

نوین گام

مرجع آموزش ابتدایی، دبیرستان و کنکور



ما توی این مسیر هواتون رو داریم
چجوری؟! اینجوری



سؤالات امتحان نهایی درس : سلامت و بهداشت	رشته : کلیه رشته‌ها	تعداد صفحه : ۴	ساعت شروع : ۸ صبح
پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه	نام و نام خانوادگی :	تاریخ امتحان : ۱۳۹۸/۳/۲۲	مدت امتحان : ۹۰ دقیقه
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسر کشور در نوبت خرداد ماه سال ۱۳۹۸			
مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی http://aee.medu.ir			

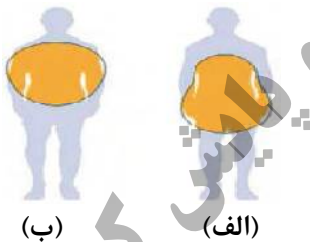
ردیف	سؤالات (پاسخنامه دارد)	نمره
------	------------------------	------

۱	درستی یا نادرستی هر یک از عبارت‌های زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید. (الف) در اسلام بدن انسان هدیه و امانت الهی برای تکامل روح به حساب می‌آید. (ب) رشد، ترمیم و حفظ بافت‌های عضلانی از عملکردهای چربی‌ها در بدن می‌باشد. (ج) بهترین سن برای بارداری در زنان بین ۱۵ تا ۲۵ سال است. (د) یکی از شایع‌ترین بیماری‌های ناشی از کار در سطح جهان، اختلالات اسکلتی-عضلانی است.	۱								
۲	در هر یک از عبارت‌های زیر جای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید. (الف) مهمترین بیماری‌های ویروسی که از طریق دستگاه تنفسی انتشار می‌یابند، سرماخوردگی و می‌باشند. (ب) پرمصرف‌ترین ماده دخانی در سراسر جهان است. (ج) همواره آسیب‌پذیرترین قسمت بدن در برابر صدمات، است. (د) آتش نشانی و دو نهاد امدادی در حوادث خانگی هستند.	۱								
۳	از بین کلمات داخل پرانتز گزینه مناسب را انتخاب کنید. (الف) در برنامه‌ریزی برای خودمراقبتی، ابتدا باید گام‌های (کوچک-بزرگ) برداریم. (ب) ویتامین (A - B) در بدن ذخیره نمی‌شود. (ج) در دیابت (نوع ۱-نوع ۲) لوزالمعده قادر به تولید انسولین کافی نیست یا بدن به انسولین مقاومت نشان می‌دهد. (د) محدود کردن فعالیت‌ها باعث (افزایش - کاهش) استرس می‌شود.	۱								
۴	در پرسش‌های زیر گزینه مناسب را انتخاب کنید. (الف) کدام مورد از عوامل چاقی محسوب نمی‌گردد؟ (۱) فعالیت بدنی زیاد (۲) عامل ژنتیک (ب) کدام مورد از آثار و عوارض کم خوابی نمی‌باشد؟ (۱) کاهش دقت (۲) کاهش دمای بدن (۳) افزایش میزان رشد (۴) زودرنجی (ج) کدام یک از مواد سمی موجود در سیگار باعث بروز سرطان لب می‌شود؟ (۱) سیانیدریک اسید (۲) آرسنیک (۳) آمونیاک (۴) نیکوتین (د) وزن فردی ۶۰ کیلوگرم است. وزن گوله‌پشتی او به همراه محتویات آن حداکثر چند کیلوگرم باید باشد؟ (۱) ۳ کیلوگرم (۲) ۴ کیلوگرم (۳) ۶ کیلوگرم (۴) ۷ کیلوگرم	۱								
۵	در این پرسش عبارت‌هایی در مورد انواع مواد اعتیادآور آمده است. عبارت‌های مرتبط به هم را مشخص کنید. <table><tr><td>ستون الف</td><td>ستون ب</td></tr><tr><td>الف) کوکائین</td><td>۱. شنیدن صداهایی که وجود خارجی ندارند.</td></tr><tr><td>ب) متادون</td><td>۲. بیشتر شدن فعالیت‌های فکری و بدنی به صورت کوتاه مدت</td></tr><tr><td>ج) گراس</td><td>۳. سست کردن فعالیت‌های فکری و بدنی</td></tr></table>	ستون الف	ستون ب	الف) کوکائین	۱. شنیدن صداهایی که وجود خارجی ندارند.	ب) متادون	۲. بیشتر شدن فعالیت‌های فکری و بدنی به صورت کوتاه مدت	ج) گراس	۳. سست کردن فعالیت‌های فکری و بدنی	۰/۷۵
ستون الف	ستون ب									
الف) کوکائین	۱. شنیدن صداهایی که وجود خارجی ندارند.									
ب) متادون	۲. بیشتر شدن فعالیت‌های فکری و بدنی به صورت کوتاه مدت									
ج) گراس	۳. سست کردن فعالیت‌های فکری و بدنی									

