

سوالات آزمون نهایی درس: سلامت و بهداشت		تعداد صفحه: ۴	رشته:	کلیه رشته ها	ساعت شروع: ۸:۰۰ صبح
دوازدهم		تاریخ آزمون:	۱۴۰۳/۰۵/۱۶		نام و نام خانوادگی:
		مدت آزمون:	۹۰ دقیقه		
دانش آموزان روزانه، بزرگسال، داوطلب آزاد، آموزش از راه دور و ایتارگر داخل و خارج کشور تابستان ۱۴۰۳			یاوران دانش		
ردیف	سوالات (پاسخ نامه دارد)				
۱	درستی یا نادرستی هر یک از عبارات‌های زیر را بر اساس مطالب کتاب درسی، بدون ذکر دلیل مشخص کنید. الف) بروز خطای به وجود آمده در تقسیم سلولی، یک سلول طبیعی را به یک سلول سرطانی مبدل می‌کند. ب) حدت بینایی یا دید نامطلوب، میزان سلامت چشم‌ها و سطح توانایی حس بینایی را نشان می‌دهد. ج) بیماری‌های ناشی از عوارض کم‌خوابی می‌تواند به کاهش دقت، لرزش و درد منجر گردد. د) کمبود ویتامین A ممکن است نوجوان را در معرض افسردگی قرار دهد. ه) نیکوتین موجود در دود حاصل از مصرف قلیان، بر خلاف سایر مواد دخانی، ایجاد وابستگی نمی‌کند. و) از بارزترین آثار فوری مصرف الکل می‌توان به اختلال در سیستم اعصاب مرکزی اشاره کرد. ز) وابستگی روانی به مواد مخدر، امکان دارد تمام زندگی فرد را حول محور خرید و مصرف مواد مخدر درگیر نماید. ح) مونوکسیدکربن، گازی است که از سوختن کامل سوخت‌های فسیلی حاصل می‌شود.				
۲	در عبارات زیر، جاهای خالی را بر اساس مطالب کتاب درسی با کلمات مناسب کامل کنید. الف) امیدواری، تعهد و پایبندی به اخلاقیات در یک فرد، نشان از سلامت می‌باشد. ب) حیاتی‌ترین نیاز غذایی انسان، است که در تمام فعل و انفعالات بدن نقش دارد. ج) مبارزه با حشرات و پیشگیری از ورود گرد و غبار، از اصول رعایت در تأمین سلامت و ایمنی غذا است. د) در سکنه مغزی، مدت زمان طلایی برای نجات یک فرد، حدود ساعت است. ه) اصلی‌ترین روش پیشگیری در همه بیماری‌های عفونی این است که مانع ورود به بدن شویم. و) در صورت ورود گرد و غبار یا آلودگی هوا به چشم از خودداری کنید. ز) رعایت اصول بهداشت ازدواج و نقش مهمی در سرنوشت خانواده و جامعه دارد. ح) از دیدگاه سلامت ستون فقرات، بلند کردن بار با کمر راست و پاهای روشی ایمن‌تر است.				
۳	از بین کلمات داخل پرانتز، کلمه مناسب را انتخاب کنید. الف) جمله‌ی «اگر می‌خواهیم وزن خود را کاهش دهیم، بدانیم در یک شب نمی‌توانیم به وزن مطلوب برسیم» به (استفاده از یادآورها/ شروع، با گام‌های کوچک/ کسب مهارت لازم) از گام‌های برنامه‌ریزی برای خودمراقبتی اشاره دارد. ب) در ازای مصرف هر گرم (کربوهیدرات پیچیده/ روغن زیتون/ پروتئین) انرژی بیشتری بر حسب کیلوکالری در بدن تولید می‌شود. ج) نور، حرارت، رطوبت و زمان از عوامل (مکانیکی/ شیمیایی/ فیزیکی) هستند که سبب ایجاد فساد در مواد غذایی می‌شوند. د) بیماری (هیپاتیت B/ دیابت نوع دوم/ سوزاک) می‌تواند بدون علامت باشد و در صورت بروز علائم بسیار شدید، نشان‌دهنده درگیری شدید کبدی در فرد است. ه) با سخت شدن پوسته عدسی چشم (آستیگماتیسم/ پیرچشمی/ دوربینی) ایجاد می‌شود. و) عوارض آلودگی هوا بر پوست چانه و بینی می‌تواند به شکل ایجاد جوش‌های (سرسفید/ سرسیاه/ زیرپوستی) بروز نماید. ز) اگر از بیرون به اعماق درون خود راه پیدا کنیم، به توصیفی دست خواهیم یافت که (خودآگاهی/ عزت نفس/ تاب‌آوری) ما را کامل‌تر می‌کند. ح) از علائم انسداد کامل راه تنفس هوایی، می‌توان به (اضطراب شدید/ خشونت صدا/ عدم توانایی در سرفه کردن) اشاره کرد.				

