

ساعت شروع: ۸ صبح	رشته: ادبیات و علوم انسانی، علوم و معارف اسلامی	نام و نام خانوادگی:	پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه
مدت امتحان: ۹۰ دقیقه	تاریخ امتحان: ۱۴۰۰/۳/۲	تعداد صفحه: ۳	سوالات امتحان نهایی درس: سلامت و بهداشت
مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی <a href="http://aee.medu.ir">http://aee.medu.ir</a>		دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسر کشور در نوبت خرداد ماه سال ۱۴۰۰	

ردیف	سوالات (پاسخ نامه دارد)	نمره
۱	درستی یا نادرستی هر یک از عبارات‌های زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید. الف) غلات واجد تمام اسیدهای آمینه ضروری هستند. ب) روی موجود در مواد غذایی حیوانی نسبت به روی مواد غذایی گیاهی بهتر جذب می‌شود. ج) با بالا رفتن میزان تری‌گلیسرید خون، سطح HDL خون افزایش می‌یابد. د) فاصله بین رفتن به رختخواب با خوابیدن نباید بیشتر از ۱۵ الی ۳۰ دقیقه باشد. ه) تنباکوی جویدنی، مکیدنی و یا استنشاقی ماده دخانی محسوب نمی‌شوند. و) اختلالات اسکلتی - عضلانی یک پدیده چند علتی است.	۱/۵
۲	در هر یک از عبارات‌های زیر جای خالی را با کلمه مناسب کامل کنید. الف) باتوجه به تعریف سلامت، تأمین سلامت مستلزم رعایت ..... است. ب) بدن ما قادر به ذخیره مقدار معینی کربوهیدرات است که به صورت ..... ذخیره می‌شود. ج) غنی‌ترین منبع ویتامین ..... ، روغن کبد ماهی است که به صورت مکمل دارویی موجود است. د) مرحله پیشرفته اچ‌آی‌وی را ..... می‌نامند. ه) احساس ناخوشایند مداوم و طولانی مدت که همراه با تنهایی و غمگینی است ..... نامیده می‌شود. و) ۹۰٪ از علل بروز کمردرد، فشار بیش از حد به ناحیه ..... کمتری به علت انجام نامناسب برخی از کارهای روزمره است.	۱/۵
۳	از بین کلمات داخل پرانتز گزینه مناسب را انتخاب کنید. الف) قند و چربی در (بالای - پایین) هرم غذایی قرار می‌گیرند. ب) چاقی با الگوی سبب در بین (زنان - مردان) شایع‌تر است. ج) از آزمایش خون برای تشخیص سرطان (پروستات - دهانه رحم) استفاده می‌شود. د) درماندگی و انزوا از آثار (اجتماعی - روانی) خشم منفی است. ه) بوی سیگار پراکنده در محیط که لوازم منزل را در برمی‌گیرد دود دست (دوم - سوم) نام دارد. و) براساس اصول ارگونومی انجام کارهای سبک و ظریف باید کمی (بالا تر - پایین تر) از ارتفاع آرنج تنظیم شوند.	۱/۵
۴	در پرسش‌های چهارگزینه‌ای زیر، گزینه مناسب را انتخاب کنید. الف) کدام یک از گزینه‌های زیر به سبک زندگی مربوط است؟ ۱) نحوه ارتباطات ۲) الگوی خرید و مصرف ۳) امنیت ۴) توزیع عادلانه خدمات سلامت ب) کدام یک از نقش‌های چربی‌ها در بدن به شمار نمی‌رود؟ ۱) تأمین انرژی ۲) ساخت سلول‌های مغزی ۳) کمک به مصرف ویتامین E در بدن ۴) رشد و ترمیم	۱
«ادامه در صفحه دوم»		

ساعت شروع: ۸ صبح	رشته: ادبیات و علوم انسانی، علوم و معارف اسلامی	نام و نام خانوادگی:	پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه
مدت امتحان: ۹۰ دقیقه	تاریخ امتحان: ۱۴۰۰/۳/۲	تعداد صفحه: ۳	سوالات امتحان نهایی درس: سلامت و بهداشت
مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی <a href="http://aee.medu.ir">http://aee.medu.ir</a>		دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسر کشور در نوبت خرداد ماه سال ۱۴۰۰	

