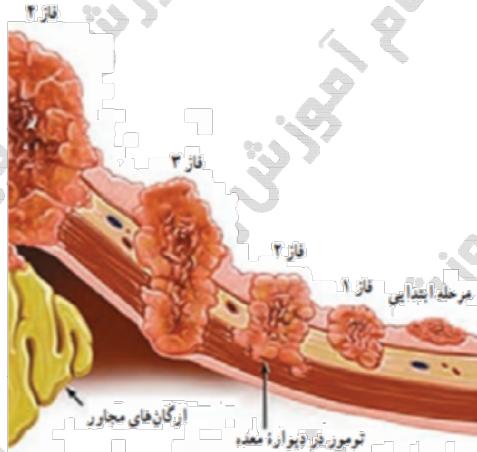


سوالات آزمون نهایی درس: سلامت و بهداشت دوره دوم متوجهه - دوازدهم					
ردیف	نمره	سؤالات (پاسخ نامه دارد)	تعداد صفحه: ۵	رشته: کلیه رشته ها	ساعت شروع: ۷:۳۰ صبح مدت آزمون: ۹۰ دقیقه
دانش آموزان روزانه، بزرگسال، داوطلب آزاد، آموزش از راه دور و اینترنت داخل و خارج کشور خرد ۱۴۰۳ azmoon.medu.ir					
<b>درستی یا نادرستی هر یک از عبارت های زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید.</b>					
۱	۲	<p>الف) بر اساس هرم غذایی، مقدار مصرف روزانه شیر و فرآورده های آن باید بیشتر از حبوبات و مغزها باشد.</p> <p>ب) در ایران، بیماری های قلبی - عروقی برخلاف دیابت نوع یک، مختص افراد با سنین بالا است.</p> <p>ج) اقداماتی مانند حجامت غیراستریل و خالکوبی می تواند منجر به انتقال ویروس هپاتیت گردد.</p> <p>د) پوسیدگی دندان یک روند تدریجی ولی نسبتاً کوتاه است و معمولاً با یک تغییر رنگ آغاز می شود.</p> <p>ه) ملاک ارزشمندی و محترم بودن افراد، داشتن صفات و ویژگی های خاص است.</p> <p>و) برخلاف باورهای عمومی، مصرف متناوب قلیان در فرد مصرف کننده ایجاد وابستگی می کند.</p> <p>ز) وابستگی جسمانی، وضعیتی است که در آن، بدن فرد نسبت به مواد مخدر تحمل نشان می دهد.</p> <p>ح) کاربرد علم ارگونومی فقط به محیط کار محدود نمی شود بلکه کل زندگی افراد را در بر می گیرد.</p>			
۲	۲	<p>در عبارات زیر، جاهای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.</p> <p>الف) مجموعه ای از انتخاب های سالم افراد که متناسب با موقعیت های زندگی صورت می گیرد..... سالم نامیده می شود.</p> <p>ب) کمبود روی در کودکان سبب کاهش سرعت رشد و تأخیر در ..... آنها می شود.</p> <p>ج) وجود پلاک های چربی در جدار شریان .....، می تواند باعث ایجاد سکته قلبی شود.</p> <p>د) از سه ماه قبل از حاملگی، مصرف روزانه کلم بروکلی برای تأمین ..... به خانم ها توصیه می شود.</p> <p>ه) به کارگیری روش های .....، مهم ترین روش مقابله با خشم است.</p> <p>و) بوی سیگار پراکنده در محیط که لوازم منزل را در بر می گیرد، دود دست ..... نامیده می شود.</p> <p>ز) در وابستگی به مواد مخدر، خمیازه های مکرر و آب ریزش بینی از نشانه های سندروم ..... می باشد.</p> <p>ح) بخار متصاعد شده از ترکیب جوهر نمک و ..... برای چشم و ریه ها خطرناک است.</p>			
۳	۲	<p>از بین کلمات داخل پرانتز، کلمه مناسب را انتخاب کنید.</p> <p>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.</p> <p>ب) در نوعی الگوی چاقی که احتمال بیماری قلبی - عروقی را بیشتر افزایش می دهد، چربی های اضافی، بیشتر در ناحیه (باسن / شکم / ران) مرکز هستند.</p> <p>ج) آلودگی مواد غذایی به فلزات سنگین، جزء (مسومیت / عفونت / بیماری های) غذایی شمرده می شود.</p> <p>د) علائم در بیماران مبتلا به دیابت نوع (یک / دو) معمولاً شدید و ناگهانی است.</p> <p>ه) شناخت کافی نسبت به فرد مورد نظر برای ازدواج، نوعی بلوغ (اجتماعی / روانی / جسمانی) محسوب می شود.</p> <p>و) افسردگی، احساس ناخوشایندی است که برای مدت زمانی (کوتاه / طولانی) شکل می گیرد.</p> <p>ز) آسیب پذیرترین قسمت بدن در برابر صدمات اسکلتی - عضلانی، (کمر / مج دست / زانو) است.</p> <p>ح) مهم ترین علت مرگ ناشی از آتش سوزی، (سوختگی / خفگی / عفونت) قلمداد می شود.</p>			

