

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

۰/۷۵	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)						
۱/۵	۹	<p>درباره بهداشت و ایمنی مواد غذایی به پرسش های زیر پاسخ دهید.</p> <p>الف) شکل مقابل آلودگی مواد غذایی در کدام مرحله را نشان می دهد؟ (۰/۲۵)</p> <p>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)</p> <p>ج) سموم دفع آفات نباتی جزء کدام دسته از عوامل ایجاد فساد در مواد غذایی است؟ (۰/۲۵)</p> <p>د) بیماری های ناشی از مصرف غذاهای آلوده در کشورهای محروم چه پیامدهایی دارد؟ (دو مورد) (۰/۵)</p> <p>ه) باکتری ها کدام دسته از بیماری های ناشی از غذا را ایجاد می کنند؟ (۰/۲۵)</p>						
۰/۷۵	۱۰	<p>درباره بیماری های غیر واگیر به پرسش های زیر پاسخ دهید.</p> <p>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.</p> <p>ب) به چه دلیل از فشار خون به عنوان قاتل خاموش یاد می شود؟</p> <p>ج) با توجه به عدد نشان داده شده بر روی نمایشگر، مشخص کنید دامنه قند خون این فرد در کدام وضعیت قرار دارد؟</p>						
۰/۵	۱۱	<p>جدول زیر در مورد علائم برخی از بیماری های غیر واگیر است. جدول را کامل کنید.</p> <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	
علائم	نام بیماری غیر واگیر							
الف) زخم های بدون بهبود								
ب) تاخیر در بهبود زخم ها								
۰/۵	۱۲	<p>عامل بیماری زای شکل مقابل، در کدام نواحی عقب سر زندگی می کند؟</p>						
۰/۵	۱۳	<p>درباره بیماری ایدز به پرسش های زیر پاسخ دهید.</p> <p>الف) دلیل ایجاد برخی از بدخیمی ها و سرطان ها در این بیماری چیست؟</p> <p>ب) ویروس اچ آی وی در کدام نوع از سلول های خونی ادامه حیات می دهد؟</p>						
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:
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	<p>درباره بهداشت فردی به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.</p> <p>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؟</p>	۱/۲۵
۱۵	<p>عزت نفس، سرسختی و تاب‌آوری در فرایند شکل‌گیری چه ویژگی‌هایی نقش دارند؟</p>	۰/۵
۱۶	<p>در عبارتهای زیر، کدام یک از اصول مقابله با فشارهای روانی و اضطراب به کار رفته است؟</p> <p>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.</p>	۰/۵
۱۷	<p>هر یک از موارد زیر به کدام یک از اختلالات روانی - رفتاری شایع دوره نوجوانی اشاره دارد؟</p> <p>الف) زمانی مشکل‌آفرین 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.</p>	۰/۷۵
۱۸	<p>درباره مصرف دخانیات، به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.</p> <p>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)</p>	۱
۱۹	<p>در هر یک از موارد زیر کدام مهارت مقاومتی به کار گرفته شده است؟</p> <p>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، زبان‌بار و خطرناک می‌دانید.</p>	۰/۵
۲۰	<p>با توجه به شکل مقابل به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.</p> <p>الف) ۹۰ درصد از علل بروز کمردردها، فشار بیش از حد به کدام ناحیه می‌باشد؟ ب) مورد B را نام‌گذاری کنید.</p>	۰/۵
		
۲۱	<p>در ارتباط با حوادث خانگی، به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.</p> <p>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 بازکردن راه تنفس هوایی در افراد خیلی چاق و خانم‌های باردار، به جای شکم کدام ناحیه فشرده می‌شود؟</p>	۰/۷۵
موفق باشید		
صفحه ۴ از ۴		

تعداد صفحه: ۲	مدت آزمون: ۹۰ دقیقه	ساعت شروع: ۷ صبح به وقت تهران	پایه: دوازدهم	رشته: کلیه رشته ها	تاریخ آزمون: ۱۴۰۴/۰۶/۰۴
راهنمای نمره‌گذاری آزمون نهایی درس: سلامت و بهداشت		مرکز ارزشیابی و تضمین کیفیت نظام آموزش و پرورش			
دانش آموزان روزانه، بزرگسالان، آموزش از راه دور، ایثارگران و داوطلبان آزاد (داخل و خارج از کشور) - تابستان ۱۴۰۴		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 ج) درست ص ۱۷۲	ج) نادرست ص ۷۱ و) نادرست ص ۱۴۴ هر مورد ۰/۲۵	۲				
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	۲				
۳	الف) چربی ص ۲۱ د) لکه‌های پوستی ص ۹۰ ز) ۲۰ ص ۱۶۱	ب) اضافه وزن ص ۳۶ ه) شخصیت ص ۱۰۲ ج) آب ص ۱۷۹	ج) سه و نیم ص ۵۹ و) تاب آور ص ۱۱۶ هر مورد ۰/۲۵	۲				
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 - توهم زا - مخدر ص ۱۴۴ د) گزینه ۱ - هر ۵۰ دقیقه ص ۱۷۱		هر مورد ۰/۲۵	۱				
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		هر مورد ۰/۷۵	۱				
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		هر مورد ۰/۲۵	۱				
۷	الف) کم‌خونی ص ۳۰ ج) آب مروارید ص ۱۱۰	ب) هیپاتیت ص ۷۰ د) سیروز کبدی ص ۱۳۸	هر مورد ۰/۲۵	۱				
۸	(۰/۲۵) روزانه ۲۰ گرم = X (۰/۲۵) → ↓ (۰/۲۵) ماهانه ۶۰۰ = ۳۰ × ۲۰	<table border="1"> <tr> <td>۴۰۰ گرم</td> <td>۳۶۰۰ کیلوکالری</td> </tr> <tr> <td>X</td> <td>۱۸۰ کیلوکالری</td> </tr> </table> <p>ص ۳۹</p>	۴۰۰ گرم	۳۶۰۰ کیلوکالری	X	۱۸۰ کیلوکالری	هر مورد ۰/۷۵	۱
۴۰۰ گرم	۳۶۰۰ کیلوکالری							
X	۱۸۰ کیلوکالری							
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		هر مورد ۱/۵	۱				

باسمه تعالی

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، ایتارگران 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		

۱۰	الف) اختلالات چربی خون (۰/۲۵) ص ۵۲ ب) زیرا علامتی ندارد. (۰/۲۵) ص ۵۳ ج) دیابت (۰/۲۵) ص ۶۵	۰/۲۵	
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) گلبول‌های سفید ص ۷۵	هر مورد ۰/۲۵	۰/۵
۱۴	الف) قرنیه ص ۸۳ ب) آزمایش شنوایی یا شنوایی‌سنجی ص ۸۷ ج) سلول‌های مزک‌دار (مویی) ص ۸۷ د) آلودگی هوا ص ۸۹ ه) ایجاد بوی نامطبوع ص ۹۰	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 خواسته‌ها (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) ریه‌ها یا شش‌ها ص ۱۳۰ (۰/۲۵) ج) با ادعای بی‌خطر بودن ص ۱۳۱ (۰/۲۵)	۱	
۱۹	الف) از تکنیک ضبط صوت استفاده کنید. ص ۱۴۹ ب) برای نه گفتن‌تان دلیل 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 ب) انسداد خفیف ص ۱۸۲ ج) قفسه سینه ص ۱۸۳	هر مورد ۰/۲۵	۰/۷۵
	خدا قوت		
	صفحه ۲ از ۲		