

سؤالات آزمون نهایی درس: سلامت و بهداشت		تعداد صفحه: ۴	رشته:	گلیه 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)				
۱	<p>درستی یا نادرستی هر یک از عبارات‌های 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 می‌کند.</p> <p>ب) حدث بینایی یا دید نامطلوب، میزان سلامت چشم‌ها و سطح توانایی حس بینایی را نشان می‌دهد.</p> <p>ج) بیماری‌های ناشی از عوارض کم‌خوابی می‌تواند 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 نمی‌کند.</p> <p>و) از بارزترین آثار فوری مصرف الکل می‌توان 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) مونوکسید کربن، گازی است که از سوختن کامل سوخت‌های فسیلی حاصل می‌شود.</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 ..... می‌باشد.</p> <p>ب) حیاتی‌ترین 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) اصلی‌ترین روش پیشگیری در همه بیماری‌های 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 سرنشست خانواده و جامعه دارد.</p> <p>ح) از دیدگاه سلامت ستون فقرات، بلند کردن بار با کمر راست و پاهای ..... روشی ایمن‌تر است.</p>				
۳	<p>از بین کلمات داخل پراکنش، کلمه مناسب را انتخاب کنید.</p> <p>الف) جمله‌ی «اگر می‌خواهیم وزن خود را کاهش دهیم، بدانیم در یک شب نمی‌توانیم به وزن مطلوب برسیم» به (استفاده از یادآورها/ شروع، با گام‌های کوچک/ کسب مهارت لازم) از گام‌های برنامه‌ریزی برای خودمراقبتی اشاره دارد.</p> <p>ب) در ازای مصرف هر گرم (کربوهیدرات پیچیده/ روغن زیتون/ پروتئین) انرژی بیشتری برحسب کیلوکالری در بدن تولید می‌شود.</p> <p>ج) نور، حرارت، رطوبت و زمان از عوامل (مکانیکی/ شیمیایی/ فیزیکی) هستند که سبب ایجاد فساد در مواد غذایی می‌شوند.</p> <p>د) بیماری (هیپاتیت B/ دیابت نوع دوم/ سوزاک) می‌تواند بدون علامت باشد و در صورت بروز علائم بسیار شدید، نشان‌دهنده درگیری شدید کبدی در فرد است.</p> <p>ه) با سخت شدن پوسته عدسی چشم (آستیگماتیسم/ پیرچشمی/ دوربینی) ایجاد می‌شود.</p> <p>و) عوارض آلودگی هوا بر پوست چانه و بینی می‌تواند به شکل ایجاد جوش‌های (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/ تاب‌آوری) ما را کامل‌تر می‌کند.</p> <p>ح) از علائم اتسداد کامل راه تنفس هوایی، می‌توان به (اضطراب شدید/ خشونت صدا/ عدم توانایی در سرفه کردن) اشاره کرد.</p>				

سوالات 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	سوالات (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) بیماری های 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) بیماری های 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) بیماری های 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 آژا، 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 می‌شود؟</p> <p>ب) سطح کلسترول خوب یا بروز بیماری قلبی-عروقی چه رابطه‌ای دارد؟</p> <p>ج) میزان کلسترول بد چه اثری بر شریان‌ها دارد؟</p>				
۸	<p>با توجه به تصویر روبرو به پرسش‌های زیر پاسخ مناسب دهید.</p> <p>الف) این بیماری واگیردار است یا غیرواگیر؟ (۰/۷۵)</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>				
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 پرسش‌های 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 برنامه‌ریزی طی این مدت، خود را برای آزمون کتبی گواهینامه آماده کند. ساعت دوازده ظهر طبق برنامه، مطالعه‌ی خود را آغاز می‌کند و پس از یک روز مطالعه، به سراغ نمونه سوالات آزمون می‌رود. متوجه می‌شود که نمی‌تواند سوالات را پاسخ دهد رفته‌رفته احساس گرما و مشکلات قلبی-عروقی پیدا می‌کند و سردرد و سرگیجه مانع ادامه مطالعه می‌شود. شب را نیز با سختی به صبح می‌رساند.»</p> <p>الف) این نوع اختلال روانی _ رفتاری سینا چه نام دارد؟</p> <p>ب) این مشکل چه تأثیری بر سیستم قلبی _ عروقی دارد؟ (دو مورد)</p> <p>ج) سینا با رعایت کدام اصول می‌تواند با این اختلال مقابله کند؟ (سه مورد)</p>				
۱۱	<p>در ارتباط با «مصرف دخانیات و الکل» به پرسش‌های زیر پاسخ کوتاه دهید.</p> <p>الف) دروازه ورود به اعتیاد، کدامیک از مواد دخانی می‌باشد؟</p> <p>ب) گاهی افراد خودشان مصرف‌کننده دخانیات نیستند ولی در معرض دود آن قرار می‌گیرند، به این دود چه می‌گویند؟</p> <p>ج) فیروز در نتیجه مصرف بیش از حد چه ماده‌ای رخ می‌دهد؟</p> <p>د) آلودگی‌های پوستی منتقله در اثر استفاده مشترک از قلیان را بنویسید. (دو مورد)</p>				
۱۲	<p>با توجه مواد اعتیادآور به پرسش‌های زیر پاسخ کوتاه و مناسب دهید.</p> <p>الف) کدام گروه از این مواد، فرد را به طور کاذب به هیجان می‌آورد؟</p> <p>ب) با مصرف کدام ماده توهم‌زای 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)				نمره
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>				۱
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 ✓ و موارد نادرست را با × مشخص کنید و در پاسخنامه بنویسید.</p>				۱
					