ساعت شروع:	۷:۳۰ صبح	کلیه رشته ها	رشته:	تعداد صفحه:	۵	سوالات آزمون نهایی درس: سلامت و بهداشت														
مدت آزمون:	۹۰ دقیقه	نام و نام خانوادگی:	۱۴۰۳/۰۳/۲۲	تاریخ آزمون:	دوره دوم متوجهه - دوازدهم															
مرکز ارزشیابی و تضمین کیفیت نظام آموزش و پرورش دانش آموزان روزانه، بزرگسال، داوطلب آزاد، آموزش از راه دور و ایشارگر داخل و خارج کشور خرد داد azmoon.medu.ir																				
نمره		سوالات (پاسخ نامه دارد)				ردیف														
۰.۷۵	<p>در مورد برنامه غذایی سالم به پرسش های زیر پاسخ دهید.</p> <p>الف) کربوهیدرات ها به صورت چه ماده ای در ماهیچه ها و کبد ذخیره می شوند؟</p> <p>ب) حیاتی ترین و پرمصرف ترین ماده غذایی انسان چیست؟</p> <p>ج) روغن کبد ماهی، غنی ترین منبع کدام ویتامین است؟</p>																			
۱	<p>در پرسش های چهارگزینه ای زیر، گزینه مناسب را انتخاب کنید.</p> <p>الف) کدام یک از مواد مغذی زیر در حفظ و ترمیم بافت های عضلانی نقش مؤثرتری دارد؟</p> <p>۱) کربوهیدرات    ۲) پروتئین    ۳) ویتامین    ۴) چربی</p> <p>ب) در مورد عوارض جانبی کاهش سریع وزن، کدام گزینه از نظر درستی یا نادرستی با سایرین متفاوت است؟</p> <p>۱) پوسیدگی دندان    ۲) چین و چروک پوست    ۳) افت فشار خون    ۴) دیابت نوع دو</p> <p>ج) استفاده از اسپری برای مقابله با سوسنی در مراحل حمل و نگهداری مواد غذایی، مربوط به کدام یک از عوامل ایجاد فساد مواد غذایی است؟</p> <p>۱) فیزیکی    ۲) بیولوژیکی    ۳) شیمیایی    ۴) مکانیکی</p> <p>د) کدام مورد از اثرات اشعه UV-A می باشد؟</p> <p>۱) نفوذ به لایه های رویی پوست    ۲) آسیب مستقیم بر DNA</p> <p>۳) پیری زودرس در پوست    ۴) آفات سوختگی و التهاب</p>																			
۱	<p>جدول زیر در رابطه با بیماری های واگیردار است. هر یک 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)</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>ستون "B"</th> <th>ستون "A"</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>۱. سرکوب سیستم ایمنی</td> <td>الف) وبا</td> </tr> <tr> <td>۲. پیشگیری با واکسن</td> <td>ب) ایدز</td> </tr> <tr> <td>۳. ویروس دستگاه تنفسی</td> <td>ج) هپاتیت B</td> </tr> <tr> <td>۴. انتقال از آب آلوده</td> <td>د) سوزاک</td> </tr> <tr> <td>۵. اختلال در بینایی</td> <td></td> </tr> <tr> <td>۶. انتقال از دستگاه تناسلی</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>						ستون "B"	ستون "A"	۱. سرکوب سیستم ایمنی	الف) وبا	۲. پیشگیری با واکسن	ب) ایدز	۳. ویروس دستگاه تنفسی	ج) هپاتیت B	۴. انتقال از آب آلوده	د) سوزاک	۵. اختلال در بینایی		۶. انتقال از دستگاه تناسلی	
ستون "B"	ستون "A"																			
۱. سرکوب سیستم ایمنی	الف) وبا																			
۲. پیشگیری با واکسن	ب) ایدز																			
۳. ویروس دستگاه تنفسی	ج) هپاتیت B																			
۴. انتقال از آب آلوده	د) سوزاک																			
۵. اختلال در بینایی																				
۶. انتقال از دستگاه تناسلی																				
۱	<p>به پرسش های زیر پاسخ دهید.</p> <p>الف) وزن مطلوب در دختران، به چه عواملی بستگی دارد؟</p> <p>ب) دو مورد از عوارض بیشتر بیماری های غذایی را بیان کنید.</p>																			

