

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 نام خانوادگی:		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 (پاسخ برگ دارد)							نمره	

۱	درستی یا نادرستی هر یک از عبارات‌های زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید. الف) ویتامین B برخلاف ویتامین K نوعی ویتامین محلول در آب است. ب) افزایش چربی‌های موجود در خون سبب بروز بیماری‌های مزمنی همچون دیابت نوع ۱ می‌شود. ج) هیپاتیت B حتی با تشخیص زودهنگام هم در اکثر افراد قابل درمان نیست. د) مصرف دخانیات تنها زمانی که خود فرد از این مواد استفاده می‌کند اثر منفی زیادی بر سلامت باروری دارد. ه) الکل فقط بر روی عملکرد روانی افراد تأثیر منفی دارد. و) L.S.D همانند تریاک ماده مخدر طبیعی است که بر روی عملکرد دستگاه عصبی اثر دارد. 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. ح) قبل از وقوع حادثه، باید بر روی کاهش عوامل خطر تمرکز شود.	۲
۲	در عبارات‌های زیر جاهای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید. الف) برای خودمراقبتی داشتن ضروری است. ب) برخورداری از وزن مطلوب علاوه بر ارتقای سلامت جسمی به نیز کمک می‌کند. ج) فشار دیاستولی همزمان با قلب میان دو ضربان است. د) عیوب انکساری چشم را می‌توان با لنز طبی، جراحی و اصلاح کرد. ه) سیگار دروازه ورود به است. و) ادامه اختلالات مصرف مواد مخدر معمولاً به سمت حرکت می‌کند. ز) اگر در آزمون دیوار فاصله گردن تا دیوار سانتی‌متر باشد، وضعیت بدنی فرد ایده‌آل است. ح) اطمینان از وضعیت نور کافی در منزل، مربوط به عوامل خطر آفرین سقوط می‌باشد.	۲
۳	از بین موارد داخل پرانتز کلمه مناسب را انتخاب کنید. الف) در ساخت سلول‌های مغزی و بافت عصبی (چربی / قند / پروتئین) نقش بیشتری دارد. ب) فردی با شاخص توده بدنی ۲۸/۳ در وضعیت (تناسب اندام / اضافه وزن / چاقی درجه یک) قرار دارد. ج) در سگته مغزی، مدت زمان طلایی برای نجات فرد تنها حدود (دو / سه / سه و نیم) ساعت می‌باشد. 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. ه) بلوغ روانی همان رشد (شخصیت / عقلی / معنوی) می‌باشد. و) تعهد، کنترل و چالش‌پذیری از ویژگی‌های افراد (دارای عزت نفس / تاب‌آور / خودآگاه) است. ز) در هنگام اتو کردن لباس، ارتفاع زیرپایی بهتر است از ۱۵ تا (۲۵ / ۳۰ / ۲۰) سانتی‌متر باشد. ح) بهترین روش مقابله با آتش‌سوزی ناشی از انواع علوفه (نمک / گاز دی‌اکسید کربن / آب) است.	۲
صفحه ۱ از ۴		

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 نام خانوادگی:	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 (پاسخ برگ دارد)			
نمره				

۴	بر اساس مطالب کتاب درسی در هر یک از پرسش های چهار گزینه ای زیر، گزینه مناسب را انتخاب کنید. الف) چند مورد از عبارات زیر، <u>نادرست</u> است؟ (*) بی اشتهایی عصبی و پر خوری عصبی از انواع اختلالات غذا خوردن می باشند. (*) میزان مصرف روزانه نمک برای افراد زیر ۵۰ سال برابر با ۳ گرم می باشد. (*) اگر دامنه میزان قند خون ناشتا فردی بین ۱۰۰ تا ۱۲۵ باشد، فرد در وضعیت پیش دیابت قرار دارد. (*) برنامه غذایی سالم در کنار فعالیت های بدنی منظم از مهم ترین عوامل حفظ و ارتقای سلامت افراد می باشد. (۱) سه مورد (۲) دو مورد (۳) یک مورد (۴) چهار مورد ب) آزمایش پاپ اسمیر در تشخیص کدام سرطان کاربرد دارد؟ (۱) پروستات (۲) روده (۳) سینه (۴) دهانه رحم ج) هر یک از موارد (افزایش فعالیت های فکری و بدنی فرد مصرف کننده / توهمات حسی / سست شدن فعالیت های فکری و بدنی) به ترتیب مربوط به کدام نوع از مواد اعتیادآور است؟ (۱) محرک - مخدر - توهم زا (۲) محرک - توهم زا - مخدر (۳) مخدر - توهم زا - محرک (۴) توهم زا - محرک - مخدر د) برای استراحت عضلات هنگام انجام کارهای طولانی مدت، چند دقیقه یکبار تغییر وضعیت لازم است؟ (۱) هر ۵۰ دقیقه (۲) هر ۴۵ دقیقه (۳) هر ۴۰ دقیقه (۴) هر ۳۵ دقیقه	۱
۵	با توجه به متن زیر به پرسش ها پاسخ دهید. 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 می شود و به راحتی نمی تواند مشکلاتی که برایش رخ می دهد را حل کند. الف) کدام بعد سلامت در سینا آسیب دیده است؟ (۰/۲۵) 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. الف) علاوه بر شرایط اقلیمی و وزن، چه عواملی در میزان آب مصرفی افراد مؤثر است؟ (۰/۵) ب) گروه متفرقه در هرم غذایی شامل چه موادی است؟ (۰/۵)	۱
۷	بیماری مربوط به هر یک از عبارات زیر را از واژه های داخل پرانتز انتخاب و در پاسخ برگ بنویسید. (یک مورد اضافی است) (آب مروارید - سیروز کبدی - کم خونی - پالپ عفونی - هیپاتیت) الف) فردی که کف دست او روشن تر از حد طبیعی است. ب) انتقال این بیماری از طریق خون و ترشحات بدن می باشد. ج) وجود بیماری سرخجه در مادر سبب این بیماری در نوزاد می شود. د) از آثار بلندمدت مصرف مشروبات الکلی است.	۱
صفحه ۲ از ۴		

