. الف) عادات‌های غذایی یکی از مهم‌ترین عوامل مؤثر در شکل‌گیری افراد است. ب) سرطان به معنی رشد، تکثیر و گاهی غیرطبیعی سلول‌های بدن است. پ) نیاز به خواب در افراد سالم علاوه بر میزان فعالیت به افراد هم بستگی دارد. ت) در توصیه‌های بهداشتی برای بارداری، همه خانم‌ها باید از نظر ایمنی نسبت به بیماری آزمایش شوند. ث) داشتن عزت نفس علاوه بر احساس ارزشمندی درونی، نیازمند کسب در زندگی است. ج) به دود حاصل از مصرف دخانیات که توسط افراد غیرسیگاری تنفس می‌شود، دود دست می‌گویند. چ) فرد معتاد کسی است که بر اثر مصرف مکرر و مداوم مواد مخدر یا به آن وابسته شده باشد. ح) در استفاده از کپسول آتش‌نشانی، اسپری کردن با روش و با فاصله حدود ۳ متر از آتش صورت می‌گیرد.	۲
صفحه ۱ از ۴		

سوال‌ات آزمون نهایی درس: سلامت و بهداشت	پایه: دوازدهم	رشته: همه رشته‌ها	تاریخ آزمون: ۱۴۰۵/۰۵/۰۸
تعداد صفحه: ۴	مدت آزمون: ۹۰ دقیقه	ساعت شروع: ۷:۳۰ به وقت تهران	نام و نام خانوادگی:
دانش آموزان روزانه، بزرگسالان، آموزش از راه دور، اپن‌گران و داوطلبان آزاد (داخل و صبح خارج از کشور) - تیر و مرداد ۱۴۰۵			
ردیف	سوالات (پاسخ برگ دارد)		
نمره	مرکز ارزشیابی و تضمین کیفیت نظام آموزش و پرورش Azmoon.medu.ir		

۴	با توجه به متن و موارد مشخص شده به پرسش‌ها پاسخ دهید. "وحید در پایه دوازدهم تحصیل می‌کند و اضافه وزن دارد. او قصد دارد برای رسیدن به وزن مطلوب، روزانه یک کیلومتر پیاده‌روی سریع داشته باشد و با تغذیه مناسب، در مدت سه ماه به نتیجه موردنظر برسد." (اول) (دوم) (سوم) الف) در بخش اول کدام بُعد سلامت و وحید مورد توجه است؟ ب) در بخش سوم کدام یک از عوامل مؤثر بر سلامت مشخص شده است؟ پ) بخش دوم به کدام یک از گام‌های برنامه‌ریزی برای خودمراقبتی اشاره دارد؟	۰/۷۵
۵	به پرسش‌های زیر پاسخ کوتاه دهید. الف) کدام یک از انواع چربی‌ها عامل تعیین کننده سطح کلسترول خون است؟ ب) کدام ماده غذایی در تمام فعل و انفعالات بدن نقش دارد؟ پ) شکل مقابل مربوط به هرم غذایی یک نوجوان است. براساس اصول تغذیه سالم، کدام شماره در اصل تنوع مورد استفاده قرار نمی‌گیرد؟ ت) کمبود کدام ریزمغذی باعث تأخیر در بلوغ نوجوانان می‌شود؟	۱
۶	در مورد برنامه غذایی سالم به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) پروتئین اضافی به چه شکلی در بدن ذخیره می‌شود؟ (۰/۲۵) ب) چرا برای استفاده از مکمل‌های غذایی، تجویز پزشک لازم است؟ (۰/۵)	۰/۷۵
۷	در رابطه با کنترل وزن و تناسب اندام به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) عادات‌های غذایی با کدام یک از عوامل مؤثر بر چاقی ارتباط دارند؟ ب) پرخوری عصبی و عدم تحمل فعالیت بدنی، به ترتیب مربوط به کدام مشکلات ناشی از عوارض چاقی هستند؟ پ) اگر کالری دریافتی از مواد غذایی کمتر از میزان کالری مصرفی باشد، وزن چه تغییری می‌کند؟	۱
۸	در ارتباط با بهداشت و ایمنی مواد غذایی، در طرح زیر به جای حروف، واژه‌های مناسب بنویسید. عوامل فساد در مواد غذایی <pre> graph TD A[عوامل فساد در مواد غذایی] --> B[ت] A --> C[پ] A --> D[مکانیکی] A --> E[الف] B --> B1[دفع به موقع زباله] C --> C1[حشره‌کش] D --> D1[ب] E --> E1[دمای نامناسب] </pre>	۱

