باسمه‌تعالی

| | | | |
|---|---|---|---|
| سؤالات آزمون نهایی درس: سلامت و بهداشت | پایه: دوازدهم | رشته: کلیه رشته ها | تاریخ آزمون: ۱۴۰۴/۰۶/۰۴ |
| تعداد صفحه: ۴ | مدت آزمون: ۹۰ دقیقه | ساعت شروع: ۷ صبح به وقت تهران | نام و نام‌خانوادگی: | کد درس: ۱۲۱۲۱ |
| دانش آموزان روزانه، بزرگسالان، آموزش از راه دور، ایثارگران و داوطلبان آزاد (داخل و خارج از کشور)- تابستان ۱۴۰۴ | | | مرکز ارزشیابی و تضمین کیفیت نظام آموزش و پرورش Azmoon.medu.ir |

| ردیف | سؤالات (پاسخ‌برگ دارد) | نمره |
|---|---|---|
| ۱ | **درستی یا نادرستی هر یک از عبارت‌های زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید.**<br>الف) ویتامین B برخلاف ویتامین K نوعی ویتامین محلول در آب است.<br>ب) افزایش چربی‌های موجود در خون سبب بروز بیماری‌های مزمنی همچون دیابت نوع ۱ می‌شود.<br>ج) هپاتیت B حتی با تشخیص زودهنگام هم در اکثر افراد قابل درمان نیست.<br>د) مصرف دخانیات تنها زمانی که خود فرد از این مواد استفاده می‌کند اثر منفی زیادی بر سلامت باروری دارد.<br>ه) الکل فقط بر روی عملکرد روانی افراد تأثیر منفی دارد.<br>و) L.S.D همانند تریاک ماده مخدر طبیعی است که بر روی عملکرد دستگاه عصبی اثر دارد.<br>ز) بر اساس اصول ارگونومی، دوچرخه‌ای مناسب است که زاویه بین ران و ساق پا در هنگام پایین بودن رکاب بین ۲۵ تا ۳۰ درجه باشد.<br>ح) قبل از وقوع حادثه، باید بر روی کاهش عوامل خطر تمرکز شود. | ۲ |
| ۲ | **در عبارت‌های زیر جاهای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.**<br>الف) برای خودمراقبتی داشتن ..... ضروری است.<br>ب) برخورداری از وزن مطلوب علاوه بر ارتقای سلامت جسمی به ..... نیز کمک می‌کند.<br>ج) فشار دیاستولی همزمان با ..... قلب میان دو ضربان است.<br>د) عیوب انکساری چشم را می‌توان با لنز طبی، جراحی و ..... اصلاح کرد.<br>ه) سیگار دروازه ورود به ..... است.<br>و) ادامهٔ اختلالات مصرف مواد مخدر معمولاً به سمت .....حرکت می‌کند.<br>ز) اگر در آزمون دیوار فاصله گردن تا دیوار ..... سانتی‌متر باشد، وضعیت بدنی فرد ایده‌آل است.<br>ح) اطمینان از وضعیت نور کافی در منزل، مربوط به عوامل ..... خطرآفرین سقوط می باشد. | ۲ |
| ۳ | **از بین موارد داخل پرانتز کلمه مناسب را انتخاب کنید.**<br>الف) در ساخت سلول‌های مغزی و بافت عصبی (**چربی / قند / پروتئین**) نقش بیشتری دارد.<br>ب) فردی با شاخص توده بدنی ۲۸/۳ در وضعیت (**تناسب اندام / اضافه وزن / چاقی درجه یک**) قرار دارد.<br>ج) در سکته مغزی، مدت زمان طلایی برای نجات فرد تنها حدود (**دو / سه / سه و نیم**) ساعت می‌باشد.<br>د) از اثرات پرتوهای زیان‌بار نور خورشید (**لکه‌های پوستی / التهاب / آسیب مستقیم بر DNA**) مربوط به نوعی پرتوهای فرابنفش است که بیشتر به زمین می‌رسد.<br>ه) بلوغ روانی همان رشد (**شخصیت / عقلی / معنوی**) می‌باشد.<br>و) تعهد، کنترل و چالش‌پذیری از ویژگی‌های افراد (**دارای عزت نفس / تاب‌آور / خودآگاه**) است.<br>ز) در هنگام اتو کردن لباس، ارتفاع زیرپایی بهتر است از ۱۵ تا (**۲۵ / ۳۰ / ۲۰**) سانتی‌متر باشد.<br>ح) بهترین روش مقابله با آتش‌سوزی ناشی از انواع علوفه (**نمک / گاز دی‌اکسیدکربن / آب**) است. | ۲ |

