

سؤالات 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 ایتاگر داخل و خارج کشور تابستان ۱۴۰۳		مرکز ارزشیابی و تضمین کیفیت نظام آموزش و پرورش azmoon.medu.ir		
ردیف	سؤالات (پاسخ نامه دارد)			
۱	<p>درستی یا نادرستی هر یک از عبارتهای زیر را بر اساس مطالب کتاب درسی، بدون ذکر دلیل مشخص کنید.</p> <p>الف) بروز خطای به وجود آمده در تقسیم سلولی، یک سلول طبیعی را به یک سلول سرطانی مبدل می کند.</p> <p>ب) حدت بینایی یا دید نامطلوب، میزان سلامت چشمها و سطح توانایی حس بینایی را نشان می دهد.</p> <p>ج) بیماری های ناشی از عوارض کم خوابی می تواند به کاهش دقت، لرزش و درد منجر گردد.</p> <p>د) کمبود ویتامین A ممکن است نوجوان را در معرض افسردگی قرار دهد.</p> <p>ه) نیکوتین موجود در دود حاصل از مصرف قلیان، بر خلاف سایر مواد دخانی، ایجاد وابستگی نمی کند.</p> <p>و) از بارزترین آثار فوری مصرف الکل می توان به اختلال در سیستم اعصاب مرکزی اشاره کرد.</p> <p>ز) وابستگی روانی به مواد مخدر، امکان دارد تمام زندگی فرد را حول محور خرید و مصرف مواد مخدر درگیر نماید.</p> <p>ح) مونوکسیدکربن، گازی است که از سوختن کامل سوخته های فسیلی حاصل می شود.</p>			
۲	<p>در عبارات زیر، جاهای خالی را بر اساس مطالب کتاب درسی با کلمات مناسب کامل کنید.</p> <p>الف) امیدواری، تعهد و پایبندی به اخلاقیات در یک فرد، نشان از سلامت می باشد.</p> <p>ب) حیاتی ترین نیاز غذایی انسان، است که در تمام فعل و انفعالات بدن نقش دارد.</p> <p>ج) مبارزه با حشرات و پیشگیری از ورود گرد و غبار، از اصول رعایت در تأمین سلامت و ایمنی غذا است.</p> <p>د) در سکنه مغزی، مدت زمان طولانی برای نجات یک فرد، حدود ساعت است.</p> <p>ه) اصلی ترین روش پیشگیری در همه بیماری های عفونی این است که مانع ورود به بدن شویم.</p> <p>و) در صورت ورود گرد و غبار یا آلودگی هوا به چشم از خودداری کنید.</p> <p>ز) رعایت اصول بهداشت از دواج و نقش مهمی در سرنوشت خانواده و جامعه دارد.</p> <p>ح) از دیدگاه سلامت ستون فقرات، بلند کردن بار با کمر راست و پاهای روشی ایمن تر است.</p>			
۳	<p>از بین کلمات داخل پرانتز، کلمه مناسب را انتخاب کنید.</p> <p>الف) جمله ی «اگر می خواهیم وزن خود را کاهش دهیم، بدانیم در یک شب نمی توانیم به وزن مطلوب برسیم» به (استفاده از یادآورها/ شروع، با گام های کوچک/ کسب مهارت لازم) از گام های برنامه ریزی برای خودمراقبتی اشاره دارد.</p> <p>ب) در ازای مصرف هر گرم (کربوهیدرات پیچیده/ روغن زیتون/ پروتئین) انرژی بیشتری بر حسب کیلوکالری در بدن تولید می شود.</p> <p>ج) نور، حرارت، رطوبت و زمان از عوامل (مکانیکی/ شیمیایی/ فیزیکی) هستند که سبب ایجاد فساد در مواد غذایی می شوند.</p> <p>د) بیماری (هباتیت B/ دیابت نوع دوم/ سوزاک) می تواند بدون علامت باشد و در صورت بروز علائم بسیار شدید، نشان دهنده درگیری شدید کبدی در فرد است.</p> <p>ه) با سخت شدن پوسته عدسی چشم (آستیگماتیسم/ ایرچشمی/ دوربینی) ایجاد می شود.</p> <p>و) عوارض آلودگی هوا بر پوست چانه و بینی می تواند به شکل ایجاد جوش های (سرسفید/ سرسیاه/ زیرپوستی) بروز نماید.</p> <p>ز) اگر از بیرون به اعماق درون خود راه پیدا کنیم، به توصیفی دست خواهیم یافت که (خودآگاهی/ عزت نفس/ تاب آوری) ما را کامل تر می کند.</p> <p>ح) از علائم انسداد کامل راه تنفس هوایی، می توان به (اضطراب شدید/ خشونت صدا/ عدم توانایی در سرفه کردن) اشاره کرد.</p>			

