

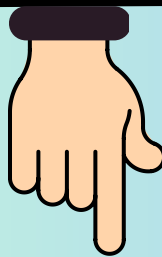
# نویسن گام

## مرجع آموزش ابتدایی، دبیرستان و کنکور



ما توی این مسیر هواتون رو داریم

چجوری؟! اینجوری



سؤالات امتحان نهایی درس: سلامت و بهداشت	رشته : کلیه رشته ها	تعداد صفحه : ۴	ساعت شروع : ۸ صبح
پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه	نام و نام خانوادگی :	تاریخ امتحان : ۱۳۹۹/۵/۲۷	مدت امتحان: ۹۰ دقیقه
دانش آموزان روزانه سراسر کشور در نوبت شهریور ماه سال ۱۳۹۹		مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی http://aee.medu.ir	

ردیف	سؤالات (پاسخ نامه دارد)	نمره
------	-------------------------	------

**الف) بخش الزامی**

**دانش آموز عزیز به سؤالات ۱ تا ۱۶ جهت کسب ۱۶ نمره پاسخ دهید.**

۱/۵	<p>۱ درست‌ی یا نادرستی هر یک از عبارات‌های زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید.</p> <p>الف) بدن برای مصرف ویتامین K به چربی نیاز دارد.</p> <p>ب) با بالا رفتن میزان تری گلیسرید خون، سطح HDL خون افزایش می‌یابد.</p> <p>ج) در دیابت نوع یک، لوزالمعده (پانکراس) اصلاً قادر به تولید انسولین نیست.</p> <p>د) ویروس اچ‌آی‌وی از طریق اشک و بزاق منتقل می‌شود.</p> <p>ه) داشتن عزت نفس علاوه بر احساس ارزشمندی درونی، نیازمند کسب تجارب در زندگی است.</p> <p>و) قلیان پرمصرف‌ترین انواع مواد دخانی در سراسر جهان است.</p>	۱
۱/۵	<p>۲ در هر یک از عبارات‌های زیر جای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.</p> <p>الف) قابل درک‌ترین بعد سلامت، سلامت..... است.</p> <p>ب) حذف برخی وعده‌ها به ویژه.....، از عادات‌های غذایی نادرست شایع در نوجوانان است.</p> <p>ج) سردرد ناگهانی شدید و از دست دادن تکلم از علائم سکته..... هستند.</p> <p>د) در بیماری ایدز به دلیل سرکوب سیستم.....، عفونت‌های دیگری در فرد بروز پیدا می‌کند.</p> <p>ه) فاصله بین رفتن به رختخواب با خوابیدن نباید بیشتر از ۱۵ الی..... دقیقه باشد.</p> <p>و) تجمع ذرات ریز موجود در سیگار در ریه‌ها، پوسته ضخیم قهوه‌ای رنگی را تشکیل می‌دهد که..... نامیده می‌شود.</p>	۲
۱/۵	<p>۳ از بین کلمات داخل پرانتز گزینه مناسب را انتخاب کنید.</p> <p>الف) افراد باید از گروه‌های غذایی که در بالای هرم غذایی قرار می‌گیرند، (کمتر - بیشتر) مصرف کنند.</p> <p>ب) چاقی با الگوی (سیب-گلابی) خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی - عروقی را بیشتر افزایش می‌دهد.</p> <p>ج) اسیدهای چرب (اشباع - غیر اشباع) در روغن زیتون وجود دارد.</p> <p>د) تنفس بدبوی صبحگاهی، ناشی از (کاهش - افزایش) جریان بزاق و افزایش تخمیر حین شب است.</p> <p>ه) لازم است واکسن (سرخجه - دیفتتری) برای زنانی که نسبت به آن ایمنی ندارند حتماً سه ماه قبل از بارداری تجویز شود.</p> <p>و) بوی سیگاری که در محیط پراکنده می‌شود و لوازم منزل را در برمی‌گیرد دود دست (دوم - سوم) نامیده می‌شود.</p>	۳
۱	<p>۴ در پرسش‌های چهارگزینه‌ای زیر، گزینه مناسب را انتخاب کنید.</p> <p>الف) کدام یک از مواد غذایی زیر تمامی اسیدهای آمینه ضروری را دارد؟</p> <p>(۱) غلات (۲) تخم مرغ (۳) مغزها (۴) خشکبار</p> <p>ب) گیاهانی که در سواحل دریا می‌رویند منابع خوب..... هستند.</p> <p>(۱) آهن (۲) کلسیم (۳) روی (۴) ید</p>	۴