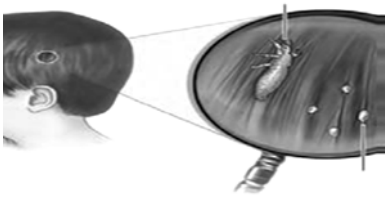
باسمه‌تعالی

| | | | |
|---|---|---|---|
| سؤالات آزمون نهایی درس: سلامت و بهداشت | پایه: دوازدهم | رشته: کلیه رشته ها | تاریخ آزمون: ۱۴۰۴/۰۶/۰۴ |
| تعداد صفحه: ۴ | مدت آزمون: ۹۰ دقیقه | ساعت شروع: ۷ صبح به وقت تهران | نام و نام‌خانوادگی: | کد درس: ۱۲۱۲۱ |
| دانش آموزان روزانه، بزرگسالان، آموزش از راه دور، ایثارگران و داوطلبان آزاد (داخل و خارج از کشور)- تابستان ۱۴۰۴ | | | مرکز ارزشیابی و تضمین کیفیت نظام آموزش و پرورش Azmoon.medu.ir |

| ردیف | سؤالات (پاسخ‌برگ دارد) | نمره |
|---|---|---|
| ۴ | **بر اساس مطالب کتاب درسی در هر یک از پرسش های چهار گزینه‌ای زیر، گزینه مناسب را انتخاب کنید.**<br>الف) چند مورد از عبارات زیر، نادرست است؟<br>*) بی اشتهایی عصبی و پرخوری عصبی از انواع اختلالات غذا خوردن می‌باشند.<br>*) میزان مصرف روزانه نمک برای افراد زیر ۵۰ سال برابر با ۳ گرم می‌باشد.<br>*) اگر دامنه میزان قند خون ناشتا فردی بین ۱۰۰ تا ۱۲۵ باشد، فرد در وضعیت پیش دیابت قرار دارد.<br>*) برنامه غذایی سالم در کنار فعالیت‌های بدنی منظم از مهم‌ترین عوامل حفظ و ارتقای سلامت افراد می‌باشد.<br>۱) سه مورد ۲) دو مورد ۳) یک مورد ۴) چهار مورد<br>ب) آزمایش پاپ اسمیر در تشخیص کدام سرطان کاربرد دارد؟<br>۱) پروستات ۲) روده ۳) سینه ۴) دهانه رحم<br>ج) هر یک از موارد (افزایش فعالیت‌های فکری و بدنی فرد مصرف‌کننده / توهمات حسی / سست شدن فعالیت‌های فکری و بدنی) به ترتیب مربوط به کدام نوع از مواد اعتیادآور است؟<br>۱) محرک - مخدر - توهم زا ۲) محرک - توهم زا - مخدر<br>۳) مخدر - توهم زا - محرک ۴) توهم زا - محرک - مخدر<br>د) برای استراحت عضلات هنگام انجام کارهای طولانی مدت، چند دقیقه یکبار تغییر وضعیت لازم است؟<br>۱) هر ۵۰ دقیقه ۲) هر ۴۵ دقیقه ۳) هر ۴۰ دقیقه ۴) هر ۳۵ دقیقه | ۱ |
| ۵ | **با توجه به متن زیر به پرسش‌ها پاسخ دهید.**<br>سینا پسری ۱۷ ساله با قد و وزن مناسب و خواب منظم است اما وضعیت درسی مطلوبی ندارد. او در برابر انتقادهای افراد مختلف ناراحت می‌شود و به راحتی نمی‌تواند مشکلاتی که برایش رخ می‌دهد را حل کند.<br>الف) کدام بعد سلامت در سینا آسیب دیده است؟ (۰/۲۵)<br>ب) دو ویژگی دیگر از این بعد سلامت را بنویسید. (۰/۵) | ۰/۷۵ |
| ۶ | **درباره برنامه غذایی سالم به پرسش های زیر پاسخ دهید.**<br>الف) علاوه بر شرایط اقلیمی و وزن، چه عواملی در میزان آب مصرفی افراد مؤثر است؟ (۰/۵)<br>ب) گروه متفرقه در هرم غذایی شامل چه موادی است؟ (۰/۵) | ۱ |
| ۷ | **بیماری مربوط به هر یک از عبارات زیر را از واژه‌های داخل پرانتز انتخاب و در پاسخ‌برگ بنویسید. (یک مورد اضافی است)**<br>**(آب مروارید - سیروز کبدی - کم خونی - پالپ عفونی - هپاتیت )**<br>الف) فردی که کف دست او روشن‌تر از حد طبیعی است.<br>ب) انتقال این بیماری از طریق خون و ترشحات بدن می‌باشد.<br>ج) وجود بیماری سرخجه در مادر سبب این بیماری در نوزاد می‌شود.<br>د) از آثار بلندمدت مصرف مشروبات الکلی است. | ۱ |