سؤالات 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		مرکز ارزشیابی و تضمین کیفیت نظام آموزش و پرورش azmoon.medu.ir															
ردیف	سؤالات (پاسخ نامه دارد)																
۴	<p>با توجه به مطالب کتاب درسی، در پرسش‌های زیر گزینه صحیح را انتخاب کرده و در برگه پاسخنامه بنویسید.</p> <p>الف) کدامیک از گزینه‌های زیر جزء نمونه‌های عوامل موثر بر سلامت نمی‌باشد؟</p> <p>(۱) انجام واکسیناسیون (۲) فعالیت بدنی (۳) پوست و نژاد (۴) عوامل فرهنگی</p> <p>ب) با توجه به تعریف خودمراقبتی جسمی، کدامیک از گزینه‌های زیر در این تعریف معنایی ندارد؟</p> <p>(۱) احساس ارزشمندی (۲) تغذیه سالم (۳) خواب کافی (۴) پرهیز از استعمال دخانیات</p> <p>ج) در کدام دسته از مواد زیر ویتامین «د» بیشتری یافت می‌شود؟</p> <p>(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</p> <p>د) اختلالات چربی خون، افزایش فشارخون، اختلالات انعقاد خون و التهاب مزمن از مشکلات چاقی می‌باشد.</p> <p>(۱) تنفسی (۲) غددی (۳) گوارشی (۴) قلبی-عروقی</p> <p>ه) کدامیک از عوامل زیر، بزرگترین عامل مرگ و میر در قرن بیستم می‌باشد؟</p> <p>(۱) سکته قلبی (۲) سکته مغزی (۳) مصرف دخانیات (۴) انواع سرطان‌ها</p>																
۵	<p>با توجه به «مواد مغذی مورد نیاز بدن» به سوالات زیر پاسخ کوتاه دهید.</p> <p>الف) یک منبع اصلی برای کربوهیدرات‌های پیچیده بنویسید.</p> <p>ب) مصرف فیبر باعث جلوگیری از کدام مشکل در دستگاه گوارش می‌شود؟</p> <p>ج) کدام نوع چربی معمولاً از طریق ماهی تأمین می‌شود؟</p> <p>د) حفظ تعادل مایعات در بدن، به کمک کدام ماده معدنی صورت می‌گیرد؟</p>																
۶	<p>جدول زیر در رابطه با عوامل چاقی است. هر یک 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)</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <thead> <tr> <th>«ستون الف»</th> <th>«ستون ب»</th> </tr> </thead> <tbody> <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> </tbody> </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																

سؤالات 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 ایثارگر داخل و خارج کشور تابستان ۱۴۰۳		مرکز ارزشیابی و تضمین کیفیت نظام آموزش و پرورش azmoon.medu.ir			
ردیف	سؤالات (پاسخ نامه دارد)				
۷	<p>آقای صادقی برگه آزمایش خود را از آزمایشگاه تحویل گرفته است.</p> <p>الف) در این برگه آزمایش، کلسترول خوب و بد، به ترتیب چگونه نشان داده می شود؟</p> <p>ب) سطح کلسترول خوب با بروز بیماری قلبی-عروقی چه رابطه ای دارد؟</p> <p>ج) میزان کلسترول بد چه اثری بر شریان ها دارد؟</p>				
۸	<p>با توجه به تصویر روبرو به پرسش های زیر پاسخ مناسب دهید.</p> <p>الف) این بیماری واگیردار است یا غیرواگیر؟ (۰/۲۵)</p> <p>ب) «دوران پنجره» در این بیماری به چه معناست؟ (۰/۵)</p> <p>ج) سه روش انتقال این بیماری در مردان را بنویسید. (۰/۷۵)</p>				
