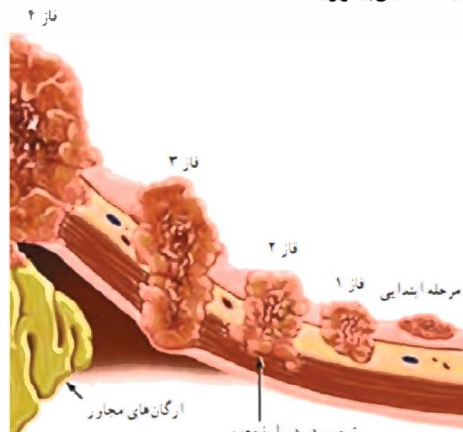


سوالات آزمون نهایی درس: سلامت و بهداشت		تعداد صفحه: ۵	رشته:	کلیه رشته ها	ساعت شروع: ۷:۳۰ صبح
دوره دوم متوسطه - دوازدهم		تاریخ آزمون:	۱۴۰۳/۰۳/۲۲		نام و نام خانوادگی:
		مدت آزمون:	۹۰ دقیقه		
دانش آموزان روزانه، بزرگسال، داوطلب آزاد، آموزش از راه دور و اینترگر داخل و خارج کشور خرداد ۱۴۰۳		یاوران دانش			
ردیف	سوالات (پاسخ نامه دارد)				
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 - عروقی برخلاف دیابت نوع یک، مختص افراد با سنین بالا است. (ج) اقداماتی مانند حجامت غیراستریل و خالکوبی می تواند منجر به انتقال ویروس هپاتیت گردد. (د) پوسیدگی دندان یک روند تدریجی ولی نسبتاً کوتاه است و معمولاً با یک تغییر رنگ آغاز می شود. (ه) ملاک ارزشمندی و محترم بودن افراد، داشتن صفات و ویژگیهای خاص است. (و) برخلاف باورهای عمومی، مصرف متناوب قلیان در فرد مصرف کننده ایجاد وابستگی می کند. (ز) وابستگی جسمانی، وضعیتی است که در آن، بدن فرد نسبت به مواد مخدر تحمل نشان می دهد. (ح) کاربرد علم ارگونومی فقط به محیط کار محدود نمی شود بلکه کل زندگی افراد را در بر می گیرد.				
۲	در عبارات زیر، جاهای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید. (الف) مجموعه ای از انتخاب های سالم افراد که متناسب با موقعیتهای زندگی صورت می گیرد، سالم نامیده می شود. (ب) کمبود روی در کودکان سبب کاهش سرعت رشد و تأخیر در آنها می شود . (ج) وجود پلاک های چربی در جدار شریان می تواند باعث ایجاد سکنه قلبی شود. (د) از سه ماه قبل از حاملگی، مصرف روزانه کلم بروکلی برای تأمین به خانم ها توصیه می شود. (ه) به کارگیری روش های مهم ترین روش مقابله با خشم است. (و) بوی سیگار پراکنده در محیط که لوازم منزل را در برمی گیرد، دود دست نامیده می شود. (ز) در وابستگی به مواد مخدر، خمیازه های مکرر و آب ریزش بینی از نشانه های سندرم می باشد. (ح) بخار متصاعدشده از ترکیب جوهر نمک و برای چشم و ریه ها خطرناک است.				
۳	از بین کلمات داخل پرانتز، کلمه مناسب را انتخاب کنید. (الف) در برنامه ریزی 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 - عروقی را بیشتر افزایش می دهد، چربی های اضافی، بیشتر در ناحیه (باسن / شکم / ران) متمرکز هستند. (ج) آلودگی مواد غذایی به فلزات سنگین، جزء (مسمومیت / عفونت / بیماری های) غذایی شمرده می شود. (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 می شود. (و) افسردگی، احساس ناخوشایندی است که برای مدت زمانی (کوتاه / طولانی) شکل می گیرد. (ز) آسیب پذیرترین قسمت بدن در برابر صدمات اسکلتی - عضلانی، (کمر / مچ دست / زانو) است. (ح) مهم ترین علت مرگ ناشی از آتش سوزی، (سوختگی / خفگی / عفونت) قلمداد می شود.				

