

# 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: ۱۰ صبح
پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه	نام و نام خانوادگی:	تاریخ امتحان: ۱۳۹۹/۱۱/۸	مدت امتحان: ۹۰ دقیقه
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسر کشور در نوبت دی ماه سال ۱۳۹۹		مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی http://aee.medu.ir	

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

۱	<p>درستی یا نادرستی هر یک از عبارتهای زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید.</p> <p>الف) کمال جویی از نشانه‌های سلامت اجتماعی است.</p> <p>ب) به طور کلی ۹۰ درصد ویتامین D مورد نیاز بدن از تابش نور مستقیم آفتاب بر پوست ساخته می‌شود.</p> <p>ج) دیابت نوع یک، شایع‌ترین نوع دیابت است.</p> <p>د) ویروس اچ‌آی‌وی از طریق استفاده از استخرهای مشترک منتقل می‌شود.</p> <p>ه) در هنگام اتو کردن لباس، ارتفاع مناسب میز اتو، باید نصف قد فرد باشد.</p> <p>و) در انسداد کامل راه تنفس هوایی، راه تنفس کاملاً مسدود و هیچ هوایی وارد و یا از ریه‌ها خارج نمی‌شود.</p>	۱/۵
۲	<p>در هر یک از عبارتهای زیر جای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.</p> <p>الف) باتوجه به تعریف سلامت، تأمین سلامت مستلزم رعایت ..... است.</p> <p>ب) جگر منبع غنی ویتامین ..... است.</p> <p>ج) دریک رژیم غذایی سالم، ۱۵ تا ۳۰ درصد کل انرژی روزانه از طریق مصرف ..... تأمین می‌شود.</p> <p>د) استفاده زیاد از ابزارهای شنیداری و هدفون، احتمال ابتلا به کم شنوایی ..... را افزایش می‌دهد.</p> <p>ه) میل شدید و مفرط درونی و خارج از اختیار به ادامه مصرف مواد، ..... نام دارد.</p> <p>و) بخار متصاعد شده از ترکیب ..... و وایتکس برای چشم، پوست و ریه‌ها بسیار خطرناک است.</p>	۱/۵
۳	<p>از بین کلمات داخل پرانتز گزینه مناسب را انتخاب کنید.</p> <p>الف) بدن ما برای مصرف ویتامین (C - E) به چربی نیاز دارد.</p> <p>ب) چاقی با الگوی (سیب - گلابی) خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی - عروقی را بیشتر افزایش می‌دهد.</p> <p>ج) بیشترین علل مرگ و میر در ایران مربوط به بیماری‌های (واگیر - غیرواگیر) است.</p> <p>د) سطح (LDL - HDL) با بروز بیماری‌های قلبی - عروقی ارتباط عکس دارد.</p> <p>ه) برای برداشتن اشیای (سبک - سنگین) از روی زمین باید کنار جسم زانو بزنیم، طوری که یک پا جلوی پای دیگر قرار گیرد.</p> <p>و) مهم‌ترین روش برای مقابله با آتش‌سوزی مایعات قابل اشتعال (قطع اکسیژن - سرد کردن آتش) است.</p>	۱/۵
۴	<p>در پرسش‌های چهارگزینه‌ای زیر، گزینه مناسب را انتخاب کنید.</p> <p>الف) کدام یک می‌تواند از علائم سکته مغزی باشد؟</p> <p>(۱) عرق سرد (۲) ازدست دادن تکلم (۳) ضعف و خستگی بدون علت (۴) رنگ پریدگی پوست</p> <p>ب) احتمال مزم شدن بیماری در مبتلایان هیپاتیت نوع ..... بیشتر است.</p> <p>(۱) A (۲) B (۳) C (۴) D</p>	۱
«ادامه پرسش‌ها در صفحه دوم»		

سؤالات امتحان نهایی درس: سلامت و بهداشت	رشته: کلیه رشته ها	تعداد صفحه: ۴	ساعت شروع: ۱۰ صبح
پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه	نام و نام خانوادگی:	تاریخ امتحان: ۱۳۹۹/۱۱/۸	مدت امتحان: ۹۰ دقیقه
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسر کشور در نوبت دی ماه سال ۱۳۹۹		مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی http://aee.medu.ir	

