

سوالات آزمون نهایی درس: سلامت و بهداشت - ۱۲۱۲۱	پایه: دوازدهم	رشته: کلیه رشته‌ها	تاریخ آزمون: ۱۴۰۴/۱۰/۰۴
تعداد صفحه: ۴	مدت آزمون: ۹۰ دقیقه	ساعت شروع: ۱۰:۳۰ به وقت تهران	نام و نام خانوادگی:
دانش آموزان روزانه، بزرگسالان، آموزش از راه دور، ایثارگران و داوطلبان آزاد (داخل و خارج از کشور) - دی ۱۴۰۴	مرکز ارزشیابی و تضمین کیفیت نظام آموزش و پرورش Azmoon.medu.ir		
ردیف	سوالات (پاسخ برگ دارد)		
نمره			

۱	درست یا نادرست بودن هر یک از عبارت‌های زیر را بدون ذکر دلیل مشخص نمایید. الف) در گام‌های برنامه‌ریزی برای خودمراقبتی، جمله «من هر روز پیاده‌روی خواهم کرد» تمام ویژگی‌های هدف را دارد. ب) در مصرف آب روزانه برای همه افراد، می‌توان مقدار دقیق و واضحی پیشنهاد داد. پ) مواد غذایی پس از جداکردن هاگ‌های رنگی از سطح آن، مشکلی برای مصرف ندارند. صفحه ۲۹ کتاب سیگنال ۲۰ ت) افزایش چربی‌های موجود در خون با بروز بسیاری از بیماری‌های مزمن همچون دیابت نوع ۲ در ارتباط است. صفحه ۳۵ ث) شستن صحیح دست‌ها یکی از روش‌های پیشگیری از بیماری‌های حاد تنفسی است. ج) عبور دود قلیان از داخل آب، موجب کاهش سموم دود می‌شود. مسئله سوال ۱۱ صفحه ۹۲ سیگنال ۲۰ چ) در انجام صحیح کارهای روزمره، انتخاب میز اتو با ارتفاع ۱۰۰ سانتی‌متر برای فردی با قد ۱۶۰ سانتی‌متر مناسب است. ح) سهل‌انگاری در نگهداری مواد شوینده در منزل، یکی از خطراتی است که سلامت کودکان را به خطر می‌اندازد.	الف
۲	در هر یک از عبارت‌های زیر جای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید. الف) تعریف جامع سلامت یعنی فرد از سلامت جسمی، روانی - عاطفی، خانوادگی - اجتماعی و برخوردار است. ب) فشار خون بالا و از مهم‌ترین عوامل خطر بیماری‌های قلبی - عروقی هستند که باید به طور منظم از نظر پزشکی بررسی شوند. در نامه صفحه ۲۲ پ) رژیم غذایی مناسب علاوه بر رعایت تعادل در دریافت میزان چربی، به چربی موجود در غذا نیز توجه دارد. مسئله سوال ۴۶ - ۵۲ ت) احتمال مزمن شدن بیماری در مبتلایان به هپاتیت نوع بیشتر است. در نامه صفحه ۳۵ سیگنال ۲۰ ث) از عیوب انکساری چشم، بیماری به موازات رشد و تکامل بدن در دوره نوجوانی، معمولاً تشدید می‌شود. ج) وسوسه شدید برای مصرف مواد، نوعی وابستگی تلقی می‌شود. در نامه صفحه ۸۶ سیگنال ۲۰ چ) طبق اصل یک ارگونومی، قرار دادن مچ دست و ساعد در یک سطح، مچ دست را در وضعیت قرار می‌دهد. ح) بهترین راه مبارزه با آتش‌سوزی‌های خشک، است. مسئله سوال ۱۰۶ - ۲۱	۲
۳	برای هر یک از عبارت‌های زیر، کلمه مناسب را از داخل پرانتز انتخاب کنید و در برگه پاسخ بنویسید. الف) سازگاری فرد با دیگران، یکی از ویژگی‌های بعد سلامت (معنوی - روانی - اجتماعی) محسوب می‌شود. مسئله سوال ۶ - ۷ ب) با نگهداری گوشت در فریزر، از ایجاد فساد توسط عامل (فیزیکی - مکانیکی - شیمیایی) جلوگیری می‌شود. پ) حذف یا کنترل عوامل اصلی خطر ساز در بیماری‌های غیرواگیر، می‌تواند تا ۴۰٪ مانع از بروز (سکته مغزی - دیابت - سرطان) شود. در نامه صفحه ۳۴ سیگنال ۲۰ ت) اگر فشار خون دیاستولی به کمتر از (۶۰ - ۹۰ - ۱۲۰) میلی‌متر جیوه برسد، فشار خون پایین محسوب می‌شود. ث) درمان نشدن بیماری (سوزاک - پدیکلوزیس - وبا) می‌تواند عوارض جدی مانند عفیمی و نازایی برای بیمار به همراه داشته باشد. در نامه صفحه ۴۳ سیگنال ۲۰ ج) آراستگی، از راهکارهای (ارتقای تاب‌آوری - بهبود عزت نفس - افزایش خودآگاهی) می‌باشد. در نامه صفحه ۵۰ چ) افراد مصرف‌کننده دخانیات (همانند - برخلاف) افرادی که در معرض دود دست دوم قرار می‌گیرند، با خطر بیماری‌های قلبی روبرو هستند. در نامه صفحه ۸۱ سیگنال ۲۰ ح) طبق اصول ارگونومی در انجام کارهای (سبک - سنگین) ارتفاع سطح کار باید کمی بالاتر از ارتفاع آرنج تنظیم شود. مسئله سوال ۹۶ - ۱۱۱	۳