۱۵	<p>با توجه به اهمیت ارگونومی در تصویر روبرو:</p> <p>برای انتخاب دوچرخه مناسب چه توصیه‌ای می‌شود؟</p>				۰.۷۵
					
۱۶	<p>در شکل روبرو، کدام موارد مربوط به پاکسازی خرده‌های لامپ‌های کم مصرف رعایت شده است؟ (دو مورد)</p>				۰.۵
					
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>				۱
	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>بهترین سردکننده آتش - کف - گاز دی‌اکسیدکربن - بستن در و پنجره</p> </div>				
	<p>الف) آتش‌سوزی علوفه و حبوبات</p> <p>ج) آتش‌سوزی ناشی از کپسول گاز</p>		<p>ب) آتش‌سوزی ناشی از کابل‌های برق</p> <p>د) آتش‌سوزی ناشی از گازوئیل</p>		

راهنمای تصحیح آزمون نهایی درس: سلامت و بهداشت		رشته:	کلیه رشته ها
دوازدهم		تاریخ آزمون:	۱۴۰۳/۰۵/۱۶
مدت آزمون:		ساعت شروع:	۸:۰۰ صبح
مدت آزمون:		ساعت شروع:	۹۰ دقیقه
دانش آموزان روزانه، بزرگسال، داوطلب آزاد، آموزش از راه دور و اینترگر داخل و خارج کشور تابستان ۱۴۰۳		مرکز ارزشیابی و تضمین کیفیت نظام آموزش و پرورش azmoon.medu.ir	
ردیف	راهنمای تصحیح		
نمره			
۱	الف) درست (۰/۲۵) صفحه ۶۱ ج) درست (۰/۲۵) صفحه ۹۴ ه) نادرست (۰/۲۵) صفحه ۱۳۳ ز) درست (۰/۲۵) صفحه ۱۴۲	ب) نادرست (۰/۲۵) صفحه ۸۰ د) نادرست (۰/۲۵) صفحه ۱۲۱ و) درست (۰/۲۵) صفحه ۱۳۷ ح) نادرست (۰/۲۵) صفحه ۱۷۴	۲
۲	الف) معنوی (۰/۲۵) صفحه ۹ ج) بهداشت محیط (۰/۲۵) صفحه ۴۲ ه) میکروارگانیزم) یا (میکروب) صفحه ۷۴ ز) فرزندآوری (۰/۲۵) صفحه ۱۰۱	ب) آب (۰/۲۵) صفحه ۲۲ د) (سه) یا (۳) (۰/۲۵) صفحه ۵۹ و) مالش چشم (۰/۲۵) صفحه ۸۲ ح) خمیده (۰/۲۵) صفحه ۱۶۰	۲
۳	الف) شروع، با گام های کوچک (۰/۲۵) صفحه ۱۶ ج) فیزیکی (۰/۲۵) صفحه ۴۴ ه) پیرچشمی (۰/۲۵) صفحه ۸۱ ز) خودآگاهی (۰/۲۵) صفحه ۱۱۱	ب) روغن زیتون (۰/۲۵) صفحه ۲۱ د) (هپاتیت B) (۰/۲۵) صفحه ۷۱ و) جوش های سرسیاه (۰/۲۵) صفحه ۸۹ ح) عدم توانایی در سرفه کردن (۰/۲۵) صفحه ۱۸۲	۲
۴	الف) گزینه ۴ (عوامل فرهنگی) (۰/۲۵) صفحه ۱۱ ب) گزینه ۱ (احساس ارزشمندی) (۰/۲۵) صفحه ۱۴ ج) گزینه ۲ (ماهی سالمون - ماهی کپور - ماست - کشک) (۰/۲۵) صفحه ۳۱ و ۳۲ د) گزینه ۴ (مشکلات قلبی-عروقی) (۰/۲۵) صفحه ۳۵ ه) گزینه ۳ (مصرف دخانیات) (۰/۲۵) صفحه ۱۲۹		۱.۲۵
۵	الف) (نان) یا (برنج) یا (سیب زمینی) یا (نشاسته) (۰/۲۵) صفحه ۲۰ ج) غیراشباع (۰/۲۵) صفحه ۲۱	ب) بیوست (۰/۲۵) صفحه ۲۰ د) سدیم (۰/۲۵) صفحه ۲۲	۱
۶	الف) (۴) یا (بیماری های جسمی) (۰/۲۵) صفحه ۳۴ ب) (۲) یا (داروها) (۰/۲۵) صفحه ۳۴ ج) (۱) یا (عامل ژنتیک) (۰/۲۵) صفحه ۳۴ د) (۵) یا (عامل محیطی) (۰/۲۵) صفحه ۳۴ توجه: مورد ۳ (عامل روانی) اضافه می باشد.		۱
۷	الف) HDL (۰/۲۵) صفحه ۵۶ ب) رابطه عکس دارد (۰/۲۵) صفحه ۵۶ ج) (سخت شدن) یا (تنگ شدن) یا (رسوب در جدار آنها) (۰/۲۵) صفحه ۵۶	الف) LDL (۰/۲۵) صفحه ۵۶ (رعایت ترتیب الزامی است)	۱