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:	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		یاوران دانش																	
ردیف	سوالات (پاسخ نامه دارد)																		
۴	در مورد برنامه غذایی سالم به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف) کربوهیدرات ها به صورت چه ماده ای در ماهیچه ها و کبد ذخیره می شوند؟ ب) حیاتی ترین و پرمصرف ترین ماده غذایی انسان چیست؟ ج) روغن کبد ماهی، غنی ترین منبع کدام ویتامین است؟																		
۵	در پرسش های چهارگزینه ای زیر، گزینه مناسب را انتخاب کنید. الف) کدام یک از مواد مغذی زیر در حفظ و ترمیم بافت های 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 می باشد؟ ۱) نفوذ به لایه های رویی پوست ۲) آسیب مستقیم بر DNA ۳) پیری زودرس در پوست ۴) آفتاب سوختگی و التهاب																		
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. شماره آنها را پیدا کنید و در پاسخ برگ بنویسید. (دو مورد در ستون «B» اضافه است) <table><tr><td>"ستون A"</td><td>"ستون B"</td></tr><tr><td>الف) وبا</td><td>۱. سرکوب سیستم ایمنی</td></tr><tr><td>ب) ایدز</td><td>۲. پیشگیری با واکسن</td></tr><tr><td>ج) هپاتیت B</td><td>۳. ویروس دستگاه تنفسی</td></tr><tr><td>د) سوزاک</td><td>۴. انتقال از آب آلوده</td></tr><tr><td></td><td>۵. اختلال در بینایی</td></tr><tr><td></td><td>۶. انتقال از دستگاه تناسلی</td></tr></table>					"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
"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																		
۷	به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف) وزن مطلوب در دختران، به چه عواملی بستگی دارد؟ ب) دو مورد از عوارض بیشتر بیماری های غذازاد را بیان کنید.																		

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:	نام و نام خانوادگی:		مدت آزمون: ۹۰ دقیقه																
		۱۴۰۳/۰۳/۲۲																			
دانش آموزان روزانه، بزرگسال، داوطلب آزاد، آموزش از راه دور و ایتارگر داخل و خارج کشور خرداد ۱۴۰۳		یاوران دانش																			
ردیف	سؤالات (پاسخ نامه دارد)																				
۸	شکل زیر مربوط به کدام نوع تومور است؟ یک دلیل بیاورید. 																				
۹	با توجه به اطلاعات جدول زیر، موارد «الف تا د» را کامل کنید. <table><tr><td>اسیدچرب اشباع</td><td>LDL سطح</td><td>احتمال بیماری قلبی - عروقی</td><td>سطح کلسترول</td></tr><tr><td>اسیدچرب غیر اشباع</td><td>(ب)</td><td>کاهش</td><td>افزایش</td></tr><tr><td>اسید چرب ترانس</td><td>(د)</td><td>افزایش</td><td>(ج)</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>					اسیدچرب اشباع	LDL سطح	احتمال بیماری قلبی - عروقی	سطح کلسترول	اسیدچرب غیر اشباع	(ب)	کاهش	افزایش	اسید چرب ترانس	(د)	افزایش	(ج)				
اسیدچرب اشباع	LDL سطح	احتمال بیماری قلبی - عروقی	سطح کلسترول																		
اسیدچرب غیر اشباع	(ب)	کاهش	افزایش																		
اسید چرب ترانس	(د)	افزایش	(ج)																		
۱۰	در مورد بهداشت فردی به پرسش های زیر پاسخ دهید. (الف) در کدام یک از انواع عیوب انکساری، پوسته عدسی چشم سخت می شود؟ (ب) در استفاده از ابزارهای شنیداری (هدفون)، عدم رعایت قانون ۶۰ درصد، ۶۰ دقیقه می تواند منجر به کدام یک از انواع کم شنوایی شود؟ (ج) در هنگام خواب کافی، کدام هورمون می تواند به رشد و تکامل کودکان و نوجوانان کمک کند؟ (د) در توصیه های بهداشتی برای بارداری زنان، کدام واکسن توأم با واکسن کزاز تزریق می شود؟																				
۱۱	در مورد بهداشت روان به پرسش های زیر پاسخ دهید. (الف) خودآگاهی علاوه بر کمک به شکل گیری هویت مطلوب، در چه موارد دیگری می تواند تاثیرگذار باشد؟(۰/۵) (ب) کدام یک از عوامل حفظ سلامت روان به افراد کمک می کند تا بتوانند در محیط های نامناسب، موفقیت های بزرگ کسب کنند؟(۰/۲۵)																				