«ادامه در صفحه دوم»

سؤالات امتحان نهایی درس: سلامت و بهداشت	رشته : کلیه رشته ها	تعداد صفحه : ۴	ساعت شروع : ۸ صبح
پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه	نام و نام خانوادگی :	تاریخ امتحان : ۱۳۹۹/۵/۲۷	مدت امتحان: ۹۰ دقیقه
دانش آموزان <b>روزانه</b> سراسر کشور در <b>نوبت شهریور</b> ماه سال <b>۱۳۹۹</b>		مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی <a href="http://aee.medu.ir">http://aee.medu.ir</a>	

ردیف	سؤالات (پاسخ نامه دارد)	نمره
------	-------------------------	------

	<p>(ج) کدام گزینه از اثرات جسمی پایدار فشار روانی (استرس) نیست؟</p> <p>(۱) التهاب های پوستی (۲) ضعف سیستم ایمنی (۳) اختلالات گوارشی (۴) احساس گرما</p> <p>(د) کدام ماده اعتیاد آور دخانیات، در تشدید سینوزیت و التهاب نواحی گوش و حلق و بینی سهم بسزایی دارد؟</p> <p>(۱) آمونیاک (۲) نیکوتین (۳) کربورهای هیدروژن (۴) سیانیدریک اسید</p>	
۵	چرا در بین عوامل موثر بر سلامت، سبک زندگی بیشترین اهمیت را در سلامت افراد دارد؟	۰/۵
۶	هر یک از موارد زیر مربوط به کدام یک از انواع خودمراقبتی است؟ الف) وقت گذراندن با خانواده ب) انجام فرایض دینی	۰/۵
۷	در مورد برنامه غذایی سالم و کنترل وزن به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف) دو مورد از منابع تأمین آب بدن را نام ببرید. ب) از مشکلات روانی ناشی از چاقی دو مورد را بنویسید. ج) چرا افراد چاق و دارای اضافه وزن باید اصل « افراط نکردن در کاهش وزن » را رعایت کنند؟	۱/۵
۸	در مورد بهداشت و ایمنی مواد غذایی به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف) از اصول رعایت بهداشت محیط در محل تهیه، تولید، توزیع و نگهداری مواد غذایی دو مورد را بنویسید. ب) منظور از بیماری های غذازاد چیست؟	۱
۹	در مورد بیماری های غیرواگیر به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف) در بین عوامل خطر ابتلا به بیماری های قلبی - عروقی، کدام عوامل از بقیه مهم تر هستند و باید به طور منظم از نظر پزشک بررسی شوند؟ ب) از گام های پیشگیری از دیابت دو مورد را بنویسید.	۱
۱۰	از هر یک از آزمایش های غربالگری زیر برای تشخیص کدام نوع سرطان می توان استفاده کرد؟ الف) کولونوسکوپی ب) ماموگرافی	۰/۵
۱۱	در رابطه با بیماری های واگیر به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف) بیماری پدیکلوزیس از چه طریقی به دیگران سرایت می کند؟ ب) یک مورد از عوارض جدی ناشی از درمان نشدن بیماری هایی که از طریق دستگاه تناسلی منتقل می شوند را بنویسید. ج) اصلی ترین روش پیشگیری در همه بیماری های عفونی از جمله اچ آی وی چیست؟	۱
۱۲	در مورد بهداشت فردی به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف) هنگام کار با رایانه، در صورتی که خشکی چشم شدید باشد، از چه قطره ای می توان استفاده کرد؟ ب) برای رفع افکار مزاحم در رختخواب که مانع خواب ما می شوند، چه اقدامی باید انجام داد؟	۰/۷۵
	«ادامه در صفحه سوم»	