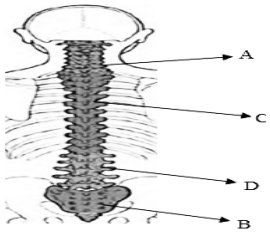
باسمه‌تعالی

| | | | |
|---|---|---|---|
| سؤالات آزمون نهایی درس: سلامت و بهداشت | پایه: دوازدهم | رشته: کلیه رشته ها | تاریخ آزمون: ۱۴۰۴/۰۶/۰۴ |
| تعداد صفحه: ۴ | مدت آزمون: ۹۰ دقیقه | ساعت شروع: ۷ صبح به وقت تهران | نام و نام‌خانوادگی: | کد درس: ۱۲۱۲۱ |
| دانش آموزان روزانه، بزرگسالان، آموزش از راه دور، ایثارگران و داوطلبان آزاد (داخل و خارج از کشور)- تابستان ۱۴۰۴ | | | مرکز ارزشیابی و تضمین کیفیت نظام آموزش و پرورش Azmoon.medu.ir |

| ردیف | سؤالات (پاسخ‌برگ دارد) | نمره |
|---|---|---|
| ۸ | **اگر به طور میانگین به ازای هر ۳۶۰۰ کیلوکالری انرژی که بیش از نیاز بدن دریافت می‌شود، ۴۰۰ گرم به وزن بدن اضافه گردد؛ محاسبه کنید فردی که روزانه ۱۸۰ کیلوکالری بیش از نیاز خود انرژی دریافت می‌کند و تغییری هم در رژیم غذایی و یا نوع فعالیت بدنی خود ایجاد نکرده است، افزایش وزن روزانه و ماهانه وی چند گرم خواهد بود؟ (نوشتن راه حل الزامی است)** | ۰/۷۵ |
| ۹ | **درباره بهداشت و ایمنی مواد غذایی به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.**<br> <br>**الف) شکل مقابل آلودگی مواد غذایی درکدام مرحله را نشان می‌دهد؟ (۰/۲۵)**<br>**ب) برای نگهداری طولانی مدت غذا به صورت کاملاً سرد، غذا باید پایین‌تر از چه دمایی قرار داده شود تا سالم بماند؟ (۰/۲۵)**<br>**ج) سموم دفع آفات نباتی جزء کدام دسته از عوامل ایجاد فساد در مواد غذایی است؟ (۰/۲۵)**<br>**د) بیماری‌های ناشی از مصرف غذاهای آلوده در کشورهای محروم چه پیامدهایی دارد؟(دو مورد) (۰/۵)**<br>**ه) باکتری‌ها کدام دسته از بیماری‌های ناشی از غذا را ایجاد می‌کنند؟ (۰/۲۵)** | ۱/۵ |
| ۱۰ | **درباره بیماری‌های غیرواگیر به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.**<br> <br>**الف) از عوامل خطر بیماری های قلبی ـ عروقی که به طور منظم باید توسط پزشک بررسی شوند به جز فشار خون بالا یک مورد دیگر را نام ببرید.**<br>**ب) به چه دلیل از فشار خون به عنوان قاتل خاموش یاد می‌شود؟**<br>**ج) با توجه به عدد نشان داده شده بر روی نمایشگر، مشخص کنید دامنه قند خون این فرد در کدام وضعیت قرار دارد؟** | ۰/۷۵ |
| ۱۱ | **جدول زیر در مورد علائم برخی از بیماری‌های غیر واگیر است.جدول را کامل کنید.**<br>**علائم** \| **نام بیماری غیر واگیر**<br>الف) زخم های بدون بهبود \|<br>ب) تاخیر در بهبود زخم‌ها \| | ۰/۵ |
| ۱۲ | **عامل بیماری‌زای شکل مقابل، در کدام نواحی عقب سر زندگی می‌کند؟**<br>  | ۰/۵ |
| ۱۳ | **درباره بیماری ایدز به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.**<br>**الف) دلیل ایجاد برخی از بدخیمی‌ها و سرطان‌ها در این بیماری چیست؟**<br>**ب) ویروس اچ‌آی‌وی در کدام نوع از سلول‌های خونی ادامه حیات می‌دهد؟** | ۰/۵ |