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 نام خانوادگی:	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 (پاسخ برگ دارد)			
نمره				

۸	اگر به طور میانگین به ازای هر ۳۶۰۰ کیلوکالری انرژی که بیش از نیاز بدن دریافت می شود، ۴۰۰ گرم به وزن بدن اضافه گردد؛ محاسبه کنید فردی که روزانه ۱۸۰ کیلوکالری بیش از نیاز خود انرژی دریافت می کند و تغییری هم در رژیم غذایی و یا نوع فعالیت بدنی خود ایجاد نکرده است، افزایش وزن <u>روزانه</u> و <u>ماهانه</u> وی چند گرم خواهد بود؟ (نوشتن راه حل الزامی است)	۰/۷۵						
۹	درباره بهداشت و ایمنی مواد غذایی به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف) شکل مقابل آلودگی مواد غذایی در کدام مرحله را نشان می دهد؟ (۰/۲۵) ب) برای نگهداری طولانی مدت غذا به صورت کاملاً سرد، غذا باید پایین تر از چه دمایی قرار داده شود تا سالم بماند؟ (۰/۲۵) ج) سموم دفع آفات نباتی جزء کدام دسته از عوامل ایجاد فساد در مواد غذایی است؟ (۰/۲۵) د) بیماری های ناشی از مصرف غذاهای آلوده در کشورهای محروم چه پیامدهایی دارد؟ (دو مورد) (۰/۵) ه) باکتری ها کدام دسته از بیماری های ناشی از غذا را ایجاد می کنند؟ (۰/۲۵)	 ۱/۵						
۱۰	درباره بیماری های غیرواگیر به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف) از عوامل خطر بیماری های قلبی - عروقی که به طور منظم باید توسط پزشک بررسی شوند به جز فشار خون بالا یک مورد دیگر را نام ببرید. ب) به چه دلیل از فشار خون به عنوان قاتل خاموش یاد می شود؟ 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 بیماری های غیر واگیر است. جدول را کامل کنید. <table border="1"><thead><tr><th>علائم</th><th>نام بیماری غیر واگیر</th></tr></thead><tbody><tr><td>الف) زخم های بدون بهبود</td><td></td></tr><tr><td>ب) تاخیر در بهبود زخم ها</td><td></td></tr></tbody></table>	علائم	نام بیماری غیر واگیر	الف) زخم های بدون بهبود		ب) تاخیر در بهبود زخم ها		۰/۵
علائم	نام بیماری غیر واگیر							
الف) زخم های بدون بهبود								
ب) تاخیر در بهبود زخم ها								
۱۲	عامل بیماری زای شکل مقابل، در کدام نواحی عقب سر زندگی می کند؟	 ۰/۵						
۱۳	درباره بیماری ایدز به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف) دلیل ایجاد برخی از بدخیمی ها و سرطان ها در این بیماری چیست؟ ب) ویروس اچ آی وی در کدام نوع از سلول های خونی ادامه حیات می دهد؟	۰/۵						

صفحه ۳ از ۴

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 نام خانوادگی:		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 (پاسخ برگ دارد)							نمره	