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 ایتارگر داخل و خارج کشور خرداد ۱۴۰۳		یاوران دانش			
ردیف	سوالات (پاسخ نامه دارد)				
۱	در متن زیر، هر کدام از موارد تعیین شده، جزء کدام یک از ابعاد سلامت یا کدام مورد از اختلالات روانی - 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 مدارس سمپاد، تلاش می کند ولی با توجه به فرصت ناچیز باقی مانده و نیز برگزاری امتحانات نوبت دوم و با وجود اینکه از مدت ها پیش مطالعه کافی داشته، دچار بی خوابی و بی قراری گشته است. با این حال این شرایط موجب هوشیاری بیشتر او شده تا با اولویت بندی برنامه ها و مشورت با والدین، با دلگرمی دادن به خود، به نتیجه مطلوب در امتحانات امیدوار گردد.				
۱۳	هر یک از ویژگی های زیر، مربوط به کدام ماده سمی موجود در مواد دخانی است؟ الف) ایجاد پوسته ضخیم قهوه ای رنگ در ریه ها ب) جذب سریع در پوست، مو و استخوان				
۱۴	به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف) چرا تنباکوهای میوه ای عامل انواع بیماری های خطرناک و کشنده هستند؟ ب) دو مورد از شایع ترین بیماری های ناشی از مصرف بلندمدت مشروبات الکلی را بنویسید؟				
۱۵	از مهارت های مقاومتی، تکنیک ضبط صوت چگونه انجام می شود؟				
۱۶	با توجه به مواد اعتیادآور داخل کادر، به پرسش های زیر پاسخ دهید. (یک مورد اضافه است) اکستازی - تریاک - L.S.D - کراک - متادون الف) کدام یک موجب شنیدن صداهایی می شود که وجود خارجی ندارند؟ ب) نام ماده مصنوعی که سبب بی حسی، بی دردی و منگی می گردد را بنویسید. ج) کدام ماده طبیعی سبب کندی فعالیت دستگاه عصبی می شود؟ د) ایجاد حالت خوشی و هیجان کوتاه مدت از پیامدهای مصرف کدام ماده مصنوعی است؟				

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:	نام و نام خانوادگی:		مدت آزمون: ۹۰ دقیقه
		۱۴۰۳/۰۳/۲۲			
دانش آموزان روزانه، بزرگسال، داوطلب آزاد، آموزش از راه دور و ایتارگر داخل و خارج کشور خرداد ۱۴۰۳		یاوران دانش			
ردیف	سوالات (پاسخ نامه دارد)				
۱۷	هر یک از تصاویر زیر مربوط به روش صحیح بلند کردن کدام نوع بار (سبک یا سنگین) است؟  الف  ب				
۱۸	درستی یا نادرستی هر یک از تصاویر زیر را مطابق با اصول ارگونومی تعیین کنید.  د  ج  ب  الف				
۱۹	موارد زیر مربوط به سطوح پیشگیری از حوادث است. آنها را بر اساس اولویت مرتب کنید و <u>حروف</u> مربوط به آنها را از راست به چپ در پاسخ برگ وارد کنید. الف) آمادگی برای اتخاذ تدابیر مناسب در هنگام حادثه به منظور کاهش شدت آن ب) توان بخشی فرد آسیب دیده ج) تمرکز بر کاهش عوامل خطر حوادث				
۲۰	اولین مرحله استفاده از کپسول اطفای حریق را بنویسید.				
۲۱	هر یک از علائم زیر مربوط به کدام نوع انسداد راه تنفس هوایی است؟ الف) تنفس صدادار و سخت ب) رنگ صورت مایل به خاکستری همراه با کبودی لبها				