

سؤالات 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 ایشارگر داخل و خارج کشور خرداد ۱۴۰۳					
ردیف	سؤالات (پاسخ نامه دارد)				
۱	<p><b>درستی یا نادرستی هر یک از عبارتهای زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید.</b></p> <p>الف) بر اساس هرم غذایی، مقدار مصرف روزانه شیر و فرآوردههای آن باید بیشتر از حبوبات و مغزها باشد.</p> <p>ب) در ایران، بیماریهای 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 ویژگیهای 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	<p><b>در عبارات زیر، جاهای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.</b></p> <p>الف) مجموعه ای از انتخابهای 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 سکنه 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 برمی گیرد، دود دست ..... نامیده می شود.</p> <p>ز) در وابستگی به مواد مخدر، خمیازه های مکرر و آب ریزش بینی از نشانه های سندرم ..... می باشد.</p> <p>ح) بخار متصاعد شده از ترکیب جوهر نمک و ..... برای چشم و ریه ها خطرناک است.</p>				
۳	<p><b>از بین کلمات داخل پرانتز، کلمه مناسب را انتخاب کنید.</b></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) متمرکز هستند.</p> <p>ج) آلودگی مواد غذایی به فلزات سنگین، جزء ( مسمومیت / 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 / مچ دست / زانو) است.</p> <p>ح) مهم ترین علت مرگ ناشی از آتش سوزی، (سوختگی / خفگی / عفونت) قلمداد می شود.</p>				

سؤالات 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 ایشارگر داخل و خارج کشور خرداد ۱۴۰۳																		
ردیف	سؤالات (پاسخ نامه دارد)																	
۴	<p>در مورد برنامه غذایی سالم به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.</p> <p>الف) کربوهیدرات‌ها به صورت چه ماده‌ای در ماهیچه‌ها و کبد ذخیره می‌شوند؟</p> <p>ب) حیاتی‌ترین و پرمصرف‌ترین ماده غذایی انسان چیست؟</p> <p>ج) روغن کبد ماهی، غنی‌ترین منبع کدام ویتامین است؟</p>																	
۵	<p>در پرسش‌های چهارگزینه‌ای زیر، گزینه مناسب را انتخاب کنید.</p> <p>الف) کدام یک از مواد مغذی زیر در حفظ و ترمیم بافت‌های 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 سوسری 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 UVA می‌باشد؟</p> <p>۱) نفوذ به لایه‌های رویی پوست      ۲) آسیب مستقیم بر DNA</p> <p>۳) پیری زودرس در پوست      ۴) آفتاب سوختگی و التهاب</p>																	
۶	<p>جدول زیر در رابطه با بیماری‌های 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)</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <thead> <tr> <th>"ستون A"</th> <th>"ستون B"</th> </tr> </thead> <tbody> <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 پیتایی</td> </tr> <tr> <td></td> <td>۶. انتقال از دستگاه تناسلی</td> </tr> </tbody> </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 پیتایی		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 پیتایی																	
	۶. انتقال از دستگاه تناسلی																	
۷	<p>به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.</p> <p>الف) وزن مطلوب در دختران، به چه عواملی بستگی دارد؟</p> <p>ب) دو مورد از عوارض بیشتر بیماری‌های غذازاد را بیان کنید.</p>																	

سؤالات 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 ایشاگر داخل و خارج کشور خرداد ۱۴۰۳																	
ردیف	سؤالات (پاسخ نامه دارد)																
۸	<p>شکل زیر مربوط به کدام نوع تومور است؟ یک دلیل بیاورید.</p> 																
۹	<p>با توجه به اطلاعات جدول زیر، موارد الف تا د را کامل کنید.</p> <table border="1" data-bbox="331 890 1300 1083"> <thead> <tr> <th>اسیدچرب اشباع</th> <th>سطح LDL</th> <th>احتمال بیماری قلبی - عروقی</th> <th>سطح کلسترول</th> </tr> </thead> <tbody> <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> </tbody> </table>					اسیدچرب اشباع	سطح LDL	احتمال بیماری قلبی - عروقی	سطح کلسترول	اسیدچرب غیر اشباع	..... (ب)	کاهش	افزایش	اسید چرب ترانس	..... (د)	افزایش	..... (ج)
اسیدچرب اشباع	سطح LDL	احتمال بیماری قلبی - عروقی	سطح کلسترول														
اسیدچرب غیر اشباع	..... (ب)	کاهش	افزایش														
اسید چرب ترانس	..... (د)	افزایش	..... (ج)														
۱۰	<p>در مورد بهداشت فردی به پرسش های زیر پاسخ دهید.</p> <p>الف) در کدام یک از انواع عیوب انکساری، پوسته عدسی چشم سخت می شود؟</p> <p>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؟</p> <p>ج) در هنگام خواب کافی، کدام هورمون می تواند به رشد و تکامل کودکان و نوجوانان کمک کند؟</p> <p>د) در توصیه های بهداشتی برای بارداری زنان، کدام واکسن توأم با واکسن کزاز تزریق می شود؟</p>																
۱۱	<p>در مورد بهداشت روان به پرسش های زیر پاسخ دهید.</p> <p>الف) خودآگاهی علاوه بر کمک به شکل گیری هویت مطلوب، در چه موارد دیگری می تواند تاثیرگذار باشد؟ (۵/۰)</p> <p>ب) کدام یک از عوامل حفظ سلامت روان به افراد کمک می کند تا بتوانند در محیط های نامناسب، موفقیت های بزرگ کسب کنند؟ (۲۵/۰)</p>																