باسمه‌تعالی

| | | | |
|---|---|---|---|
| سؤالات آزمون نهایی درس: سلامت و بهداشت | پایه: دوازدهم | رشته: کلیه رشته ها | تاریخ آزمون: ۱۴۰۴/۰۶/۰۴ |
| تعداد صفحه: ۴ | مدت آزمون: ۹۰ دقیقه | ساعت شروع: ۷ صبح به وقت تهران | نام و نام‌خانوادگی: | کد درس: ۱۲۱۲۱ |
| دانش آموزان روزانه، بزرگسالان، آموزش از راه دور، ایثارگران و داوطلبان آزاد (داخل و خارج از کشور)- تابستان ۱۴۰۴ | | | مرکز ارزشیابی و تضمین کیفیت نظام آموزش و پرورش Azmoon.medu.ir |

| ردیف | سؤالات (پاسخ‌برگ دارد) | نمره |
|---|---|---|
| ۱۴ | **درباره بهداشت فردی به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.**<br>الف) در برق زدگی کدام بخش از چشم جوشکاران دچار سوختگی می‌شود؟<br>ب) تنها راه قطعی تشخیص کم‌شنوایی چیست؟<br>ج) در نوع اکتسابی کم شنوایی، کدام نوع سلول‌ها تخریب می‌شوند؟<br>د) تورم گونه‌ها، از عوارض آلودگی کدام عامل محیطی بر روی پوست می باشد؟<br>ه) یکی از مشکلات شایعِ تعریق که با تخمیر مواد موجود در عرق ایجاد می‌شود، کدام است؟ | ۱/۲۵ |
| ۱۵ | **عزت نفس، سرسختی و تاب‌آوری در فرایند شکل‌گیری چه ویژگی‌هایی نقش دارند؟** | ۰/۵ |
| ۱۶ | **در عبارت‌های زیر، کدام یک از اصول مقابله با فشارهای روانی و اضطراب به کار رفته است؟**<br>الف) ذهن خود را از نگرانی‌ها دور کرده و به انجام کارهای لذت‌بخش مثل دوچرخه‌سواری، خواندن رمان و ... بپردازیم.<br>ب) نگرانی‌های خود را شناسایی کنیم و آنها را پهلوان پنبه‌هایی تسلیم شده در ذهن خود تصور کنیم. | ۰/۵ |
| ۱۷ | **هر یک از موارد زیر به کدام یک از اختلالات روانی _ رفتاری شایع دوره نوجوانی اشاره دارد؟**<br>الف) زمانی مشکل‌آفرین است که فرد بدون دلیل موجّه احساس ناراحتی کرده و به طور اشتباه، بدن و ذهن خود را برای رفع تهدید مبهم برمی‌انگیزد.<br>ب) احساس بی‌ارزش بودن، ناامیدی، ضعف عزت نفس و خشم در فرد ایجاد می‌شود.<br>ج) احساسی است که به صورت بدنی و هیجانی ابراز می‌شود. | ۰/۷۵ |
| ۱۸ | **درباره مصرف دخانیات، به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.**<br>الف) به جز تنباکوی مکیدنی دو نمونه دیگر از مواد دخانی بدون دود را نام ببرید. (۰/۵)<br>ب) تحریک و تخریب بافت‌ها توسط آمونیاک در کدام اندام بیشتر مشاهده می‌شود؟ (۰/۲۵)<br>ج) سیگارهای الکترونیکی چگونه باعث به دام افتادن نوجوانان و جوانان می‌شوند؟ (۰/۲۵) | ۱ |
| ۱۹ | **در هر یک از موارد زیر کدام مهارت مقاومتی به کار گرفته شده است؟**<br>الف) پاسخ منفی‌تان را مثل یک نوار ضبط شده چندین بار تکرار کنید تا مخاطب‌تان متقاعد شود که نمی‌تواند نظر شما را عوض کند.<br>ب) می‌توانید به راحتی توضیح دهید که مصرف سیگار و سایر مواد دخانی را کاری ناسالم، زیان‌بار و خطرناک می‌دانید. | ۰/۵ |
| ۲۰ | **با توجه به شکل مقابل به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.**<br>الف) ۹۰ درصد از علل بروز کمردردها، فشار بیش از حد به کدام ناحیه می‌باشد؟<br>ب) مورد **B** را نام‌گذاری کنید.<br>  | ۰/۵ |
| ۲۱ | **در ارتباط با حوادث خانگی، به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.**<br>الف) بین هلال احمر و اورژانس، کدام یک از نهادهای امدادی در حوادث خانگی محسوب می‌شود؟<br>ب) در کدام نوع از خفگی، از ضربه زدن به پشت باید اجتناب شود؟<br>ج) در مانور بازکردن راه تنفس هوایی در افراد خیلی چاق و خانم‌های باردار، به جای شکم کدام ناحیه فشرده می‌شود؟ | ۰/۷۵ |

موفق باشید