سؤالات امتحان نهایی درس: سلامت و بهداشت	رشته : کلیه رشته ها	تعداد صفحه : ۴	ساعت شروع: ۸ صبح
پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه	نام و نام خانوادگی :	تاریخ امتحان : ۱۳۹۹/۵/۲۷	مدت امتحان: ۹۰ دقیقه
دانش آموزان روزانه سراسر کشور در نوبت شهریور ماه سال ۱۳۹۹		مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی http://aee.medu.ir	

ردیف	سؤالات (پاسخ نامه دارد)	نمره
------	-------------------------	------

۱۳	درمورد بهداشت ازدواج و باروری به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف) انجام آزمایش ادرار قبل از عقد به چه منظوری است؟ ب) مشاوره ژنتیک قبل از عقد به چه افرادی توصیه می شود؟	۰/۷۵								
۱۴	درمورد بهداشت روان به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف) یک مورد از راهکارهای بهبود عزت نفس را بنویسید. ب) منظور از تاب آوری چیست؟	۱								
۱۵	جدول زیر در رابطه با علائم اضطراب است. هریک از موارد ستون «الف» بایکی از موارد ستون «ب» ارتباط منطقی دارد، آن ها را پیدا کنید و در برگه پاسخ نامه بنویسید.	۰/۷۵								
<table border="1"> <thead> <tr> <th>«الف»</th> <th>«ب»</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>الف) بی تابی</td> <td>۱- علائم بدنی</td> </tr> <tr> <td>ب) بی اشتهايي</td> <td>۲- علائم تفکر</td> </tr> <tr> <td>ج) حواس پرتی</td> <td>۳- علائم روانی</td> </tr> </tbody> </table>		«الف»	«ب»	الف) بی تابی	۱- علائم بدنی	ب) بی اشتهايي	۲- علائم تفکر	ج) حواس پرتی	۳- علائم روانی	
«الف»	«ب»									
الف) بی تابی	۱- علائم بدنی									
ب) بی اشتهايي	۲- علائم تفکر									
ج) حواس پرتی	۳- علائم روانی									
۱۶	در مورد مصرف دخانیات و الکل به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف) نام گازی در سیگار که در بروز سرطان لب نقش دارد را بنویسید. ب) دو مورد از آلودگی هایی که در اثر استفاده مشترک از قلیان، از طریق دهان و دستان فرد آلوده منتقل می شود را نام ببرید. ج) چگونه مصرف مداوم الکل باعث ایجاد کبد چرب می شود؟	۱/۲۵								

**ب) بخش انتخابی**

دانش آموز عزیز جهت کسب ۴ نمره از سؤالات ۱۷ تا ۳۲ فقط ۸ سؤال را به دلخواه انتخاب و پاسخ دهید.

۱۷	از نشانه های سلامت روانی دو مورد را بنویسید.	۰/۵
۱۸	از اصول تغذیه سالم، «اصل تعادل» را تعریف کنید.	۰/۵
۱۹	هر یک از موارد زیر مربوط به کدام یک از عوامل ایجاد فساد در مواد غذایی است؟ الف) افزودنی های مواد غذایی ب) رطوبت	۰/۵
۲۰	از علائم هشداردهنده سرطان دو مورد را بنویسید.	۰/۵
۲۱	در صورت ابتلای یکی از اعضای خانواده یا نزدیکان به بیماری هیپاتیت B، برای جلوگیری از انتقال بیماری به دیگر اعضا، رعایت چه نکاتی ضروری است؟ ( دو مورد)	۰/۵
۲۲	دو مورد از عوامل اصلی پوسیدگی دندان را بنویسید.	۰/۵

«ادامه در صفحه چهارم»



# نوین گام

## مرجع آموزش ابتدایی، دبیرستان و کنکور



ما توی این مسیر هواتون رو داریم

چجوری؟! اینجوری