ردیف	سؤالات (پاسخ نامه دارد)	نام و نام خانوادگی:	تاریخ آزمون:	دوره دوم متوجهه - دوازدهم	تعداد صفحه: ۵	رشته: کلیه رشته ها	ساعت شروع: ۰۹:۳۰	ساعت پایان: ۰۷:۳۰ صبح
۱	با توجه به اطلاعات جدول زیر، موارد «الف تا د» را کامل کنید.	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....
۲	در مورد بهداشت فردی به پرسش های زیر پاسخ دهد.	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....
۳	در مورد بهداشت روان به پرسش های زیر پاسخ دهد.	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....



شکل زیر مربوط به کدام نوع تومور است؟ یک دلیل بیاورید.

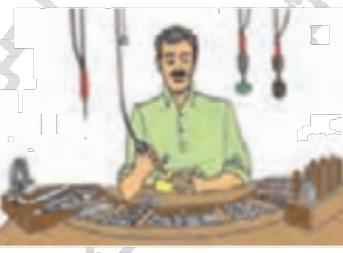
سطح کلسیترول	احتمال بیماری قلبی - عروقی	LDL سطح	اسیدچرب اشباع
افزایش	الف)	.....	.....
.....	کاهش	.....	اسیدچرب غیراشباع
.....	افزایش	.....	اسیدچرب ترانس

با توجه به اطلاعات جدول زیر، موارد «الف تا د» را کامل کنید.

- 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 کزار تزریق می شود؟

- 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)