سوالات آزمون نهایی درس: سلامت و بهداشت	پایه: دوازدهم	رشته: همه رشته‌ها	تاریخ آزمون: ۱۴۰۵/۰۵/۰۸
تعداد صفحه: ۴	مدت آزمون: ۹۰ دقیقه	ساعت شروع: ۷:۳۰ به وقت تهران	نام و نام خانوادگی:
دانش آموزان روزانه، بزرگسالان، آموزش از راه دور، اینترگران و داوطلبان آزاد (داخل و صبح خارج از کشور) - تیر و مرداد ۱۴۰۵			
ردیف	سوالات (پاسخ برگ دارد)		
نمره	مرکز ارزشیابی و تضمین کیفیت نظام آموزش و پرورش Azmoon.medu.ir		

۹	هر یک از عبارات ستون اول با یکی از موارد ستون دوم ارتباط بیشتری دارد. شماره‌های مربوط به آن‌ها را در پاسخ‌برگ بنویسید. (یک مورد در ستون دوم اضافی است)	۱/۵																
<table><tr><th>ستون اول</th><th>ستون دوم</th></tr><tr><td>(الف) به قاتل خاموش معروف است.</td><td>(۱) بیماری‌های غیر واگیر</td></tr><tr><td>(ب) سبب ایجاد درد قلبی (آنژین صدری) می‌شود.</td><td>(۲) سکته قلبی</td></tr><tr><td>(پ) از دست دادن ناگهانی احساس در بازو</td><td>(۳) سرطان</td></tr><tr><td>(ت) عمدتاً در سنین جوانی دیده می‌شود.</td><td>(۴) فشار خون بالا</td></tr><tr><td>(ث) دست‌اندازی سلول‌های جهش یافته به نقاط دیگر بدن</td><td>(۵) ایسکمی</td></tr><tr><td>(ج) علت اصلی ۸۰ درصد مرگ و میرها می‌باشد.</td><td>(۶) سکته مغزی</td></tr><tr><td></td><td>(۷) دیابت نوع ۱</td></tr></table>			ستون اول	ستون دوم	(الف) به قاتل خاموش معروف است.	(۱) بیماری‌های غیر واگیر	(ب) سبب ایجاد درد قلبی (آنژین صدری) می‌شود.	(۲) سکته قلبی	(پ) از دست دادن ناگهانی احساس در بازو	(۳) سرطان	(ت) عمدتاً در سنین جوانی دیده می‌شود.	(۴) فشار خون بالا	(ث) دست‌اندازی سلول‌های جهش یافته به نقاط دیگر بدن	(۵) ایسکمی	(ج) علت اصلی ۸۰ درصد مرگ و میرها می‌باشد.	(۶) سکته مغزی		(۷) دیابت نوع ۱
ستون اول	ستون دوم																	
(الف) به قاتل خاموش معروف است.	(۱) بیماری‌های غیر واگیر																	
(ب) سبب ایجاد درد قلبی (آنژین صدری) می‌شود.	(۲) سکته قلبی																	
(پ) از دست دادن ناگهانی احساس در بازو	(۳) سرطان																	
(ت) عمدتاً در سنین جوانی دیده می‌شود.	(۴) فشار خون بالا																	
(ث) دست‌اندازی سلول‌های جهش یافته به نقاط دیگر بدن	(۵) ایسکمی																	
(ج) علت اصلی ۸۰ درصد مرگ و میرها می‌باشد.	(۶) سکته مغزی																	
	(۷) دیابت نوع ۱																	
۱۰	به پرسش‌های زیر پاسخ کوتاه دهید. (الف) در رژیم غذایی مناسب برای مصرف چربی‌ها، علاوه بر رعایت تعادل در دریافت میزان چربی، توجه به چه عاملی ضرورت دارد؟ (ب) آزمایش خون مخفی در مدفوع به تشخیص چه نوع سرطانی کمک می‌کند؟	۰/۵																
۱۱	بر اساس بیماری‌های واگیردار به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. (الف) نگرانی و خطر این دسته از بیماری‌ها به چه علت می‌باشد؟ (۰/۲۵) (ب) سوزش ادرار از علائم بیماری سوزاک است یا وبا؟ (۰/۲۵) (پ) احتمال مزمن شدن بیماری در کدام نوع از هپاتیت‌ها بیشتر است؟ (۰/۲۵) (ت) مادر مبتلا به اچ‌آی‌وی (HIV) از چه راه‌هایی ویروس را به فرزند خود منتقل می‌کند؟ (دو مورد) (۰/۵)	۱/۲۵																
۱۲	با توجه به بهداشت فردی به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. (الف) کدام عیب انکساری چشم در دوره نوجوانی، معمولاً تشدید می‌شود؟ (۰/۲۵) (ب) دو مورد از اثرات استفاده ششوار داغ بر مو را بنویسید. (۰/۵) (پ) در رابطه با اثر مواد قندی در پوسیدگی دندان، به جز میزان چسبندگی، چه عوامل دیگری نقش دارند؟ (دو مورد) (۰/۵)	۱/۲۵																
۱۳	در ارتباط با بهداشت فرزندآوری، وزن خیلی زیاد یا خیلی کم چه اثراتی بر تخمک‌گذاری در خانم‌ها دارد؟ (دو مورد)	۰/۵																
۱۴	در مورد بهداشت روان به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. (الف) مردم کشورمان در جنگ تحمیلی، با رعایت کدام عامل حفظ سلامت روان، توانستند با شرایط دشوار مقابله کنند؟ (ب) در چه صورتی فشار روانی (استرس) باعث ایجاد اثرات جسمی پایدار مانند اختلالات گوارشی می‌شود؟ (پ) خستگی مفرط و غمگینی مداوم از علائم هشداردهنده کدام یک از اختلالات روانی است؟	۰/۲۵																
صفحه ۳ از ۴																		