سؤالات آزمون نهایی درس: سلامت و بهداشت - ۱۲۱۲۱	پایه: دوازدهم	رشته: کلیه رشته‌ها	تاریخ آزمون: ۱۴۰۴/۱۰/۰۴
تعداد صفحه: ۴	مدت آزمون: ۹۰ دقیقه	ساعت شروع: ۱۰:۳۰ به وقت تهران	نام و نام خانوادگی:
دانش آموزان روزانه، بزرگسالان، آموزش از راه دور، ایتارگران و داوطلبان آزاد (داخل و خارج از کشور) - دی ۱۴۰۴	مرکز ارزشیابی و تضمین کیفیت نظام آموزش و پرورش Azmoon.medu.ir		
ردیف	سوالات (پاسخ‌برگ دارد)		
نمره			

۴	در هر یک از پرسش‌های چهارگزینه‌ای زیر، گزینه درست را انتخاب کنید و در برگه پاسخ بنویسید. الف) با توجه به عوامل موثر بر سلامت، کدام مورد بیشترین تاثیر را بر سلامت افراد دارد؟ (۱) وضعیت اشتغال (۲) فعالیت بدنی (۳) انجام واکسیناسیون (۴) عوامل وراثتی ب) براساس هرم غذایی، میزان مصرف کدام گروه از مواد غذایی زیر نسبت به گروه شیر و فرآورده‌های آن، کمتر است؟ (۱) میوه‌ها (۲) سبزی‌ها (۳) گوشت و تخم مرغ (۴) نان و غلات پ) کدام یک از گزینه‌های زیر از علائم فشار خون بالا نمی‌باشد؟ (۱) عدم کنترل عضلات و تعادل (۲) سردرد در ناحیه پس سر (۳) تنگی نفس شبانه (۴) درد قفسه سینه ت) با توجه به شکل روبرو، ۹۰٪ از علل بروز کمردرد، فشار بیش از حد به کدام ناحیه در ستون فقرات است؟ (۱) شماره ۱ (۲) شماره ۲ (۳) شماره ۳ (۴) شماره ۴	۱										
۵	مطابق با کتاب درسی، هر یک از منابع غذایی در ستون راست موجب پیشگیری از کدام بیماری در ستون چپ می‌گردد؟ (یک مورد در ستون چپ اضافه است.) <table border="1"><thead><tr><th>منابع غذایی</th><th>بیماری</th></tr></thead><tbody><tr><td>الف) جلبک دریایی</td><td>۱. کم خونی</td></tr><tr><td>ب) غلات سبوس دار</td><td>۲. گواتر</td></tr><tr><td>پ) برگه هلو</td><td>۳. پوکی استخوان</td></tr><tr><td></td><td>۴. تاخیر در بلوغ</td></tr></tbody></table>	منابع غذایی	بیماری	الف) جلبک دریایی	۱. کم خونی	ب) غلات سبوس دار	۲. گواتر	پ) برگه هلو	۳. پوکی استخوان		۴. تاخیر در بلوغ	۰/۷۵
منابع غذایی	بیماری											
الف) جلبک دریایی	۱. کم خونی											
ب) غلات سبوس دار	۲. گواتر											
پ) برگه هلو	۳. پوکی استخوان											
	۴. تاخیر در بلوغ											
۶	مصرف غذاهای سنتی ایران همچون عدس پلو چه مزیتی در تامین پروتئین‌های مورد نیاز بدن دارند؟	۰/۵										
۷	در ارتباط با کنترل وزن و تناسب اندام به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) عادت‌های غذایی مربوط به کدام یک از عوامل چاقی است؟ ب) عدم تحمل فعالیت بدنی با کدام یک از مشکلات و عوارض چاقی ارتباط دارد؟ پ) براساس طبقه‌بندی نمایه توده بدنی، وضعیت فردی با شاخص توده بدنی (BMI) برابر با ۲۷ را مشخص کنید. ت) افراد دارای کدام الگوی چاقی، بهتر است هرچه سریع‌تر برای کاهش وزن خود اقدام کنند؟	۱										
۸	سینا در طول یک ماه وزن خود را از ۹۰ کیلوگرم به ۸۳ کیلوگرم کاهش داده است. الف) او کدام یک از اصول کاهش وزن را رعایت نکرده است؟ (ذکر شماره اصل لازم نیست) ب) یک مورد از عوارض جانبی این مقدار کاهش وزن را بنویسید.	۰/۵										