ادامه در صفحه دوم

سؤالات امتحان نهایی درس : سلامت و بهداشت	رشته : کلیه رشته‌ها	تعداد صفحه : ۴	ساعت شروع : ۸ صبح
پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه	نام و نام خانوادگی :	تاریخ امتحان : ۱۳۹۸/۳/۲۲	مدت امتحان : ۹۰ دقیقه
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسر کشور در نوبت خرداد ماه سال ۱۳۹۸			
مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی http://aee.medu.ir			

ردیف	سؤالات (پاسخنامه دارد)	نمره
------	------------------------	------

۶	به پرسش‌های زیر پاسخ کوتاه دهید. (الف) بیشترین علل مرگ و میر در ایران مربوط به کدام دسته از بیماری‌ها است؟ (ب) ویروس نقص ایمنی انسانی که سبب بیماری عفونی می‌شود، چه نام دارد؟ (ج) برای جلوگیری از پوسیدگی دندان، حداقل چند بار مسواک زدن در طول شبانه روز مورد تاکید است؟ (د) تزریق کدام واکسن قبل از ازدواج برای خانم‌ها الزامی است؟ (ه) در آزمون دیوار، فاصله گودی گردن تا دیوار، در وضعیت بدنی ایده آل چقدر باید باشد؟	۱/۲۵
۷	کدام یک از الگوهای چاقی در شکل زیر، خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی - عروقی را بیشتر افزایش می‌دهد؟  (الف) (ب)	۰/۲۵
۸	دو مورد از اصول رعایت بهداشت محیط در محل تهیه، تولید، توزیع و نگهداری مواد غذایی را بنویسید.	۰/۵
۹	در صورت ابتلای یکی از اعضای خانواده یا نزدیکان به بیماری هپاتیت B، برای جلوگیری از انتقال بیماری به دیگر اعضا، رعایت چه نکاتی ضروری است. (دو مورد)	۰/۵
۱۰	دلیل علمی هر یک از موارد زیر را بنویسید. (الف) مصرف اسیدهای چرب اشباع در برنامه غذایی روزانه، باید محدود گردد. (ب) استفاده از قلیان با تنباکوه‌های میوه‌ای اثرات زیانبارتری دارد. (ج) درانسداد خفیف راه هوایی، باید از ضربه زدن به پشت اجتناب شود.	۱/۵
۱۱	هر یک از تعاریف و ویژگی‌های زیر مربوط به کدام یک از کلمات داخل پرانتز می‌باشد؟ (یک مورد از کلمات اضافه است) (خودآگاهی - اضطراب - خشم - تاب‌آوری - استرس) (الف) مجموعه‌ای از ظرفیت‌های فردی و روانی برای مقابله با شرایط دشوار است. (ب) به شکل‌گیری هویت مطلوب کمک می‌کند و از بروز اختلالات روانی جلوگیری می‌نماید. (ج) از آثار مثبت آن اینکه می‌تواند باعث احقاق حق در روابط بین فردی، گروهی و اجتماعی شود. (د) واکنشی طبیعی که در وضعیت‌های خطرناک، سبب حفاظت در برابر خطرات می‌شود.	۱
۱۲	در مورد استرس به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. (الف) آثار مثبت استرس سالم را بنویسید. (ب) تکرار استرس کدام اثرات جسمی پایدار را ایجاد می‌کند؟ دو مورد را بنویسید.	۱
ادامه در صفحه سوم		

