به نام خدا

سوالات آزمون نهایی درس: **سلامت و بهداشت**	تعداد صفحه: **۵**	رشته: **کلیه رشته ها**		ساعت شروع: **۷:۳۰ صبح**
دوره دوم متوسطه – دوازدهم	تاریخ آزمون: **۱۴۰۳/۰۳/۲۲**	نام و نام خانوادگی:		مدت آزمون: **۹۰ دقیقه**
دانش آموزان روزانه، بزرگسال، داوطلب آزاد، آموزش از راه دور و ایثارگر داخل و خارج کشور خرداد ۱۴۰۳			مرکز ارزشیابی و تضمین کیفیت نظام آموزش و پرورش azmoon.medu.ir	

ردیف	سؤالات (پاسخ نامه دارد)	نمره
۱	**درستی یا نادرستی هر یک از عبارت‌های زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید.** الف) بر اساس هرم غذایی، مقدار مصرف روزانه شیر و فرآورده‌های آن باید بیشتر از حبوبات و مغزها باشد. ب) در ایران، بیماری‌های قلبی ـ عروقی برخلاف دیابت نوع یک، مختص افراد با سنین بالا است. ج) اقداماتی مانند حجامتِ غیراستریل و خالکوبی می‌تواند منجر به انتقال ویروس هپاتیت گردد. د) پوسیدگی دندان یک روند تدریجی ولی نسبتاً کوتاه است و معمولاً با یک تغییر رنگ آغاز می‌شود. ه) ملاک ارزشمندی و محترم بودن افراد، داشتن صفات و ویژگی‌های خاص است. و) برخلاف باورهای عمومی، مصرف متناوب قلیان در فرد مصرف‌کننده ایجاد وابستگی می‌کند. ز) وابستگی جسمانی، وضعیتی است که در آن، بدن فرد نسبت به مواد مخدر تحمل نشان می‌دهد. ح) کاربرد علم ارگونومی فقط به محیط کار محدود نمی‌شود بلکه کل زندگی افراد را در بر می‌گیرد.	۲
۲	**در عبارات زیر، جاهای‌خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.** الف) مجموعه‌ای از انتخاب‌های سالم افراد که متناسب با موقعیت‌های زندگی صورت می‌گیرد، ..... سالم نامیده می‌شود. ب) کمبود روی در کودکان سبب کاهش سرعت رشد و تأخیر در ..... آنها می‌شود . ج) وجود پلاک‌های چربی در جدار شریان .....، می‌تواند باعث ایجاد سکتهٔ قلبی شود. د) از سه ماه قبل از حاملگی، مصرف روزانه کلم بروکلی برای تأمین ..... به خانم‌ها توصیه می‌شود. ه) به کارگیری روش‌های .....، مهم‌ترین روش مقابله با خشم است. و) بوی سیگار پراکنده در محیط که لوازم منزل را در برمی‌گیرد، دود دستِ ..... نامیده می‌شود. ز) در وابستگی به مواد مخدر، خمیازه‌های مکرر و آب‌ریزش بینی از نشانه‌های سندرم ..... می‌باشد. ح) بخار متصاعدشده از ترکیب جوهر نمک و ..... برای چشم وریه‌ها خطرناک است.	۲
۳	**از بین کلمات داخل پرانتز، کلمهٔ مناسب را انتخاب کنید.** الف) در برنامه‌ریزی برای خودمراقبتی، گفتگو با والدین درمورد شغل انتخابی خود و درخواست تشویق و همراهی آنها به (پیمان بستن / تعیین هدف / استفاده از یادآورها) اشاره دارد. ب) در نوعی الگوی چاقی که احتمال بیماری قلبی ـ عروقی را بیشتر افزایش می‌دهد، چربی‌های اضافی، بیشتر در ناحیه (باسن / شکم / ران) متمرکز هستند. ج) آلودگی مواد غذایی به فلزات سنگین، جزء (مسمومیت/ عفونت/ بیماری‌های) غذایی شمرده می‌شود. د) علائم در بیماران مبتلا به دیابت نوع (یک / دو) معمولاً شدید و ناگهانی است. ه) شناخت کافی نسبت به فرد مورد نظر برای ازدواج، نوعی بلوغ (اجتماعی / روانی / جسمانی) محسوب می‌شود. و) افسردگی، احساس ناخوشایندی است که برای مدت زمانی (کوتاه / طولانی) شکل می‌گیرد. ز) آسیب پذیرترین قسمت بدن در برابر صدمات اسکلتی ـ عضلانی، (کمر / مچ دست / زانو) است. ح) مهم‌ترین علت مرگ ناشی از آتش‌سوزی، (سوختگی / خفگی / عفونت) قلمداد می‌شود.	۲