سوالات آزمون نهایی درس: سلامت و بهداشت		تعداد صفحه: ۴	رشته:	کلیه رشته ها	ساعت شروع: ۸:۰۰ صبح												
دوازدهم		تاریخ آزمون:	نام و نام خانوادگی:		مدت آزمون: ۹۰ دقیقه												
دانش آموزان روزانه، بزرگسال، داوطلب آزاد، آموزش از راه دور و ایتارگر داخل و خارج کشور تابستان ۱۴۰۳		یاوران دانش															
ردیف	سوالات (پاسخ نامه دارد)																
۴	با توجه به مطالب کتاب درسی، در پرسش‌های زیر گزینه صحیح را انتخاب کرده و در برگه پاسخنامه بنویسید. الف) کدامیک از گزینه‌های زیر جزء نمونه‌های عوامل موثر بر سلامت نمی‌باشد؟ (۱) انجام واکسیناسیون (۲) فعالیت بدنی (۳) پوست و نژاد (۴) عوامل فرهنگی ب) با توجه به تعریف خودمراقبتی جسمی، کدامیک از گزینه‌های زیر در این تعریف معنایی ندارد؟ (۱) احساس ارزشمندی (۲) تغذیه سالم (۳) خواب کافی (۴) پرهیز از استعمال دخانیات ج) در کدام دسته از مواد زیر ویتامین «د» بیشتری یافت می‌شود؟ (۱) ماهی اوزن برون - شیر - تخم مرغ - گوشت مرغ (۲) ماهی سالمون - ماهی کپور - ماست - کشک (۳) ماهی آزاد - ماهی اوزن برون - پسته و بادام (۴) ماهی کپور - ماهی آزاد - گوشت گوسفند - خرما د) اختلالات چربی خون، افزایش فشارخون، اختلالات انعقاد خون و التهاب مزمن از مشکلات چاقی می‌باشد. (۱) تنفسی (۲) غددی (۳) گوارشی (۴) قلبی-عروقی ه) کدامیک از عوامل زیر، بزرگترین عامل مرگ و میر در قرن بیستم می‌باشد؟ (۱) سکته قلبی (۲) سکته مغزی (۳) مصرف دخانیات (۴) انواع سرطان‌ها																
۵	با توجه به «مواد مغذی مورد نیاز بدن» به سوالات زیر پاسخ کوتاه دهید. الف) یک منبع اصلی برای کربوهیدرات‌های پیچیده بنویسید. ب) مصرف فیبر باعث جلوگیری از کدام مشکل در دستگاه گوارش می‌شود؟ ج) کدام نوع چربی معمولاً از طریق ماهی تأمین می‌شود؟ د) حفظ تعادل مایعات در بدن، به کمک کدام ماده معدنی صورت می‌گیرد؟																
۶	جدول زیر در رابطه با عوامل چاقی است. هریک از موارد ستون «الف» با یکی از موارد ستون «ب» ارتباط بیشتری دارد. شماره آنها را پیدا کنید و در برگه پاسخنامه بنویسید. (یک مورد در ستون «ب» اضافه است) <table><tr><td>«ستون الف»</td><td>«ستون ب»</td></tr><tr><td>الف) کوشینگ</td><td>(۱) عامل ژنتیک</td></tr><tr><td>ب) کورتون</td><td>(۲) داروها</td></tr><tr><td>ج) خانواده پدری چاق</td><td>(۳) عامل روانی</td></tr><tr><td>د) عادت به مصرف فست‌فود</td><td>(۴) بیماری‌های جسمی</td></tr><tr><td></td><td>(۵) عامل محیطی</td></tr></table>					«ستون الف»	«ستون ب»	الف) کوشینگ	(۱) عامل ژنتیک	ب) کورتون	(۲) داروها	ج) خانواده پدری چاق	(۳) عامل روانی	د) عادت به مصرف فست‌فود	(۴) بیماری‌های جسمی		(۵) عامل محیطی
«ستون الف»	«ستون ب»																
الف) کوشینگ	(۱) عامل ژنتیک																
ب) کورتون	(۲) داروها																
ج) خانواده پدری چاق	(۳) عامل روانی																
د) عادت به مصرف فست‌فود	(۴) بیماری‌های جسمی																
	(۵) عامل محیطی																

سوالات آزمون نهایی درس: سلامت و بهداشت		تعداد صفحه: ۴	رشته: کلیه رشته ها	ساعت شروع: ۸:۰۰ صبح
دوازدهم		تاریخ آزمون: ۱۴۰۳/۰۵/۱۶	نام و نام خانوادگی:	مدت آزمون: ۹۰ دقیقه
دانش آموزان روزانه، بزرگسال، داوطلب آزاد، آموزش از راه دور و ایثارگر داخل و خارج کشور تابستان ۱۴۰۳			یاوران دانش	
ردیف	سؤالات (پاسخ نامه دارد)			
۷	آقای صادقی برگه آزمایش خود را از آزمایشگاه تحویل گرفته است. (الف) در این برگه آزمایش، کلسترول خوب و بد، به ترتیب چگونه نشان داده می شود؟ (ب) سطح کلسترول خوب با بروز بیماری قلبی-عروقی چه رابطه ای دارد؟ (ج) میزان کلسترول بد چه اثری بر شریان ها دارد؟			
۸	 با توجه به تصویر روبرو به پرسش های زیر پاسخ مناسب دهید. (الف) این بیماری واگیردار است یا غیرواگیر؟ (۰/۲۵) (ب) «دوران پنجره» در این بیماری به چه معناست؟ (۰/۵) (ج) سه روش انتقال این بیماری در مردان را بنویسید. (۰/۷۵)			
۹	از اثرات بیماری سرخجه مادر بر چشم و مغز نوزاد، هر کدام یک مورد را بنویسید.			