راهنمای تصحیح آزمون نهایی درس: سلامت و بهداشت		رشته: کلیه رشته ها
دوازدهم	تاریخ آزمون: ۱۴۰۳/۰۵/۱۶	ساعت شروع: ۸:۰۰ صبح
دانش آموزان روزانه، بزرگسال، داوطلب آزاد، آموزش از راه دور و اینترگر داخل و خارج کشور تابستان ۱۴۰۳		مرکز ارزشیابی و تضمین کیفیت نظام آموزش و پرورش azmoon.medu.ir
ردیف	راهنمای تصحیح	
۸	الف) واگیردار (۰/۲۵) صفحه ۷۲ ب) از زمان ورود ویروس به بدن (۰/۲۵) تا زمانی سطح آنتی بادی به حد قابل تشخیص برسد، (۰/۲۵). دوران پنجره این بیماری محسوب می شود. یا (مدت زمانی که علی رغم حضور ویروس در بدن (۰/۲۵) نتیجه آزمایش منفی (۰/۲۵) است) صفحه ۷۳ ج) دریافت خون و فراورده های خونی آلوده) و (اشتغال در محیط های آلوده) و (تزریق با وسایل مشترک) هر مورد (۰/۲۵) صفحه ۷۵	۱.۵
۹	آب مروارید (۰/۲۵) و عقب افتادگی ذهنی (۰/۲۵) صفحه ۱۱۰	۰.۵
۱۰	الف) (فشار روانی) یا (استرس) (۰/۲۵) صفحه ۱۱۸ ب) (افزایش فشار خون) و (افزایش تعداد نبض) و (تپش قلب) (ذکر دو مورد، هر کدام (۰/۲۵) صفحه ۱۱۸ و ۱۱۹ ج) بازداری (۰/۲۵) ، برون ریزی (۰/۲۵) و جایگزین کردن خواسته ها (۰/۲۵) صفحه ۱۱۹	۱.۵
۱۱	الف) سیگار (۰/۲۵) صفحه ۱۳۰ ب) دود دست دوم (۰/۲۵) صفحه ۱۳۵ ج) الکل (۰/۲۵) صفحه ۱۳۸ د) آگزمای دست (۰/۲۵) ، ویروس تبخال (۰/۲۵) صفحه ۱۳۴	۱.۲۵
۱۲	الف) محرک ها (۰/۲۵) صفحه ۱۴۴ ب) LSD یا (ال اس دی) (۰/۲۵) صفحه ۱۴۴ ج) مصنوعی (۰/۲۵) صفحه ۱۴۴	۰.۷۵
۱۳	الف) فرد معتاد کسی است که بر اثر مصرف مکرر و مداوم (۰/۲۵) (مواد مخدر) یا (دارو) (۰/۲۵) به آن وابسته (۰/۲۵) شده باشد. صفحه ۱۴۰ ب) وابستگی جسمانی (۰/۲۵) صفحه ۱۴۱	۱
۱۴	الف) (×) یا (نادرست) (۰/۲۵) صفحه ۱۵۹ ب) (×) یا (نادرست) (۰/۲۵) صفحه ۱۵۹ ج) (√) یا (درست) (۰/۲۵) صفحه ۱۵۹ د) (√) یا (درست) (۰/۲۵) صفحه ۱۵۹	۱
۱۵	از دوچرخه ای استفاده شود که در زمان دوچرخه سواری زاویه بین ران و ساق با (۰/۲۵) وقتی رکاب پایین است (۰/۲۵) حدود ۲۵ تا ۳۰ درجه (۰/۲۵) باشد. صفحه ۱۶۴ و ۱۶۵	۰.۷۵
۱۶	(استفاده از دستکش) ، (جمع آوری درون کیسه پلاستیکی) و (جدا کردن از سایر زباله ها) (ذکر دو مورد کافی است، هر کدام (۰/۲۵)) صفحه ۱۷۷	۰.۵
۱۷	الف) بهترین سردکننده آتش (۰/۲۵) صفحه ۱۷۸ ب) گاز دی اکسید کربن (۰/۲۵) صفحه ۱۷۹ ج) بستن در و پنجره (۰/۲۵) صفحه ۱۷۹ د) کف (۰/۲۵) صفحه ۱۷۸	۱