سوالات آزمون نهایی درس: سلامت و بهداشت - ۱۲۱۲۱	پایه: دوازدهم	رشته: کلیه رشته‌ها	تاریخ آزمون: ۱۴۰۴/۱۰/۰۴
تعداد صفحه: ۴	مدت آزمون: ۹۰ دقیقه	ساعت شروع: ۱۰:۳۰ به وقت تهران	نام و نام خانوادگی:
دانش آموزان روزانه، بزرگسالان، آموزش از راه دور، ایثارگران و داوطلبان آزاد (داخل و خارج از کشور) - دی ۱۴۰۴	مرکز ارزشیابی و تضمین کیفیت نظام آموزش و پرورش Azmoon.medu.ir		
ردیف	سوالات (پاسخ برگ دارد)		
نمره			

۹	در مورد بهداشت و ایمنی مواد غذایی به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. (الف) فاسد شدن ماده غذایی چه تاثیری بر ارزش غذایی آن دارد؟ (۰/۱۵) (ب) مصرف کنسرو آلوده به باکتری، باعث ایجاد کدام دسته از بیماری‌های ناشی از غذا در فرد می‌شود؟ (۰/۲۵)	۰/۲۵
۱۰	دلیل علمی هر یک از موارد زیر را بنویسید. (الف) به چربی HDL، کلسترول خوب می‌گویند. (ب) معمولاً آکنه در حوالی سن بلوغ پدیدار می‌شود.	۱
۱۱	در رابطه با بیماری‌های غیرواگیر به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. (الف) دو آزمایش غربالگری مربوط به تشخیص سرطان روده را بنویسید. (۰/۵) (ب) در یک فرد ۴۵ ساله میزان قند خون ناشتا ۱۱۰ می‌باشد. این فرد از نظر بیماری دیابت در کدام مرحله قرار دارد؟ (۰/۲۵)	۰/۲۵
۱۲	در ارتباط با فردی که به نازگی آزمایش HIV او مثبت شده، به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. (الف) آیا این فرد دوران پنجره را پشت سر گذاشته است؟ (ب) در چه صورت تماس اتفاقی با خون و ترشحات این فرد، منجر به انتقال ویروس به دیگری نخواهد شد؟	۰/۱۵
۱۳	در مورد بهداشت فردی به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. (الف) انعکاس نور در چشم اسکی‌بازان، جزء کدام یک از آسیب‌های چشمی محسوب می‌شود؟ (ب) استفاده زیاد از پخش‌کننده‌های قابل حمل موسیقی با صدای بلند، احتمال کدام نوع کم‌شنوایی را افزایش می‌دهد؟ (پ) کدام دسته از پرتوهای فرابنفش (UVA یا UVB) موجب آفتاب سوختگی و التهاب در پوست می‌شود؟	۰/۲۵
۱۴	با توجه به شکل مراحل پوسیدگی دندان، به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. (الف) کدام شماره، مرحله پوسیدگی پیشرفته مینای دندان را نشان می‌دهد؟ (ب) آیا در این مرحله آبسه دندانی ایجاد می‌شود؟	۰/۱۵
۱۵	درباره بهداشت ازدواج و فرزندآوری به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. (الف) در چه صورت به دختران و پسرانی که تصمیم می‌گیرند با هم ازدواج کنند، مشاوره ژنتیک توصیه می‌شود؟ (ب) داشتن بارداری‌های متعدد، احتمال ابتلا به سرطان در کدام اندام‌های بدن را کاهش می‌دهد؟ (دو مورد)	۰/۱۵
۱۶	هر یک از موارد زیر مربوط به کدام اصل از روش‌های مقابله با فشارهای روانی و اضطراب است؟ (الف) حضور در محافل دینی - اجتماعی (ب) حرف زدن درباره نگرانی‌های خود	۰/۱۵