ساعت شروع:	۷:۳۰ صبح	کلیه رشته ها	رشته:	تعداد صفحه:	۵	سوالات آزمون نهایی درس: سلامت و بهداشت
مدت آزمون:	۹۰ دقیقه	نام و نام خانوادگی:	نام و نام خانوادگی:	تاریخ آزمون:	۱۴۰۳/۰۳/۲۲	دوره دوم متوجهه - دوازدهم
مرکز ارزشیابی و تضمین کیفیت نظام آموزش و پرورش	دانش آموزان روزانه، بزرگسال، داوطلب آزاد، آموزش از راه دور و ایشارگر داخل و خارج کشور خرد داد	azmoon.medu.ir	۱۴۰۳	دانش آموزان روزانه، بزرگسال، داوطلب آزاد، آموزش از راه دور و ایشارگر داخل و خارج کشور خرد داد		
نمره		سوالات (پاسخ نامه دارد)				ردیف
۱		<p>در متن زیر، هو کدام از موارد تعیین شده، جزء کدام یک از <u>ابعاد سلامت</u> یا کدام مورد از <u>اختلالات روانی</u> - <u>وفتاری</u> شایع در نوجوانان می باشد؟</p> <p>آدرینا نوجوانی ۱۲ ساله است که نسبت به <u>ورزش و حفظ تناسب اندام خود</u>، توجه زیادی دارد. او با <u>هدف ورود به ب</u> مدارس سمپاد، تلاش می کند ولی با توجه به فرصت ناچیز باقی مانده و نیز برگزاری امتحانات نوبت دوم و با وجود</p> <p>اینکه از مدت ها پیش مطالعه کافی داشته، دچار <u>بی خوابی و بی قراری</u> گشته است. با این حال این شرایط موجب <u>ج</u> <u>هوشایی بیشتر او شده</u> تا با اولویت بندی برنامه ها و مشورت با والدین، با دلگرمی دادن به خود، به نتیجه <u>ه</u> مطلوب در امتحانات امیدوار گردد.</p>			۱۲	
۰.۵		<p>هر یک از <u>ویژگی های زیر</u>، مربوط به کدام ماده سمی موجود در مواد دخانی است؟</p> <p>(الف) ایجاد پوسته ضخیم قهقهه ای رنگ در ریه ها</p> <p>(ب) جذب سریع در پوست، مو و استخوان</p>			۱۳	
۱		<p>به پرسش های زیر پاسخ دهید.</p> <p>(الف) چرا تباکوهای میوه ای عامل انواع بیماری های خطرناک و کشنده هستند؟</p> <p>(ب) دو مورد از شایع ترین بیماری های ناشی از مصرف بلندمدت مشروبات الکلی را بنویسید؟</p>			۱۴	
۰.۵		از مهارت های مقاومتی، تکنیک ضبط صوت چگونه انجام می شود؟			۱۵	
۱		<p>با توجه به مواد اعتیاد آور داخل کادر، به پرسش های زیر پاسخ دهید. (یک مورد اضافه است)</p> <p>اکستازی - تریاک - L.S.D - کراک - متادون</p> <p>(الف) کدام یک موجب شنیدن صدای های می شود که وجود خارجی <u>ندارند</u>؟</p> <p>(ب) نام ماده مصنوعی که سبب بی حسی، بی دردی و منگی می گردد را بنویسید.</p> <p>(ج) کدام ماده طبیعی سبب کندی فعالیت دستگاه عصبی می شود؟</p> <p>(د) ایجاد حالت خوشی و هیجان کوتاه مدت از پیامدهای مصرف کدام ماده مصنوعی است؟</p>			۱۶	

ساعت شروع:	۷:۳۰ صبح	کلیه رشته ها	رشته:	تعداد صفحه:	۵	سوالات آزمون نهایی درس: سلامت و بهداشت
مدت آزمون:	۹۰ دقیقه	نام و نام خانوادگی:	۱۴۰۳/۰۳/۲۲	تاریخ آزمون:	دوره دوم متوسطه - دوازدهم	
مرکز ارزشیابی و تضمین کیفیت نظام آموزش و پرورش دانش آموزان روزانه، بزرگسال، داوطلب آزاد، آموزش از راه دور و ایشارگر داخل و خارج کشور خرد داد azmoon.medu.ir						
نمره	سؤالات (پاسخ نامه دارد)	ردیف				
۰.۵	هر یک از تصاویر زیر مربوط به روش صحیح بلند کردن کدام نوع بار (سبک یا سنگین) است؟   <b>ب</b>  <b>الف</b>	۱۷				
۱	درستی یا نادرستی هر یک از تصاویر زیر را مطابق با اصول ارگونومی تعیین کنید.   <b>د</b>  <b>ج</b>  <b>ب</b>  <b>الف</b>	۱۸				
۰.۷۵	موارد زیر مربوط به سطوح پیشگیری از حوادث است. آنها 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 تدبیر مناسب در هنگام حادثه به منظور کاهش شدت آن (ب) توانبخشی فرد آسیب دیده (ج) تمرکز بر کاهش عوامل خطر حوادث	۱۹				
۰.۲۵	اولین مرحله استفاده از کپسول اطفای حریق را بنویسید.	۲۰				
۰.۵	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	۲۱				

