

باسمه تعالی

سؤالات امتحان نهایی درس: سلامت و بهداشت	رشته: کلیه رشته ها	تعداد صفحه: ۴	ساعت شروع: ۸ صبح
پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه	نام و نام خانوادگی:	تاریخ امتحان: ۱۴۰۰/۶/۱۵	مدت امتحان: ۹۰ دقیقه
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسر کشور در نوبت شهریور ماه سال ۱۴۰۰ مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی			

ردیف	سؤالات (پاسخ نامه دارد)	نمره
۱	<p>درستی یا نادرستی هر یک از عبارات‌های زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید.</p> <p>الف) چربی اشباع شده در محصولات لبنی، روغن‌های حیوانی، گوشت و مرغ یافت می‌شود.</p> <p>ب) سکنه قلبی همواره به شکل ناگهانی و شدید اتفاق می‌افتد.</p> <p>ج) همه میکروب‌های موجود در دهان پوسیدگی را هستند.</p> <p>د) فشار روانی (استرس) ناسالم موجب احساس درماندگی در فرد می‌شود.</p> <p>ه) مصرف متناوب قلیان نیز در فرد مصرف‌کننده، ایجاد وابستگی می‌کند.</p> <p>و) کارکردن طولانی مدت در حالت پشت با منحنی C انگلیسی، فشار زیادی را بر پشت وارد می‌کند.</p>	۱/۵
۲	<p>در هر یک از عبارات‌های زیر جای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.</p> <p>الف) مدیریت هیجان، آرامش و شناخت خود، از اصول سلامت هستند.</p> <p>ب) مصرف زیاد اسیدهای چرب ترانس موجب HDL و بالا رفتن خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی - عروقی می‌شود.</p> <p>ج) زیاد گوش کردن به موسیقی از طریق پخش‌کننده‌های قابل حمل موسیقی، احتمال ابتلا به کم‌شنوایی را افزایش می‌دهد.</p> <p>د) داشتن موجب می‌شود بدانید کدام یک از کارهای روزانه از اولویت برخوردار است.</p> <p>ه) فرد مصرف‌کننده قلیان، حیات زیستی خود را در مواجهه با گازهای خطرناک مثل و فلزات سنگین قرار می‌دهد.</p> <p>و) هنگام نشستن روی صندلی بهتر است در انتهای صندلی نشست و ستون فقرات را در حالت نگه داشت.</p>	۱/۵
۳	<p>از بین کلمات داخل پرانتز گزینه مناسب را انتخاب کنید.</p> <p>الف) ویتامین‌های محلول در (آب - چربی) معمولاً در کبد ذخیره می‌شوند.</p> <p>ب) ماهی آب شیرین ید (کمی - زیادی) دارد.</p> <p>ج) به طور معمول با افزایش سن، نیاز بدن به خواب (بیشتر - کمتر) می‌شود.</p> <p>د) بیماری‌های قلبی - عروقی از اثرات جسمانی (زودگذر - پایدار) استرس می‌باشد.</p> <p>ه) قرار گرفتن در معرض دود حاصل از کشیدن سیگار توسط افراد مصرف‌کننده، دود دست (دوم - سوم) نامیده می‌شود.</p> <p>و) کوله‌پشتی به همراه محتویات آن نباید بیشتر از (۱۰ - ۱۵) درصد وزن شما باشد.</p>	۱/۵
۴	<p>در پرسش‌های چهارگزینه‌ای زیر، گزینه مناسب را انتخاب کنید.</p> <p>الف) بر اساس هرم مواد غذایی، کدام گروه از مواد غذایی زیر بیشترین حجم مصرفی روزانه را دارند؟</p> <p>(۱) غلات (۲) قند (۳) حبوبات (۴) سبزی‌ها</p>	۱

«ادامه در صفحه دوم»