منبع رسمی: آموزش‌وپرورش استان آذربایجان شرقی: emtehan-nahayi.ir
emtehan-nahayi.ir

به نام خدا

سوالات آزمون نهایی درس: **سلامت و بهداشت**	تعداد صفحه: **۵**	رشته: **کلیه رشته ها**		ساعت شروع: **۷:۳۰ صبح**
دوره دوم متوسطه – دوازدهم	تاریخ آزمون: **۱۴۰۳/۰۳/۲۲**	نام و نام خانوادگی:		مدت آزمون: **۹۰ دقیقه**
دانش آموزان روزانه، بزرگسال، داوطلب آزاد، آموزش از راه دور و ایثارگر داخل و خارج کشور خرداد ۱۴۰۳			مرکز ارزشیابی و تضمین کیفیت نظام آموزش و پرورش azmoon.medu.ir	

ردیف	سؤالات (پاسخ نامه دارد)	نمره
۴	**در مورد برنامه غذایی سالم به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.** الف) کربوهیدرات ها به صورت چه ماده‌ای در ماهیچه‌ها و کبد ذخیره می‌شوند؟ ب) حیاتی ترین و پرمصرف ترین ماده غذایی انسان چیست؟ ج) روغن کبد ماهی، غنی ترین منبع کدام ویتامین است؟	۰.۷۵
۵	**در پرسش‌های چهارگزینه‌ای زیر، گزینه مناسب را انتخاب کنید.** الف) کدام یک از مواد مغذی زیر در حفظ و ترمیم بافت‌های عضلانی نقش مؤثرتری دارد؟ ۱) کربوهیدرات ۲) پروتئین ۳) ویتامین ۴) چربی ب) در مورد عوارض جانبی کاهش سریع وزن ، کدام گزینه از نظر درستی یا نادرستی با سایرین متفاوت است؟ ۱) پوسیدگی دندان ۲) چین و چروک پوست ۳) افت فشار خون ۴) دیابت نوع دو ج) استفاده از اسپری برای مقابله با سوسری در مراحل حمل و نگهداری مواد غذایی، مربوط به کدام یک از عوامل ایجاد فساد مواد غذایی است؟ ۱) فیزیکی ۲) بیولوژیکی ۳) شیمیایی ۴) مکانیکی د) کدام مورد از اثرات اشعه UVA می‌باشد؟ ۱) نفوذ به لایه‌های رویی پوست ۲) آسیب مستقیم بر DNA ۳) پیری زودرس در پوست ۴) آفتاب سوختگی و التهاب	۱
۶	**جدول زیر در رابطه با بیماری های واگیردار است. هریک از موارد ستون « A» با یکی از موارد ستون « B» ارتباط منطقی بیشتری دارد. شمارهٔ آنها را پیدا کنید و در پاسخ برگ بنویسید.(دو مورد در ستون «B» اضافه است)** "ستون A" / "ستون B" الف) وبا / ۱. سرکوب سیستم ایمنی ب) ایدز / ۲. پیشگیری با واکسن ج) هپاتیت B / ۳. ویروس دستگاه تنفسی د) سوزاک / ۴. انتقال از آب آلوده / ۵. اختلال در بینایی / ۶. انتقال از دستگاه تناسلی	۱
۷	**به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.** الف) وزن مطلوب در دختران، به چه عواملی بستگی دارد؟ ب) دو مورد از عوارض بیشترِ بیماری‌های غذازاد را بیان کنید.	۱