سؤالات امتحان نهایی درس : سلامت و بهداشت	رشته : کلیه رشته‌ها	تعداد صفحه : ۴	ساعت شروع : ۸ صبح
پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه	نام و نام خانوادگی :	تاریخ امتحان : ۱۳۹۸/۳/۲۲	مدت امتحان : ۹۰ دقیقه
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسر کشور در نوبت خرداد ماه سال ۱۳۹۸			
مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی http://aee.medu.ir			

ردیف	سؤالات (پاسخنامه دارد)	نمره
------	------------------------	------

۱۳	منظور از داشتن سبک زندگی سالم که یکی از توصیه های خودمراقبتی برای حفظ سلامت روان در دوره نوجوانی است، انجام چه کارهایی است؟ سه مورد کافی است.	۰/۷۵
۱۴	در مورد مواد سمی موجود در دخانیات به پرسش های زیر پاسخ دهید. (الف) کدام ماده سبب تشکیل پوسته ضخیم قهوه ای رنگ در ریه ها می گردد؟ (ب) کدام ماده هنگام استعمال دخانیات تبخیر شده و تنفس را مختل می کند؟ (ج) کدام ماده از عوامل مهم در ایجاد تحریک و تخریب بافت ها به ویژه ریه ها است؟	۰/۷۵
۱۵	اصطلاحات زیر را تعریف کنید. (الف) دود دست دوم (ب) وضعیت بدنی به زبان ساده	۱
۱۶	در مورد مصرف الکل به پرسش های زیر پاسخ دهید. (الف) دو مورد از اثرات الکل بر عملکردهای سیستم اعصاب مرکزی را بنویسید. (ب) مصرف بلندمدت مشروبات الکلی اثری مشابه با کدام ویروس بر روی کبد دارد؟	۰/۷۵
۱۷	در مورد وابستگی به مواد مخدر به پرسش های زیر پاسخ دهید. (الف) منظور از وابستگی جسمانی به این مواد چیست؟ (ب) از نشانه های وابستگی به مواد مخدر دو مورد را بنویسید.	۱/۲۵
۱۸	دو مورد از توصیه های خودمراقبتی در زمینه پیشگیری از رفتارهای پرخطر (استعمال دخانیات و...) را بنویسید.	۰/۵
۱۹	شکل مقابل مربوط به روش صحیح بلند کردن اجسام (سبک - سنگین) از روی زمین است. 	۰/۲۵
۲۰	اصل ارگونومی مربوط به هر شکل را بنویسید. (ذکر شماره هر اصل لازم نیست) 	۰/۷۵

ادامه در صفحه چهارم

باسمه تعالی

سؤالات امتحان نهایی درس : سلامت و بهداشت	رشته : کلیه رشته‌ها	تعداد صفحه : ۴	ساعت شروع : ۸ صبح
پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه	نام و نام خانوادگی :	تاریخ امتحان : ۱۳۹۸/۳/۲۲	مدت امتحان : ۹۰ دقیقه
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسر کشور در نوبت خرداد ماه سال ۱۳۹۸			
مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی http://aee.medu.ir			

ردیف	سؤالات (پاسخنامه دارد)	نمره
۲۱	در هنگام اتوکردن لباس، به کارگیری چه روش‌هایی از بروز کمردرد جلوگیری می‌کند؟	۰/۵
۲۲	در مورد پیشگیری از حوادث به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) در سطح ۳ پیشگیری از حوادث چه اقدامی انجام می‌شود؟ ب) دو مورد از علایم مسمومیت با مواد شیمیایی را بنویسید.	۱
۲۳	در مورد استفاده صحیح از اسپری حشره‌کش در منزل به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) نحوه در دست گرفتن قوطی اسپری چگونه باید باشد؟ ب) بعد از اسپری کردن، چه اقداماتی باید انجام شود؟	۱
۲۴	هر یک از موارد زیر مربوط به کدام نوع آتش‌سوزی است؟ الف) بهترین وسیله برای خاموش کردن این نوع آتش، استفاده از گاز دی‌اکسید کربن است. ب) در این نوع آتش‌سوزی هرگز نباید از آب استفاده شود. ج) این نوع حریق معمولاً از خود، خاکستر بر جای می‌گذارد.	۰/۷۵
۲۰	موفق باشید	جمع نمرات

نوین گام

مرجع آموزش ابتدایی، دبیرستان و کنکور



ما توی این مسیر هواتون رو داریم
چجوری؟! اینجوری