۱۴	درباره بهداشت فردی به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. (الف) در برق زدگی کدام بخش از چشم جوشکاران دچار سوختگی می‌شود؟ (ب) تنها راه قطعی تشخیص کم‌شنوایی چیست؟ (ج) در نوع اکتسابی کم‌شنوایی، کدام نوع سلول‌ها تخریب می‌شوند؟ (د) تورم گونه‌ها، از عوارض آلودگی کدام عامل محیطی بر روی پوست می‌باشد؟ (ه) یکی از مشکلات شایع 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؟ (الف) ذهن خود را از نگرانی‌ها دور کرده و به انجام کارهای لذت‌بخش مثل دوچرخه‌سواری، خواندن رمان و ... بپردازیم. (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؟ (الف) زمانی مشکل آفرین است که فرد بدون دلیل موجه احساس ناراحتی کرده و به طور اشتباه، بدن و ذهن خود را برای رفع تهدید مبهم برمی‌انگیزد. (ب) احساس بی‌ارزش بودن، ناامیدی، ضعف عزت نفس و خشم در فرد ایجاد می‌شود. (ج) احساسی است که به صورت بدنی و هیجانی ابراز می‌شود.	۰/۷۵
۱۸	درباره مصرف دخانیات، به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. (الف) به جز تنباکوی مکیدنی دو نمونه دیگر از مواد دخانی بدون دود را نام ببرید. (۰/۵) (ب) تحریک و تخریب بافت‌ها توسط آمونیاک در کدام اندام بیشتر مشاهده می‌شود؟ (۰/۲۵) (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؟ (الف) پاسخ منفی‌تان را مثل یک نوار ضبط شده چندین بار تکرار کنید تا مخاطب‌تان متقاعد شود که نمی‌تواند نظر شما را عوض کند. (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. (الف) ۹۰ درصد از علل بروز کمردردها، فشار بیش از حد به کدام ناحیه می‌باشد؟ (ب) مورد B را نام‌گذاری کنید.	۰/۵
۲۱	در ارتباط با حوادث خانگی، به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. (الف) بین هلال احمر و اورژانس، کدام یک از نهادهای امدادی در حوادث خانگی محسوب می‌شود؟ (ب) در کدام نوع از خفگی، از ضربه زدن به پشت باید اجتناب شود؟ (ج) در مانور باز کردن راه تنفس هوایی در افراد خیلی چاق و خانم‌های باردار، به جای شکم کدام ناحیه فشرده می‌شود؟	۰/۷۵
موفق باشید		
صفحه ۴ از ۴		

راهنمای نمره‌گذاری آزمون نهایی درس: سلامت و بهداشت		پایه: دوازدهم	رشته: کلیه رشته ها	تاریخ آزمون: ۱۴۰۴/۰۶/۰۴
تعداد صفحه: ۲		مدت آزمون: ۹۰ دقیقه		ساعت شروع: ۷ صبح به وقت تهران
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	راهنمای نمره‌گذاری			
نمره				

۱	الف) درست ص ۲۲ د) نادرست ص ۱۰۶ ز) درست ص ۱۶۵	ب) نادرست ص ۵۵ ه) نادرست ص ۱۳۶ ح) درست ص ۱۷۲	ج) نادرست ص ۷۱ و) نادرست ص ۱۴۴ هر مورد ۰/۲۵				
۲	الف) برنامه ص ۱۵ د) اشعه لیزر (ذکر کلمه لیزر کافی است) ص ۸۱ و) وابستگی ص ۱۴۳	ب) سلامت روان ص ۳۹ ز) ۵ ص ۱۵۸	ج) استراحت ص ۵۳ ه) اعتیاد ص ۱۳۰ ح) محیطی ص ۱۸۴ هر مورد ۰/۲۵				
۳	الف) چربی ص ۲۱ د) لکه‌های پوستی ص ۹۰ ز) ۲۰ ص ۱۶۱	ب) اضافه وزن ص ۳۶ ه) شخصیت ص ۱۰۲ ح) آب ص ۱۷۹	ج) سه و نیم ص ۵۹ و) تاب‌آور ص ۱۱۶ هر مورد ۰/۲۵				
۴	الف) گزینه ۳ - یک مورد نادرست است. (میزان مصرف روزانه نمک برای افراد زیر ۵۰ سال برابر با ۳ گرم است). ص ۵۵ ب) گزینه ۴ - دهانه رحم ص ۶۲ ج) گزینه ۲ - محرک - توهم‌زا - مخدر ص ۱۴۴ د) گزینه ۱ - هر ۵۰ دقیقه ص ۱۷۱ هر مورد ۰/۲۵						
۵	الف) سلامت روان (۰/۲۵) ب) سازگاری فرد با خودش و دیگران، (۰/۲۵) قضاوت نسبتاً صحیح در برخورد با مسائل (۰/۲۵) ص ۸ ۰/۷۵						
۶	الف) میزان فعالیت بدنی (۰/۲۵) و وضعیت سلامت افراد (۰/۲۵) ص ۲۳ ب) قند (۰/۲۵) و چربی (۰/۲۵) ص ۲۴ ۱						
۷	الف) کم‌خونی ص ۳۰ ج) آب مروارید ص ۱۱۰	ب) هیپاتیت ص ۷۰ د) سیروز کبدی ص ۱۳۸	هر مورد ۰/۲۵				
۸	<table border="1"><tr><td>۳۶۰۰ کیلوکالری</td><td>۴۰۰ گرم</td></tr><tr><td>۱۸۰ کیلوکالری</td><td>X</td></tr></table> (۰/۲۵) روزانه ۲۰ گرم = X ↓ (۰/۲۵) ماهانه ۶۰۰ = ۳۰ × ۲۰ ص ۳۹			۳۶۰۰ کیلوکالری	۴۰۰ گرم	۱۸۰ کیلوکالری	X
۳۶۰۰ کیلوکالری	۴۰۰ گرم						
۱۸۰ کیلوکالری	X						
۹	الف) نگهداری ص ۴۱ (۰/۲۵) ب) ۱۰ درجه سانتی‌گراد ص ۴۲ (۰/۲۵) ج) عوامل شیمیایی ص ۴۳ (۰/۲۵) د) کاهش توسعه انسانی (۰/۲۵) و کاهش بهره‌وری افراد (۰/۲۵) ص ۴۵ ه) مسمومیت‌های غذایی ۰/۲۵ ص ۴۶ ۱/۵						