منبع رسمی: آموزش‌وپرورش | مرکز ارزشیابی: emtehan-nahayi.ir
emtehan-nahayi.ir

به نام خدا

سوالات آزمون نهایی درس: **سلامت و بهداشت**	تعداد صفحه: **۵**	رشته: **کلیه رشته ها**	ساعت شروع: **۷:۳۰ صبح**
دوره دوم متوسطه – دوازدهم	تاریخ آزمون: **۱۴۰۳/۰۳/۲۲**	نام و نام خانوادگی:	مدت آزمون: **۹۰ دقیقه**
دانش آموزان روزانه، بزرگسال، داوطلب آزاد، آموزش از راه دور و ایثارگر داخل و خارج کشور خرداد ۱۴۰۳		مرکز ارزشیابی و تضمین کیفیت نظام آموزش و پرورش azmoon.medu.ir	

ردیف	سؤالات (پاسخ نامه دارد)	نمره
۸	شکل زیر مربوط به کدام نوع تومور است؟ یک دلیل بیاورید. 	۰.۵
۹	با توجه به اطلاعات جدول زیر، موارد « الف تا د » را کامل کنید. **سطح LDL** اسیدچرب اشباع | [ ] | الف) ..... | افزایش اسیدچرب غیراشباع | ب) ..... | کاهش | ج) ..... اسید چرب ترانس | د) ..... | افزایش | [ ]	۱
۱۰	**در مورد بهداشت فردی به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.** الف) در کدام یک از انواع عیوب انکساری، پوستهٔ عدسی چشم سخت می‌شود؟ ب) در استفاده از ابزارهای شنیداری (هدفون)، عدم رعایت قانون ۶۰ درصد، ۶۰ دقیقه می‌تواند منجر به کدام یک از انواع کم شنوایی شود؟ ج) در هنگام خواب کافی، کدام هورمون می‌تواند به رشد و تکامل کودکان و نوجوانان کمک کند؟ د) در توصیه‌های بهداشتی برای بارداری زنان، کدام واکسن توأم با واکسن کزاز تزریق می‌شود؟	۱
۱۱	**در مورد بهداشت روان به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.** الف) خودآگاهی علاوه بر کمک به شکل‌گیری هویت مطلوب، در چه موارد دیگری می‌تواند تاثیرگذار باشد؟(۰/۵) ب) کدام یک از عوامل حفظ سلامت روان به افراد کمک می‌کند تا بتوانند در محیط‌های نامناسب، موفقیت‌های بزرگ کسب کنند؟(۰/۲۵)	۰.۷۵

منبع رسمی: آموزش‌وپرورش استان و آزمون: emtehan-nahayi.ir
emtehan-nahayi.ir

به نام خدا

سوالات آزمون نهایی درس: **سلامت و بهداشت**	تعداد صفحه: **۵**	رشته: **کلیه رشته ها**		ساعت شروع: **۷:۳۰ صبح**
دوره دوم متوسطه – دوازدهم	تاریخ آزمون: **۱۴۰۳/۰۳/۲۲**	نام و نام خانوادگی:		مدت آزمون: **۹۰ دقیقه**
دانش آموزان روزانه، بزرگسال، داوطلب آزاد، آموزش از راه دور و ایثارگر داخل و خارج کشور خرداد ۱۴۰۳			مرکز ارزشیابی و تضمین کیفیت نظام آموزش و پرورش azmoon.medu.ir	