۱۰۵					
۹	<p>از اثرات بیماری سرخجه مادر بر چشم و مغز نوزاد، هر کدام یک مورد را بنویسید.</p>				
۱۰	<p>با توجه به متن زیر به پرسش های مطرح شده پاسخ دهید.</p> <p>«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 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.»</p> <p>الف) این نوع اختلال روانی _ رفتاری سینا چه نام دارد؟</p> <p>ب) این مشکل چه تاثیری بر سیستم قلبی _ عروقی دارد؟ (دو مورد)</p> <p>ج) سینا با رعایت کدام اصول می تواند با این اختلال مقابله کند؟ (سه مورد)</p>				
۱۱	<p>در ارتباط با «مصرف دخانیات و الکل» به پرسش های زیر پاسخ کوتاه دهید.</p> <p>الف) دروازه ورود به اعتیاد، کدامیک از مواد دخانی می باشد؟</p> <p>ب) گاهی افراد خودشان مصرف کننده دخانیات نیستند ولی در معرض دود آن قرار می گیرند، به این دود چه می گویند؟</p> <p>ج) فیروز در نتیجه مصرف بیش از حد چه ماده ای رخ می دهد؟</p> <p>د) آلودگی های پوستی منتقله در اثر استفاده مشترک از قلیان را بنویسید. (دو مورد)</p>				
۱۲	<p>با توجه مواد اعتیاد آور به پرسش های زیر پاسخ کوتاه و مناسب دهید.</p> <p>الف) کدام گروه از این مواد، فرد را به طور کاذب به هیجان می آورد؟</p> <p>ب) با مصرف کدام ماده توهم زای مصنوعی، ممکن است فرد دچار توهمات حسی شود؟</p> <p>ج) هروئین، مخدر طبیعی است یا مصنوعی؟</p>				

سؤالات 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		مرکز ارزشیابی و تضمین کیفیت نظام آموزش و پرورش azmoon.medu.ir			
ردیف	سؤالات (پاسخ نامه دارد)				
۱۳	<p>در مورد اعتیاد به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.</p> <p>الف) فرد معتاد چه کسی است؟ (۰/۷۵)</p> <p>ب) حالتی که در آن بدن فرد نسبت به موادمخدر تحمل نشان می‌دهد، علامت وابستگی جسمانی است یا روانی؟ (۰/۲۵)</p>				
۱۴	<p>با در نظر داشتن الگوی صحیح وضعیت بدن و اهمیت حفظ وضعیت بدنی مناسب، در تصاویر داده شده، موارد درست حالت بدن را با ۷ و موارد نادرست را با × مشخص کنید و در پاسخنامه بنویسید.</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>ج</p>  <p>د</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>الف</p>  <p>ب</p>  </div> </div>				
۱۵	<p>با توجه به اهمیت ارگونومی در تصویر روبرو:</p> <p>برای انتخاب دوچرخه مناسب چه توصیه‌ای می‌شود؟</p> 				
۱۶	<p>در شکل روبرو، کدام موارد مربوط به پاکسازی خرده‌های لامپ‌های کم مصرف رعایت شده است؟ (دو مورد)</p> <div style="display: flex;">   </div>				
۱۷	<p>در کادر زیر، برخی اقدامات اساسی برای مقابله با انواع آتش‌سوزی نوشته شده است. اقدام مرتبط با هر یک از موارد زیر را در برگه پاسخنامه بنویسید.</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px auto; width: 80%;"> <p>بهترین سردکننده آتش - کف - گاز دی‌اکسیدکربن - بستن در و پنجره</p> </div> <p>الف) آتش‌سوزی علوفه و حبوبات</p> <p>ب) آتش‌سوزی ناشی از کابل‌های برق</p> <p>ج) آتش‌سوزی ناشی از کپسول گاز</p> <p>د) آتش‌سوزی ناشی از گازوئیل</p>				