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

	<p>(ج) کدام یک از علائم فشارهای روانی (استرس) نمی باشد؟</p> <p>(۱) افزایش تعداد نبض (۲) کاهش فشار خون (۳) ناراحتی معده (۴) سردرد</p> <p>(د) وزن فردی ۵۰ کیلوگرم است. در صورتی که وزن کوله پشتی او به همراه محتویات آن ..... کیلوگرم باشد، اصول ارگونومی در استفاده از کوله پشتی رعایت نشده است.</p> <p>(۱) ۳ کیلوگرم (۲) ۵ کیلوگرم (۳) ۴ کیلوگرم (۴) ۶ کیلوگرم</p>									
۵	<p>در مورد سلامت به پرسش های زیر پاسخ دهید.</p> <p>(الف) کدام یک بیشترین تاثیر را بر سلامت افراد دارد؟ (۱) سبک زندگی (۲) عوامل ژنتیکی و فردی</p> <p>(ب) فعالیت هایی که خود یا خانواده مان برای حفظ و ارتقای سلامت انجام می دهیم، چه نامیده می شوند؟</p>	۰/۵								
۶	<p>در مورد برنامه غذایی سالم به پرسش های زیر پاسخ دهید.</p> <p>(الف) کدام ماده معدنی در ترکیب هموگلوبین خون نقش اساسی دارد؟</p> <p>(ب) در هرم مواد غذایی، مقدار مصرف روزانه حبوبات بیشتر است یا غلات؟</p> <p>(ج) از اصول تغذیه سالم دو مورد را نام ببرید.</p> <p>(د) بیماری گواتر ناشی از کمبود کدام ماده معدنی است؟</p>	۱/۲۵								
۷	<p>در مورد کنترل وزن و تناسب اندام به پرسش های زیر پاسخ دهید.</p> <p>(الف) پرخوری عصبی مربوط به کدام یک از عوارض (مشکلات) چاقی است؟</p> <p>(ب) براساس قانون تعادل انرژی، چنانچه کالری دریافتی از مواد غذایی بیش از میزان کالری مصرفی باشد، وزن چه تغییری می کند؟</p>	۰/۵								
۸	<p>در مورد بهداشت و ایمنی مواد غذایی به پرسش های زیر پاسخ دهید.</p> <p>(الف) از اصول رعایت بهداشت محیط در محل تهیه، تولید، توزیع و نگهداری مواد غذایی یک مورد را بنویسید.</p> <p>(ب) از عواملی که سبب ایجاد فساد در مواد غذایی می شوند، دو مورد را نام ببرید.</p>	۰/۲۵								
۹	<p>در مورد بیماری های غیر واگیر به پرسش های زیر پاسخ دهید.</p> <p>(الف) از عوامل خطر زمینه ساز بیماری های فشار خون بالا دو مورد را بنویسید.</p> <p>(ب) از کولونوسکوپی برای تشخیص کدام نوع سرطان استفاده می شود؟</p> <p>(ج) بیماران مبتلا به کدام نوع دیابت، اغلب بدون علامت هستند؟</p>	۱								
۱۰	<p>جدول زیر در رابطه با بیماری های واگیردار و راه های انتقال آنها 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.</p> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td>«الف»</td> <td>«ب»</td> </tr> <tr> <td>الف) سوزاک</td> <td>۱- پوست و مو</td> </tr> <tr> <td>ب) وبا</td> <td>۲- دستگاه تناسلی</td> </tr> <tr> <td>ج) پدیکلوزیس</td> <td>۳- دستگاه گوارش</td> </tr> </table>	«الف»	«ب»	الف) سوزاک	۱- پوست و مو	ب) وبا	۲- دستگاه تناسلی	ج) پدیکلوزیس	۳- دستگاه گوارش	۰/۲۵
«الف»	«ب»									
الف) سوزاک	۱- پوست و مو									
ب) وبا	۲- دستگاه تناسلی									
ج) پدیکلوزیس	۳- دستگاه گوارش									
«ادامه پرسش ها در صفحه سوم»										

سؤالات امتحان نهایی درس: سلامت و بهداشت	رشته: کلیه رشته ها	تعداد صفحه: ۴	ساعت شروع: ۱۰ صبح
پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه	نام و نام خانوادگی:	تاریخ امتحان: ۱۳۹۹/۱۱/۸	مدت امتحان: ۹۰ دقیقه
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسر کشور در نوبت دی ماه سال ۱۳۹۹		مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی <a href="http://aee.medu.ir">http://aee.medu.ir</a>	