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

	<p>(ج) کدام یک از علائم تفکر اضطراب می باشد؟</p> <p>(۱) حواس پرتی (۲) تنگی نفس (۳) عصبانیت (۴) تپش قلب</p> <p>(د) کدام ماده اعتیاد آور دخانیات، در فلج شدن حرکات مژک های داخل مخاط بینی نقش دارد؟</p> <p>(۱) کربورهای هیدروژن (۲) نیکوتین (۳) سیانیدریک اسید (۴) آمونیاک</p>									
۵	<p>هر یک از موارد زیر به کدام بعد از ابعاد سلامت مربوط است؟</p> <p>(الف) قضاوت نسبتاً صحیح در برخورد با مسائل (ب) ابراز مکنونات قلبی</p>	۰/۵								
۶	<p>در مورد برنامه غذایی سالم به پرسش های زیر پاسخ دهید.</p> <p>(الف) کدام ماده معدنی به حفظ استحکام استخوان ها کمک می کند؟</p> <p>(ب) از اصول تغذیه سالم، اصل تنوع را تعریف کنید.</p> <p>(ج) دو مورد از عادات های غذایی نادرست شایع در نوجوانان را بنویسید.</p> <p>(د) بیماری گواتر ناشی از کمبود کدام ریزمغذی است؟</p>	۱/۵								
۷	<p>در مورد کنترل وزن و تناسب اندام به پرسش های زیر پاسخ دهید.</p> <p>(الف) دو مورد از عوامل بروز چاقی را نام ببرید.</p> <p>(ب) براساس قانون تعادل انرژی، تنظیم وزن و برخورداری از وزن مطلوب به جز تغذیه به چه عاملی بستگی دارد؟</p>	۰/۷۵								
۸	<p>در مورد بیماری های غیرواگیر و واگیردار به پرسش های زیر پاسخ دهید.</p> <p>(الف) دو مورد از عوامل خطر ابتلا به بیماری های قلبی - عروقی را بنویسید.</p> <p>(ب) اسیدهای چرب غیراشباع در کدام غذاها وجود دارند؟ دو مورد را بنویسید.</p> <p>(ج) دو مورد از علائم هشداردهنده سرطان را بنویسید.</p> <p>(د) از عوارض جدی ناشی از درمان نشدن بیماری های سوزاک و زگیل تناسلی دو مورد را بنویسید.</p>	۲								
۹	<p>هر یک از موارد زیر مربوط به کدام نوع دیابت (نوع یک یا نوع دو) می باشد؟</p> <p>(الف) بدن به انسولین مقاومت نشان می دهد. (ب) در اثر اختلال در سیستم ایمنی ایجاد می شود.</p>	۰/۵								
۱۰	<p>جدول زیر در رابطه با بیماری های واگیردار و راه انتقال آنها است. هر یک از موارد ستون «الف» بایکی از موارد ستون «ب» ارتباط منطقی دارد. آنها را پیدا کنید و در برگه پاسخ بنویسید.</p> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td>«الف»</td> <td>«ب»</td> </tr> <tr> <td>الف) پدیکلوزیس</td> <td>۱- خون</td> </tr> <tr> <td>ب) هیپاتیت</td> <td>۲- دستگاه گوارش</td> </tr> <tr> <td>ج) وبا</td> <td>۳- پوست و مو</td> </tr> </table>	«الف»	«ب»	الف) پدیکلوزیس	۱- خون	ب) هیپاتیت	۲- دستگاه گوارش	ج) وبا	۳- پوست و مو	۰/۷۵
«الف»	«ب»									
الف) پدیکلوزیس	۱- خون									
ب) هیپاتیت	۲- دستگاه گوارش									
ج) وبا	۳- پوست و مو									

«ادامه در صفحه سوم»

ساعت شروع: ۸ صبح	رشته: ادبیات و علوم انسانی، علوم و معارف اسلامی	نام و نام خانوادگی:	پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه
مدت امتحان: ۹۰ دقیقه	تاریخ امتحان: ۱۴۰۰/۳/۲	تعداد صفحه: ۳	سوالات امتحان نهایی درس: سلامت و بهداشت
مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی <a href="http://aee.medu.ir">http://aee.medu.ir</a>		دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسر کشور در نوبت خرداد ماه سال ۱۴۰۰	

ردیف	سوالات (پاسخ نامه دارد)	نمره
۱۱	در مورد بهداشت فردی به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) کدام یک از انواع عیوب انکساری، به دلیل سخت شدن پوسته عدسی چشم به وقوع می‌پیوندد؟ ب) در صورتی که خشکی چشم شدید باشد، کارشناسان چه توصیه‌ای می‌کنند؟ ج) دو مورد از آثار و عوارض آلودگی صوتی برای سلامت افراد را بنویسید. د) تنظیم سشوار روی حالت داغ چه آسیبی به مو می‌رساند؟ (دو مورد)	۱/۵
۱۲	دو مورد از توصیه‌های پزشکان برای در امان ماندن از عوارض اشعه فرابنفش نور خورشید در بیرون از خانه را بنویسید.	۰/۵
۱۳	در مورد بهداشت دهان و دندان به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) کدام مواد غذایی از عوامل اصلی مؤثر بر پوسیدگی دندان به شمار می‌روند؟ ب) برای برطرف کردن تنفس بدبوی صبحگاهی که حین بیدار شدن از خواب تجربه می‌شود، چه باید کرد؟ (دو مورد)	۰/۷۵
۱۴	در مورد استرس به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) آثار مثبت استرسی سالم را بنویسید. ب) دو مورد از اثرات جسمی پایداری که در اثر تکرار استرس ایجاد می‌شود را بنویسید.	۱
۱۵	سه مورد از توصیه‌های خودمراقبتی برای حفظ سلامت روان در دوره نوجوانی را بنویسید.	۰/۷۵
۱۶	در مورد مصرف دخانیات به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) نام گازی در سیگار که در بروز سرطان لب نقش دارد چیست؟ ب) مصرف سیگار علاوه بر آثار زیان بار در بدن چه اثرات سوء دیگری دارد؟ (یک مورد) ج) دو مورد از آلودگی‌هایی که در اثر استفاده مشترک از قلیان، از طریق دهان و دستان فرد آلوده منتقل می‌شود را نام ببرید. د) از مهم‌ترین عواملی که نوجوانان و جوانان را به سوی مصرف مواد دخانی سوق می‌دهد، یک مورد را بنویسید.	۱/۵
۱۷	چگونه مصرف مداوم الکل باعث ایجاد بیماری کبد چرب و سیروز کبدی می‌شود؟	۰/۷۵
۱۸	منظور از وضعیت بدنی به زبان ساده چیست؟	۰/۵
۱۹	برای انتخاب دوچرخه مناسب هر فرد چه توصیه‌ای می‌شود؟	۰/۷۵
۲۰	اصل ارگونومی مربوط به شکل مقابل را توضیح دهید. (ذکر شماره اصل الزامی نیست)	۰/۵
		
۲۰	موفق و سربلند باشید	جمع نمرات