سؤالات 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 ایشارگر داخل و خارج کشور خرداد ۱۴۰۳					
ردیف	سؤالات (پاسخ نامه دارد)				
۱۲	<p>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؟</p> <p>آدرینا نوجوانی ۱۲ ساله است که نسبت به ورزش و حفظ تناسب اندام خود، توجه زیادی دارد. او با هدف ورود به</p> <p>الف</p> <p>ب</p> <p>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</p> <p>ج</p> <p>هوشیاری بیشتر او شده تا با اولویت بندی برنامه ها و مشورت با والدین، با دلگرمی دادن به خود، به نتیجه</p> <p>د</p> <p>مطلوب در امتحانات امیدوار گردد.</p>				
۱۳	<p>هر یک از ویژگی های زیر، مربوط به کدام ماده سمی موجود در مواد دخانی است؟</p> <p>الف) ایجاد پوسته ضخیم قهوه ای رنگ در ریه ها</p> <p>ب) جذب سریع در پوست، مو و استخوان</p>				
۱۴	<p>به پرسش های زیر پاسخ دهید.</p> <p>الف) چرا تنباکوه های 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>				
۱۵	<p>از مهارت های مقاومتی، تکنیک ضبط صوت چگونه انجام می شود؟</p>				
۱۶	<p>با توجه به مواد اعتیادآور 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 صداهایی می شود که وجود خارجی ندارند؟</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 کمندی فعالیت دستگاه عصبی می شود؟</p> <p>د) ایجاد حالت خوشی و هیجان کوتاه مدت از پیامدهای مصرف کدام ماده مصنوعی است؟</p>				

سؤالات 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 ایشارگر داخل و خارج کشور خرداد ۱۴۰۳					
ردیف	سؤالات (پاسخ نامه دارد)				
۱۷	<p>هر یک از تصاویر زیر مربوط به روش صحیح بلند کردن کدام نوع بار (سبک یا سنگین) است؟</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  <p>ب</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>الف</p> </div> </div>				
۱۸	<p>درستی یا نادرستی هر یک از تصاویر زیر را مطابق با اصول ارگونومی تعیین کنید.</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  <p>د</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>ج</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>ب</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>الف</p> </div> </div>				
۱۹	<p>موارد زیر مربوط به سطوح پیشگیری از حوادث است. آنها را بر اساس اولویت مرتب کنید و حروف مربوط به آنها را از راست به چپ در پاسخ برگ وارد کنید.</p> <p>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</p>				
۲۰	اولین مرحله استفاده از کپسول اطفای حریق را بنویسید.				
۲۱	<p>هر یک از علائم زیر مربوط به کدام نوع انسداد راه تنفس هوایی است؟</p> <p>الف) تنفس صدادار و سخت          ب) رنگ صورت مایل به خاکستری همراه با کبودی لبها</p>				

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 ایثارگر داخل و خارج کشور خرداد ۱۴۰۳		تاریخ آزمون: ۱۴۰۳/۳/۲۲	
پایه: دوازدهم دوره دوم متوسطه		تعداد صفحه: ۲	