باسمه تعالی

سؤالات امتحان نهایی درس: سلامت و بهداشت	رشته: کلیه رشته ها	تعداد صفحه: ۴	ساعت شروع: ۸ صبح
پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه	نام و نام خانوادگی:	تاریخ امتحان: ۱۴۰۰/۶/۱۵	مدت امتحان: ۹۰ دقیقه
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسر کشور در نوبت شهریور ماه سال ۱۴۰۰ مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی			

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

	<p>(ب) کدام گزینه در مورد آکنه درست نیست؟</p> <p>(۱) معمولاً در حوالی بلوغ پدیدار می شود. (۲) درمان قطعی دارد.</p> <p>(۳) تعریق باعث تشدید آن می شود. (۴) معمولاً با افزایش سن از بین می رود.</p> <p>(ج) در کدام گزینه از اصل بازداری برای مقابله با اضطراب استفاده شده است؟</p> <p>(۱) حضور در محافل دینی - اجتماعی (۲) گذاشتن نگرانی ها در جعبه خیالی نگرانی که در محکمی دارد.</p> <p>(۳) خواندن داستان های پندآموز (۴) گفت و گو با نگرانی ها و اضطراب ها</p> <p>(د) کدام ماده اعتیاد آور دخانیات، در تشدید سینوزیت و التهاب نواحی گوش و حلق و بینی سهم بسزایی دارد؟</p> <p>(۱) آمونیاک (۲) آرسنیک (۳) کربورهای هیدروژن (۴) نیکوتین</p>	
۵	<p>در مورد سلامت به پرسش های زیر پاسخ دهید.</p> <p>الف) برای حفظ و تأمین سلامت، اولویت با پیشگیری است یا درمان؟</p> <p>ب) برای هر یک از عوامل موثر بر سلامت ذکر شده یک مثال بنویسید.</p> <p>۱- عوامل محیطی ۲- سبک زندگی</p>	۰/۷۵
۶	<p>در مورد تغذیه سالم به پرسش های زیر پاسخ دهید.</p> <p>الف) دو مورد از اصول تغذیه سالم را نام ببرید.</p> <p>ب) از آداب صحیح خوردن و آشامیدن که در فرهنگ اسلامی بر آنها توصیه شده است، سه مورد را بنویسید.</p>	۱/۲۵
۷	<p>در اثر کمبود هر یک از ریزمغذی های زیر چه بیماری ایجاد می شود؟ برای هر مورد نام یک بیماری را بنویسید.</p> <p>الف) ید ب) آهن</p>	۰/۵
۸	<p>در مورد کنترل وزن و تناسب اندام به پرسش های زیر پاسخ دهید.</p> <p>الف) الگوی چاقی سیب در زنان شایع تر است یا در مردان؟</p> <p>ب) وزن مطلوب برای هر فرد به چه عواملی بستگی دارد؟ (دو مورد)</p> <p>ج) دو مورد از عوارض جانبی کاهش سریع وزن را بنویسید.</p>	۱/۲۵
۹	<p>در رابطه با بیماری های غیرواگیر به پرسش های زیر پاسخ دهید.</p> <p>الف) برای پیشگیری و کنترل فشار خون باید به چه عواملی توجه داشت؟ (دو مورد)</p> <p>ب) از آزمایش پاپ اسمیر برای تشخیص کدام نوع سرطان استفاده می شود؟</p> <p>ج) از گام های پیشگیری از سرطان دو مورد را بنویسید.</p> <p>د) سه مورد از عوامل خطر ساز دیابت نوع ۲ را بنویسید.</p>	۲
۱۰	<p>در رابطه با بیماری های واگیردار به پرسش های زیر پاسخ دهید.</p> <p>الف) علت نگرانی و خطر بیماری های واگیردار چیست؟</p> <p>ب) از انواع هیپاتیت، دو مورد از شایع ترین آنها را نام ببرید.</p>	۱
«ادامه در صفحه سوم»		

باسمه تعالی

سؤالات امتحان نهایی درس: سلامت و بهداشت	رشته: کلیه رشته ها	تعداد صفحه: ۴	ساعت شروع: ۸ صبح
پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه	نام و نام خانوادگی:	تاریخ امتحان: ۱۴۰۰/۶/۱۵	مدت امتحان: ۹۰ دقیقه
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسر کشور در نوبت شهریور ماه سال ۱۴۰۰ مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی			