راهنمای تصحیح آزمون نهایی درس: سلامت و بهداشت	رشته: کلیه رشته‌ها	ساعت شروع: ۷:۳۰	مدت آزمون: ۹۰ دقیقه
دانش آموزان روزانه، بزرگسال، داوطلب آزاد، آموزش از راه دور و اینترنت داخل و خارج کشور خود را دارند	تاریخ آزمون: ۱۴۰۳/۳/۲۲	۱۴۰۳	مرکز ارزشیابی و تضمین کیفیت نظام آموزش و پرورش
پایه: دوازدهم دوره دوم متوسطه	تعداد صفحه: ۲	http://azmoon.medu.ir	

ردیف	راهنمای تصحیح	نمره	
۱	الف) درست (صفحه ۲۴) د) نادرست (صفحه ۹۷) ز) درست (صفحه ۱۴۱)	ب) نادرست (صفحه ۵۰) ه) نادرست (صفحه ۱۱۳) ح) درست (صفحه ۱۶۴)	۲
۲	الف) سبک زندگی (صفحه ۱۲) د) فولیک اسید (صفحه ۱۰۹) ز) محرومیت (صفحه ۱۴۲)	ب) بلوغ (صفحه ۳۰) ه) خودآرامسازی (صفحه ۱۲۳) ح) وایتکس (صفحه ۱۷۵)	۲
۳	الف) پیمان بستن (صفحه ۱۶) د) یک (صفحه ۶۶) ز) کمر (صفحه ۱۵۸)	ب) شکم (صفحه ۳۴) ه) روانی (صفحه ۱۰۲) ح) خفگی (صفحه ۱۷۸)	۲
۴	الف) گلیکوژن (صفحه ۲۰)	ب) آب (صفحه ۲۲) (هر مورد ۰/۲۵)	۰/۷۵
۵	الف) گزینه ۲ (پروتئین) (صفحه ۲۱) ج) گزینه ۳ (شیمیابی) (صفحه ۴۳)	ب) گزینه ۴ (دیابت نوع دو) (صفحه ۳۵ و ۳۸) د) گزینه ۳ (پیری زودرس در پوست) (صفحه ۹۰) (هر مورد ۰/۲۵)	۱
۶	الف) انتقال از آب آلوده (صفحه ۶۷) ج) ۲ (پیشگیری با واکسن) (صفحه ۷۱)	ب) ۱ (سرکوب سیستم ایمنی) (صفحه ۷۴) د) ۶ (انتقال از دستگاه تناسلی) (صفحه ۷۰) (هر مورد ۰/۲۵)	۱
۷	الف) سن - قد (صفحه ۳۵) ب) اسهال، استفراغ و تهوع (دو مورد کافیست) (صفحه ۴۵)	ب) اسهال، استفراغ و تهوع (دو مورد کافیست) (صفحه ۴۵) (هر مورد ۰/۲۵)	۱
۸	تومور بدخیم (۰/۲۵) چون در حال دست اندازی به نقاط دیگر بدن است. (درصورتی که به هر کدام از کلمات "انتشار، متاستاز یا رشد" اشاره شد، نمره داده شود) (صفحه ۶۱)		۰/۵
۹	الف) افزایش (صفحه ۵۷) ج) کاهش (صفحه ۵۷)	ب) کاهش (صفحه ۵۸) د) افزایش (صفحه ۵۸)	۱
۱۰	الف) پیرچشمی (صفحه ۸۱) (۰/۲۵) ج) هورمون رشد (۰/۲۵) (صفحه ۹۳)	ب) اکتسابی (صفحه ۸۷) (۰/۲۵) د) دیفتری (۰/۲۵) (صفحه ۱۱۰)	۱
۱۱	الف) بروز اختلالات روانی (۰/۲۵) شکل گیری رفتارهای پرخطر (۰/۲۵) (صفحه ۱۱۲) ب) سرinxتی (تاب آوری) (۰/۲۵) (صفحه ۱۱۵)		۰/۷۵
۱۲	الف) بعد جسمانی (صفحه ۸) ج) اضطراب (صفحه ۱۱۸)	ب) بعد معنوی (صفحه ۹) د) استرس سالم (به استرس نمره داده شود) (صفحه ۱۱۸) (هر مورد ۰/۲۵)	۱
۱۳	الف) قطران (تار) (صفحه ۱۳۰)	ب) آرسنیک (صفحه ۱۳۰) (هر مورد ۰/۲۵)	۰/۵
۱۴	الف) به دلیل افزودنی‌های شیمیابی (۰/۲۵) و مواد مضر (۰/۲۵) (صفحه ۱۳۳) ب) سیروز کبدی (التهاب شدید کبد) - سرطان کبد (صفحه ۱۳۸) (اشاره به فیبروز و کبد چرب نمره دارد)		۱