ردیف	سؤالات (پاسخ نامه دارد)	نمره
۱۲	**در متن زیر، هر کدام از موارد تعیین شده، جزء کدام یک از ابعاد سلامت یا کدام مورد از اختلالات روانی ـ رفتاری شایع در نوجوانان می باشد؟** آدرینا نوجوانی ۱۲ ساله است که نسبت به **ورزش و حفظ تناسب اندام خود**، توجه زیادی دارد. او با **هدف ورود** به **الف** **ب** مدارس سمپاد، تلاش می‌کند ولی با توجه به فرصت ناچیز باقی مانده و نیز برگزاری امتحانات نوبت دوم و با وجود اینکه از مدت‌ها پیش مطالعه کافی داشته، دچار **بی‌خوابی و بی‌قراری** گشته است . با این حال این شرایط موجب **ج** **هوشیاری بیشتر او شده** تا با اولویت‌بندی برنامه‌ها و مشورت با والدین، با دلگرمی دادن به خود، به نتیجه **د** مطلوب در امتحانات امیدوار گردد.	۱
۱۳	**هر یک از ویژگی‌های زیر، مربوط به کدام ماده سمی موجود در مواد دخانی است؟** الف) ایجاد پوستهٔ ضخیمِ قهوه‌ای رنگ در ریه‌ها ب) جذب سریع در پوست، مو و استخوان	۰.۵
۱۴	**به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.** الف) چرا تنباکوهای میوه‌ای عامل انواع بیماری‌های خطرناک وکشنده هستند؟ ب) دو مورد از شایع‌ترین بیماری‌های ناشی ازمصرف بلندمدت مشروبات الکلی را بنویسید؟	۱
۱۵	از مهارت‌های مقاومتی، تکنیک ضبط صوت چگونه انجام می‌شود؟	۰.۵
۱۶	**با توجه به مواد اعتیادآور داخل کادر، به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. (یک مورد اضافه است)** **اکستازی ـ تریاک ـ L.S.D ـ کراک ـ متادون** الف) کدام‌یک موجب شنیدن صداهایی می‌شود که وجود خارجی **ندارند**؟ ب) نام ماده مصنوعی که سبب بی‌حسی، بی‌دردی و منگی می‌گردد را بنویسید. ج) کدام ماده طبیعی سبب کندی فعالیت دستگاه عصبی می‌شود؟ د) ایجاد حالت خوشی و هیجان کوتاه مدت از پیامدهای مصرف کدام مادهٔ مصنوعی است؟	۱

منبع رسمی: آموزش‌وپرورش استان وارسیو: emtehan-nahayi.ir
emtehan-nahayi.ir

به نام خدا

سوالات آزمون نهایی درس: **سلامت و بهداشت**	تعداد صفحه: **۵**	رشته: **کلیه رشته ها**		ساعت شروع: **۷:۳۰ صبح**
دوره دوم متوسطه – دوازدهم	تاریخ آزمون: **۱۴۰۳/۰۳/۲۲**	نام و نام خانوادگی:		مدت آزمون: **۹۰ دقیقه**
دانش آموزان روزانه، بزرگسال، داوطلب آزاد، آموزش از راه دور و ایثارگر داخل و خارج کشور خرداد ۱۴۰۳			مرکز ارزشیابی و تضمین کیفیت نظام آموزش و پرورش azmoon.medu.ir	

ردیف	سؤالات (پاسخ نامه دارد)	نمره
۱۷	**هر یک از تصاویر زیر مربوط به روش صحیح بلند کردن کدام نوع بار (سبک یا سنگین) است؟** الف ب	۰.۵
۱۸	**درستی یا نادرستی هر یک از تصاویر زیر را مطابق با اصول ارگونومی تعیین کنید.** الف ب ج د	۱
۱۹	**موارد زیر مربوط به سطوح پیشگیری از حوادث است. آنها را بر اساس اولویت مرتب کنید و حروف مربوط به آنها را از راست به چپ در پاسخ‌برگ وارد کنید.** الف) آمادگی برای اتخاذ تدابیر مناسب در هنگام حادثه به منظور کاهش شدت آن ب) توان‌بخشی فرد آسیب دیده ج) تمرکز بر کاهش عوامل خطر حوادث	۰.۷۵
۲۰	اولین مرحلهٔ استفاده از کپسول اطفای حریق را بنویسید.	۰.۲۵
۲۱	**هر یک از علائم زیر مربوط به کدام نوع انسداد راه تنفس هوایی است؟** الف) تنفس صدادار و سخت ب) رنگ صورت مایل به‌خاکستری همراه با کبودی لب‌ها	۰.۵

منبع رسمی: آموزش‌وپرورش | سامانه وزارتی: emtehan-nahayi.ir
emtehan-nahayi.ir