۱۰	با توجه به متن زیر به پرسش های مطرح شده پاسخ دهید. «سینا در آزمون کتبی گواهینامه راهنمایی و رانندگی شرکت کرده است. پنج روز دیگر قرار است که آزمون دهد، او تصمیم دارد با برنامه ریزی طی این مدت، خود را برای آزمون کتبی گواهینامه آماده کند. ساعت دوازده ظهر طبق برنامه، مطالعه ی خود را آغاز می کند و پس از یک روز مطالعه، به سراغ نمونه سوالات آزمون می رود. متوجه می شود که نمی تواند سوالات را پاسخ دهد رفته رفته احساس گرما و مشکلات قلبی-عروقی پیدا می کند و سردرد و سرگیجه مانع ادامه مطالعه می شود. شب را نیز با سختی به صبح می رساند.» (الف) این نوع اختلال روانی _ رفتاری سینا چه نام دارد؟ (ب) این مشکل چه تاثیری بر سیستم قلبی _ عروقی دارد؟ (دو مورد) (ج) سینا با رعایت کدام اصول می تواند با این اختلال مقابله کند؟ (سه مورد)			
۱۱	در ارتباط با «مصرف دخانیات و الکل» به پرسش های زیر پاسخ کوتاه دهید. (الف) دروازه ورود به اعتیاد، کدامیک از مواد دخانی می باشد؟ (ب) گاهی افراد خودشان مصرف کننده دخانیات نیستند ولی در معرض دود آن قرار می گیرند، به این دود چه می گویند؟ (ج) فیروز در نتیجه مصرف بیش از حد چه ماده ای رخ می دهد؟ (د) آلودگی های پوستی منتقله در اثر استفاده مشترک از قلیان را بنویسید. (دو مورد)			
۱۲	با توجه مواد اعتیاد آور به پرسش های زیر پاسخ کوتاه و مناسب دهید. (الف) کدام گروه از این مواد، فرد را به طور کاذب به هیجان می آورد؟ (ب) با مصرف کدام ماده توهم زای مصنوعی، ممکن است فرد دچار توهمات حسی شود؟ (ج) هروئین، مخدر طبیعی است یا مصنوعی؟			

سوالات آزمون نهایی درس: سلامت و بهداشت		تعداد صفحه: ۴		رشته: کلیه رشته ها		ساعت شروع: ۸:۰۰ صبح	
دوازدهم		تاریخ آزمون: ۱۴۰۳/۰۵/۱۶		نام و نام خانوادگی:		مدت آزمون: ۹۰ دقیقه	
دانش آموزان روزانه، بزرگسال، داوطلب آزاد، آموزش از راه دور و ایتارگر داخل و خارج کشور تابستان ۱۴۰۳				یاوران دانش			
ردیف	سوالات (پاسخ نامه دارد)						نمره
۱۳	در مورد اعتیاد به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف) فرد معتاد چه کسی است؟ (۰/۷۵) ب) حالتی که در آن بدن فرد نسبت به موادمخدر تحمل نشان می دهد، علامت وابستگی جسمانی است یا روانی؟ (۰/۲۵)						۱
۱۴	با در نظر داشتن الگوی صحیح وضعیت بدن و اهمیت حفظ وضعیت بدنی مناسب، در تصاویر داده شده، موارد درست حالت بدن را با ✓ و موارد نادرست را با × مشخص کنید و در پاسخنامه بنویسید.  الف  ج  ب  د						۱
۱۵	با توجه به اهمیت ارگونومی در تصویر روبرو: برای انتخاب دوچرخه مناسب چه توصیه ای می شود؟ 						۰.۷۵
۱۶	در شکل روبرو، کدام موارد مربوط به پاکسازی خرده های لامپ های کم مصرف رعایت شده است؟ (دو مورد) 						۰.۵
۱۷	در کادر زیر، برخی اقدامات اساسی برای مقابله با انواع آتش سوزی نوشته شده است. اقدام مرتبط با هر یک از موارد زیر را در برگه پاسخنامه بنویسید. بهترین سردکننده آتش - کف - گاز دی اکسید کربن - بستن در و پنجره الف) آتش سوزی علوفه و حبوبات ب) آتش سوزی ناشی از کابل های برق ج) آتش سوزی ناشی از کپسول گاز د) آتش سوزی ناشی از گازوئیل						۱