با سمه تعالی

راهنمای تصحیح آزمون نهایی درس: سلامت و بهداشت	رشته: کلیه رشته‌ها	ساعت شروع: ۷:۳۰	مدت آزمون: ۹۰ دقیقه
دانش آموزان روزانه، بزرگسال، داوطلب آزاد، آموزش از راه دور وایتارگر داخل و خارج کشور خوداد ۱۴۰۳/۳/۲۲			
مرکز ارزشیابی و تضمین کیفیت نظام آموزش و پرورش <a href="http://azmoon.medu.ir">http://azmoon.medu.ir</a>	تعداد صفحه: ۲		پایه: دوازدهم دوره دوم متوسطه

ردیف	راهنمای تصحیح	نمره
۱۵	پاسخ منفی تان را (۰/۲۵) مثل یک نوار ضبط شده چندین بار تکرار کنید. (۰/۲۵) (صفحه ۱۴۹)	۰/۵
۱۶	الف) L.S.D      ب) متادون      ج) تریاک      د) اکستازی (صفحه ۱۴۴) هر مورد (۰/۲۵)	۱
۱۷	الف) سنگین      ب) سبک (صفحه ۱۶۰) هر مورد (۰/۲۵)	۰/۵
۱۸	الف) نادرست (صفحه ۱۶۸)      ج) درست (صفحه ۱۷۰) هر مورد (۰/۲۵)	۱
۱۹	الف) آمادگی برای اتخاذ تدابیر مناسب در هنگام حادثه به منظور کاهش شدت آن      ب) توانبخشی فرد آسیب دیده (ذکر حروف به تنها بی کافی است). (صفحه ۱۷۲) هر مورد (۰/۲۵)	۰/۷۵
۲۰	کشیدن ضامن (۰/۲۵) (صفحه ۱۷۹)	۰/۲۵
۲۱	الف) انسداد خفیف      ب) انسداد کامل (صفحه ۱۸۲) هر مورد (۰/۲۵)	۰/۵

همکاران گرامی، خدا قوت، تمام موارد در خور اهمیت جهت نمره‌گذاری در راهنمای تصحیح نوشته شده است، خواهشمند است جهت رعایت عدالت آموزشی، اوراق دانش آموزان، صرفاً بر اساس راهنمای مذکور تصحیح و بازبینی شوند. با سپاس از مساعدت همکاران بزرگوار
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------