سوال‌ات آزمون نهایی درس: سلامت و بهداشت	پایه: دوازدهم	رشته: همه رشته‌ها	تاریخ آزمون: ۱۴۰۵/۰۵/۰۸
تعداد صفحه: ۴	مدت آزمون: ۹۰ دقیقه	ساعت شروع: ۷:۳۰ به وقت تهران	نام و نام خانوادگی:
دانش آموزان روزانه، بزرگسالان، آموزش از راه دور، اپن‌گران و داوطلبان آزاد (داخل و صبح خارج از کشور) - تیر و مرداد ۱۴۰۵			
ردیف	سوالات (پاسخ برگ دارد)		
نمره	مرکز ارزشیابی و تضمین کیفیت نظام آموزش و پرورش Azmoon.medu.ir		

۱۵	هر یک از عبارات زیر به کدام مادهٔ سمی موجود در مواد دخانی اشاره دارد؟ الف) باعث افزایش قند خون و بروز سکته قلبی می‌شود. ب) موادی که با ایجاد تشعشعات، باعث سرطان می‌شوند. پ) این ماده هنگام استعمال دخانیات، تبخیر شده و وارد ریه‌ها و سپس خون می‌شود.	۰/۷۵
۱۶	در ارتباط با اعتیاد به مواد مخدر و عوارض آن به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) در کدام یک از انواع وابستگی، بدن فرد نسبت به مواد مخدر تحمل نشان می‌دهد؟ ب) هروئین چه تغییری در فعالیت‌های دستگاه عصبی فرد مصرف‌کننده ایجاد می‌کند؟ پ) <u>تکرار</u> پاسخ منفی برای مقاومت در برابر دعوت به مصرف قلیان به چه نوع تکنیک مقاومتی اشاره دارد؟	۰/۷۵
۱۷	مطابق با اصول ارگونومی و انجام صحیح کارهای روزمره، حروف مربوط به شکل‌های <u>نادرست</u> را در پاسخ‌برگ بنویسید.      الف ب پ ت ث	۰/۷۵
۱۸	حالتی از بدن که در آن کم‌ترین فشار و تنش به سیستم اسکلتی - عضلانی وارد می‌شود، چه نام دارد؟	۰/۵
۱۹	در ارتباط با پیشگیری از حوادث خانگی به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) در صورت شکستن لامپ کم‌مصرف یا مهتابی حاوی گاز جیوه، اولین اقدام قبل از پاک کردن خرده‌های لامپ چیست؟ ب) مهم‌ترین علت مرگ ناشی از آتش‌سوزی، سوختگی است یا خفگی؟ پ) در آتش‌سوزی ناشی از مواد پشمی باید مانع از رسیدن کدام ماده به مواد سوختنی شد؟ ت) شکل مقابل مربوط به مانور باز کردن راه تنفس در کدام نوع انسداد است؟	۱
۲۰	شاد و سلامت و پیروز باشید صفحه ۴ از ۴	