ردیف	سؤالات (پاسخ نامه دارد)	نمره
۱۱	در مورد بهداشت فردی به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) در کدام یک از انواع عیوب انکساری، شکل غیرعادی قرنیه موجب تاری دید می‌شود؟ ب) از عوامل ایجادکننده آکنه دو مورد را بنویسید. ج) دو مورد از عوامل اصلی موثر بر پوسیدگی دندان را بنویسید.	۱/۲۵
۱۲	در مورد بهداشت ازدواج و باروری به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) انجام آزمایش خون قبل از عقد به چه منظوری است؟ ب) از اثرات بیماری سرخجه مادر بر نوزاد، یک مورد را بنویسید.	۰/۵
۱۳	در مورد بهداشت روان به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) دو مورد از راهکارهای بهبود عزت نفس را بنویسید. ب) دو مورد از اصول مقابله با فشارهای روانی و اضطراب را بیان کنید. ج) کمبود کدام گروه از ویتامین‌ها ممکن است نوجوانان را در معرض افسردگی قرار دهد؟ د) یکی از آثار مثبت خشم را توضیح دهید.	۱/۷۵
۱۴	در مورد مصرف دخانیات به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) کدام ماده سمی موجود در سیگار باعث افزایش قند خون می‌شود؟ ب) نام گازی در سیگار که در بروز سرطان لب نقش دارد را بنویسید. ج) چرا تنباکوه‌های میوه‌ای می‌توانند باعث سرطان و انواع بیماری‌های خطرناک شوند؟	۱
۱۵	دو مورد از عواملی که نوجوانان و جوانان را به سوی مصرف مواد دخانی سوق می‌دهد را بنویسید.	۰/۵
۱۶	دو مورد از آثار الکل بر عملکرد سیستم اعصاب مرکزی را بنویسید.	۰/۵
۱۷	برای هر یک از مواد اعتیادآور زیر یک مثال بنویسید. الف) محرک طبیعی ب) مخدر طبیعی ج) توهم‌زای مصنوعی	۰/۷۵
۱۸	دو دستورالعمل مهارت‌های مقاومتی که با تمرین و به کارگیری آنها می‌توان در برابر دعوت به مصرف مواد مخدر مقاومت کرد، را بنویسید.	۱
۱۹	در هنگام خوابیدن کدام مورد وضعیت درست بدن را نشان می‌دهد. مورد درست را در برگه پاسخ بنویسید. ۱- به پهلو خوابیدن و قرار دادن بالش بین پاها ۲- به شکم خوابیدن، بدون قرار دادن بالش زیر زانو	۰/۲۵
«ادامه پرسش‌ها در صفحه چهارم»		

ساعات شروع: ۱۰ صبح	تعداد صفحه: ۴	رشته: کلیه رشته ها	سوالات امتحان نهایی درس: سلامت و بهداشت
مدت امتحان: ۹۰ دقیقه	تاریخ امتحان: ۱۳۹۹/۱۱/۸	نام و نام خانوادگی:	پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه
مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی <a href="http://aee.medu.ir">http://aee.medu.ir</a>		دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسر کشور در نوبت دی ماه سال ۱۳۹۹	

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

۲۰	اصل ارگونومی مربوط به هر یک از شکل‌های مقابل را توضیح دهید.	۱
	 	
	(الف)	(ب)
۲۱	در مورد پیشگیری از حوادث خانگی به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. (الف) دو علامت مسمومیت با مواد شیمیایی را بنویسید. (ب) چرا برای جمع کردن خرده‌های لامپ کم مصرف نباید از دستمال آشپزخانه و جاروبرقی استفاده کرد؟ (ج) از چه راه‌هایی می‌توان احتمال سقوط سالمندان (زمین خوردن) را در منزل کاهش داد؟ دو مورد ذکر کنید.	۱/۲۵
۲۰	سربلند و پیروز باشید	جمع نمرات

# نوین گام

## مرجع آموزش ابتدایی، دبیرستان و کنکور



ما توی این مسیر هواتون رو داریم

چجوری؟! اینجوری