سوالات آزمون نهایی درس: سلامت و بهداشت - ۱۲۱۲۱	پایه: دوازدهم	رشته: کلیه رشته‌ها	تاریخ آزمون: ۱۴۰۴/۱۰/۰۴
تعداد صفحه: ۴	مدت آزمون: ۹۰ دقیقه	ساعت شروع: ۱۰:۳۰ به وقت تهران	نام و نام خانوادگی:
دانش آموزان روزانه، بزرگسالان، آموزش از راه دور، ایتارگران و داوطلبان آزاد (داخل و خارج از کشور) - دی ۱۴۰۴			
مرکز ارزشیابی و تضمین کیفیت نظام آموزش و پرورش			Azmoon.medu.ir
ردیف	سوالات (پاسخ برگ دارد)		
نمره			

۱۷	در رابطه با بهداشت روان به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. (الف) کمبود کدام ویتامین محلول در آب، می‌تواند نوجوانان را در معرض افسردگی قرار دهد؟ (ب) انزوا و تنهایی، جزء کدام گروه از مشکلات ناشی از خشم منفی می‌باشد؟ (پ) شوخ طبعی و کودک شدن از راهکارهای مدیریت کدام اختلال روانی - رفتاری در دوره نوجوانی است؟	۷۴ سوال ۲۱ - ۷۴ سوال ۳۳ - ۷۴ سوال ۶۶ قسمت ۲
۱۸	مطابق با کتاب درسی، نام دو ماده سمی موجود در مواد دخانی که سرطان‌زا نیز هستند را بنویسید.	۷۸ سوال ۷۸ - ۷۸ سوال ۷۸ قسمت ۲
۱۹	در ارتباط با آثار زیان بار مصرف مشروبات الکلی به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. (الف) اختلال در تکلم، جزء آثار فوری مصرف الکل است یا بلند مدت؟ (ب) در کدام مرحله از تخریب کبد، بافت‌های آسیب‌دیده، بافت‌های پیرامونی را زخمی می‌کنند؟	۸۳ سوال ۴۵ - ۸۳ سوال ۴۵ قسمت ۲ - ۸۴ سوال ۵۲ قسمت ۲
۲۰	با توجه به مواد اعتیاد آور، برای هر عبارت، کلمه مناسب را انتخاب کنید. (۲ کلمه اضافه می‌باشد) گراس ، L.S.D ، متادون ، کراک ، آمفتامین (الف) ماده طبیعی که به طور گسترده فعالیت فکری و بدنی فرد مصرف‌کننده را افزایش می‌دهد. (ب) ماده مصنوعی که خاصیت منگی و بی‌دردی ایجاد می‌کند. مشابه سوال ۱۲ (پ) ماده طبیعی که موجب می‌شود فرد مصرف‌کننده چیزهایی را ببیند که وجود خارجی ندارند.	۹۰ سوال ۲۹ - ۹۰ سوال ۱۲۳ - ۹۰ سوال ۳۷ قسمت ۲
۲۱	بهرروز، تظاهر به مصرف سیگار نمی‌کند. به سیگار و سایر مواد لب نمی‌زند. برای شخص دیگری نیز سیگار و سایر مواد را نمی‌خرد. او کدام یک از مهارت‌های مقاومتی را در برابر دعوت به مصرف مواد مخدر رعایت کرده است؟	
۲۲	در مورد پیشگیری از اختلالات اسکلتی - عضلانی به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. (الف) از دیدگاه سلامت ستون فقرات، تصویر مقابل مربوط به نحوه صحیح برداشتن اشیای سبک است یا سنگین؟ (ب) با توجه به نکات ارگونومی، در هنگام خرید کوله‌پشتی به کدام ویژگی‌ها باید توجه داشت؟ (یک مورد)	۱۱۳ سوال ۱۶ - ۱۱۳ سوال ۲۰ قسمت ۲ - ۱۱۳ سوال ۲۰ قسمت ۲
۲۳	درباره آتش‌سوزی به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. (الف) کدام نوع خریق معمولاً از خود خاکستر برجای می‌گذارد؟ (ب) در مقابله با کدام نوع آتش‌سوزی می‌توان شعله را با نمک خفه کرد؟	۱۰۸ سوال ۴۵ - ۱۰۸ سوال ۴۵ قسمت ۲ (عیناً) - ۱۰۸ سوال ۳۹ - ۱۰۸ سوال ۳۷ قسمت ۲ (عیناً)
۲۴	در رابطه با پیشگیری از حوادث خانگی به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. (الف) ورود ماده‌ای مثل واکس به بدن، موجب کدام یک از حوادث خانگی می‌شود؟ (ب) استفاده از داروهای آرام‌بخش به کدام یک از عوامل سقوط اشاره دارد؟	۱۱۳ سوال ۱۹ - ۱۱۳ سوال ۱۹ قسمت ۲
	موفق باشید	
	صفحه ۴ از ۴	