ردیف	راهنمای تصحیح	نمره
۱	الف) درست (صفحه ۲۴) ب) نادرست (صفحه ۵۰) ج) درست (صفحه ۷۲ و ۷۶) د) نادرست (صفحه ۹۷) ه) نادرست (صفحه ۱۱۳) ز) درست (صفحه ۱۴۱) ح) درست (صفحه ۱۶۴)	۲
۲	الف) سبک زندگی (صفحه ۱۲) ب) بلوغ (صفحه ۳۰) ج) کرونا (اکلیلی یا خونرسان) (صفحه ۵۱) د) فولیک اسید (صفحه ۱۰۹) ه) خودآرام‌سازی (صفحه ۱۲۳) و) سوم (صفحه ۱۳۶) ز) محرومیت (صفحه ۱۴۲) ح) وایتکس (سفیدکننده یا آب ژاول) (صفحه ۱۷۵) هر مورد (۰/۲۵)	۲
۳	الف) پیمان بستن (صفحه ۱۶) ب) شکم (صفحه ۳۴) ج) عفونت (۰/۲۵) ص ۴۶ د) یک (صفحه ۶۶) ه) روانی (صفحه ۱۰۲) و) طولانی (صفحه ۱۲۱) ز) کمر (صفحه ۱۵۸) ح) خفگی (صفحه ۱۷۸) هر مورد (۰/۲۵)	۲
۴	الف) گلیکوژن (صفحه ۲۰) ب) آب (صفحه ۲۲) ج) ویتامین D (صفحه ۳۱) هر مورد (۰/۲۵)	۰/۷۵
۵	الف) گزینه ۲ (پروتئین) (صفحه ۲۱) ب) گزینه ۴ (دیابت نوع دو) (صفحه ۳۵ و ۳۸) ج) گزینه ۳ (شیمیایی) (صفحه ۴۳) د) گزینه ۳ (پیری زودرس در پوست) (صفحه ۹۰) هر مورد (۰/۲۵)	۱
۶	الف) ۴ (انتقال از آب آلوده) (صفحه ۶۷) ب) ۱ (سرکوب سیستم ایمنی) (صفحه ۷۴) ج) ۲ (پیشگیری با واکسن) (صفحه ۷۱) 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) هر مورد (۰/۲۵)	۱
۸	تومور بدخیم (۰/۲۵) چون در حال دست‌اندازی به نقاط دیگر بدن است. (در صورتی که به هر کدام از کلمات "انتشار، متاستاز یا رشد" اشاره شد، نمره داده شود) (۰/۲۵) (صفحه ۶۱)	۰/۵
۹	الف) افزایش (صفحه ۵۷) ب) کاهش (صفحه ۵۸) ج) کاهش (صفحه ۵۷) د) افزایش (صفحه ۵۸) هر مورد (۰/۲۵)	۱
۱۰	الف) پیرچشمی (صفحه ۸۱) (۰/۲۵) ب) اکتسابی (صفحه ۸۷) (۰/۲۵) ج) هورمون رشد (۰/۲۵) (صفحه ۹۳) د) دیفتری (۰/۲۵) (صفحه ۱۱۰)	۱
۱۱	الف) از بروز اختلالات روانی (۰/۲۵) و شکل‌گیری رفتارهای پرخطر <b>جلوگیری می‌نماید.</b> (۰/۲۵) (صفحه ۱۱۲) ب) سرسختی (تاب‌آوری) (۰/۲۵) (صفحه ۱۱۵)	۰/۷۵
۱۲	الف) بعد جسمانی (صفحه ۸) ب) بعد معنوی (صفحه ۹) ج) اضطراب (صفحه ۱۱۸) 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 شیمیایی (۰/۲۵) و مواد مضر (۰/۲۵) (صفحه ۱۳۳) ب) سیروز کبدی (التهاب شدید کبد) - سرطان کبد (صفحه ۱۳۸) (اشاره به فیبروز و کبدچرب نمره دارد) هر مورد (۰/۲۵)	۱

ادامه در صفحه دوم

مدت آزمون: ۹۰ دقیقه	ساعت شروع: ۷:۳۰	رشته: کلیه رشته‌ها	راهنمای تصحیح آزمون نهایی درس: سلامت و بهداشت
تاریخ آزمون: ۱۴۰۳/۳/۲۲	دانش آموزان روزانه، بزرگسال، داوطلب آزاد، آموزش از راه دور و ایثارگر داخل و خارج کشور خرداد ۱۴۰۳		
		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)	۰/۵
۱۸	الف) نادرست (صفحه ۱۶۸) (ب) درست (صفحه ۱۶۹) ج) درست (صفحه ۱۷۰) (د) نادرست (صفحه ۱۷۰)	۱
۱۹	ج) تمرکز بر کاهش عوامل خطر حوادث ← الف) آمادگی برای اتخاذ تدابیر مناسب در هنگام حادثه به منظور کاهش شدت آن ← ب) توان بخشی فرد آسیب دیده (ذکر حروف به تنهایی 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)	۰/۵
۲۰	<b>جمع نمره</b>	

همکاران گرامی، خدا قوت، تمام موارد درخور 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