ردیف	سؤالات (پاسخ نامه دارد)	نمره
۱۱	دلیل علمی هر یک از موارد زیر را بنویسید. الف) زندگی در کنار افراد مبتلا به ویروس اچ‌آی‌وی خطری برای دیگران محسوب نمی‌شود. ب) افراد با موی چرب نباید پوست سر خود را محکم ماساژ دهند. ج) استفاده از قلیان با تنباکوه‌های میوه‌ای اثرات زیانبارتری دارد.	۱/۵
۱۲	در مورد بهداشت فردی به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) یک مورد از نکاتی که کارشناسان برای جلوگیری و کاهش عوارض چشمی هنگام کار با رایانه توصیه می‌کنند را بنویسید. ب) قرار گرفتن در معرض نور خورشید به مدت طولانی منجر به چه عوارض پوستی می‌شود؟ (دو مورد) ج) دو مورد از عوارض کم‌خوابی را بنویسید.	۱/۵
۱۳	هر یک از عبارات‌های زیر مربوط به کدام یک از کلمات داخل پرانتز می‌باشد؟ (یک کلمه اضافی است) (خودآگاهی - اضطراب - خشم - تاب‌آوری - استرس) الف) مجموعه‌ای از ظرفیت‌های فردی و روانی برای مقابله با شرایط دشوار است. ب) به شکل‌گیری هویت مطلوب کمک می‌کند و از بروز اختلالات روانی جلوگیری می‌نماید. ج) از آثار مثبت آن این‌که می‌تواند باعث احقاق حق در روابط بین‌فردی، گروهی و اجتماعی شود. د) واکنشی طبیعی که در وضعیت‌های خطرناک، سبب حفاظت در برابر خطرات می‌شود.	۱
۱۴	در مورد سلامت روان به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) یک مورد از عوامل زمینه‌ساز افسردگی در دوره نوجوانی را نام ببرید. ب) منظور از داشتن سبک زندگی سالم که یکی از توصیه‌های خودمراقبتی برای حفظ سلامت روان در دوره نوجوانی است، انجام چه کارهایی است؟ (یک مورد کافی است)	۰/۵
۱۵	منظور از دخانیات چیست؟	۰/۵
۱۶	در مورد مواد سمی موجود در دخانیات به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) کدام ماده سبب تشکیل پوسته ضخیم قهوه‌ای رنگ در ریه‌ها می‌گردد؟ ب) کدام ماده هنگام استعمال دخانیات تبخیر شده و تنفس را مختل می‌کند؟	۰/۵
۱۷	در مورد مصرف الکل به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) یک مورد از اثرات الکل بر عملکردهای سیستم اعصاب مرکزی را بنویسید. ب) مصرف بلندمدت مشروبات الکلی اثری مشابه با کدام ویروس بر روی کبد دارد؟	۰/۵

«ادامه در صفحه چهارم»

سؤالات امتحان نهایی درس: سلامت و بهداشت	رشته: کلیه رشته ها	تعداد صفحه: ۴	ساعت شروع: ۸ صبح
پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه	نام و نام خانوادگی:	تاریخ امتحان: ۱۴۰۰/۶/۱۵	مدت امتحان: ۹۰ دقیقه
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسر کشور در نوبت شهریور ماه سال ۱۴۰۰ مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی			

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

۱۸	در هر یک از شکل های «الف» و «ب» کدام یک از شماره ها الگوی صحیح وضعیت بدن، در موقعیت های ایستاده و راه رفتن را نشان می دهد؟	۰/۵
۱۹	روش صحیح بلند کردن و حمل بار سبک را بنویسید.	۰/۷۵
۲۰	اصل ارگونومی مربوط به شکل زیر را توضیح دهید. (ذکر شماره اصل الزامی نیست.)	۰/۵
	موفق و سربلند باشید	۲۰
	جمع نمرات	