راهنمای نمره گذاری آزمون نهایی درس: سلامت و بهداشت	پایه: دوازدهم	رشته: کلیه رشته ها	تاریخ آزمون: ۱۴۰۴/۰۶/۰۴
تعداد صفحه: ۲	مدت آزمون: ۹۰ دقیقه	ساعت شروع: ۷ صبح به وقت تهران	
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	راهنمای نمره گذاری	نمره	

۱۰	الف) اختلالات چربی خون (۰/۲۵) ص ۵۲ ب) زیرا علامتی ندارد. (۰/۲۵) ص ۵۳ ج) دیابت (۰/۲۵) ص ۶۵	۰/۷۵
۱۱	الف) سرطان ص ۶۳ (۰/۲۵) ب) دیابت نوع ۲ (ذکر کلمه دیابت کافی است) (۰/۲۵) ص ۶۶	۰/۵
۱۲	در قسمت گردن (۰/۲۵) و در پشت گوش (۰/۲۵) ص ۶۹	۰/۵
۱۳	الف) سرکوب سیستم ایمنی ص ۷۴ ب) گلبول های سفید ص ۷۵ هر مورد ۰/۲۵	۰/۵
۱۴	الف) قرنيه ص ۸۳ ج) سلول های مژک دار (مویی) ص ۸۷ ه) ایجاد بوی نامطبوع ص ۹۰ ب) آزمایش شنوایی یا شنوایی سنجی ص ۸۷ د) آلودگی هوا ص ۸۹ هر مورد ۰/۲۵	۱/۲۵
۱۵	شکل گیری شخصیت مطلوب (۰/۲۵) و حفظ سلامت روان (۰/۲۵) ص ۱۱۲	۰/۵
۱۶	الف) جایگزین کردن خواسته ها (۰/۲۵) ص ۱۲۰ ب) بازداری (۰/۲۵) ص ۱۲۰	۰/۵
۱۷	الف) اضطراب ص ۱۲۰ ب) افسردگی ص ۱۲۲ ج) خشم ص ۱۲۲ هر مورد ۰/۲۵	۰/۷۵
۱۸	الف) تنباکوی جویدنی (۰/۲۵) تنباکوی استنشاقی (۰/۲۵) ص ۱۲۹ ب) ریه ها یا شش ها ص ۱۳۰ (۰/۲۵) ج) با ادعای بی خطر بودن ص ۱۳۱ (۰/۲۵)	۱
۱۹	الف) از تکنیک ضبط صوت استفاده کنید. ص ۱۴۹ ب) برای نه گفتن دلیلی بیاورید. ص ۱۴۹ هر مورد ۰/۲۵	۰/۵
۲۰	الف) ستون فقرات کمری یا ناحیه D ص ۱۵۹ ب) استخوان ساکروم (خاجی) ص ۱۶۷ هر مورد ۰/۲۵	۰/۵
۲۱	الف) اورژانس ص ۱۷۲ ج) قفسه سینه ص ۱۸۳ ب) انسداد خفیف ص ۱۸۲ هر مورد ۰/۲۵	۰/۷۵
	خدا قوت	
	صفحه ۲ از ۲	