

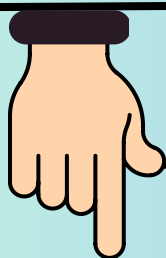
نوین گام

مرجع آموزش ابتدایی، دبیرستان و کنکور



ما توی این مسیر هواتون رو داریم

چجوری؟! اینجوری



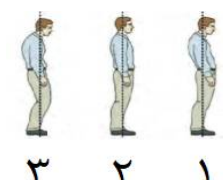


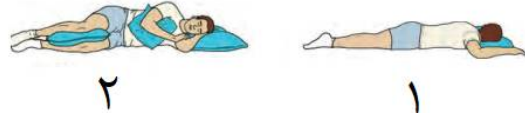
سؤالات امتحان نهایی درس: سلامت و بهداشت	رشته: کلیه رشته ها	تعداد صفحه: ۳	ساعت شروع: ۱۰ صبح
پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه	نام و نام خانوادگی:	تاریخ امتحان: ۱۳/۱۰/۱۴۰۰	مدت امتحان: ۹۰ دقیقه
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسر کشور در نوبت دی ماه سال ۱۴۰۰		مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی http://aee.medu.ir	

ردیف	سؤالات (پاسخ نامه دارد)	نمره
۱	درستی یا نادرستی عبارتهای زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید. الف) عدم مصرف روی به میزان مناسب، منجر به کاهش سرعت رشد و کوتاهی قد و تأخیر در بلوغ فرد می شود. ب) مشکلات غددی می تواند یکی از عوارض چاقی باشد. ج) اسیدهای چرب اشباع، موجب کاهش سطح کلسترول خون می شوند. د) همه افراد، به ۷ یا ۸ ساعت خواب در طول شب نیاز دارند. ه) پرت کردن حواس خود از موضوع استرسزا، به موضوعی دیگر، روش سودمندی برای رهایی از فشار روانی است. و) مصرف سیگار باعث رفع دلشوره و اضطراب و هضم غذا می شود. ز) برای برداشتن اشیاء سنگین لازم است بدون خم کردن زانو، کمر را خم کرده و جسم را بردارید.	۱/۷۵
۲	در هر یک از عبارتهای زیر، جاهای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید. الف) قابل درک ترین بعد سلامت، سلامت است. ب) داروی یکی از عوامل ایجاد کننده چاقی می باشد. ج) برای تشخیص سرطان دهانه رحم از آزمایش غربالگری به نام استفاده می شود. د) مردهزایی از عوارض جدی بیماری های منتقله از طریق است. ه) یکی از عوارض قرار گرفتن طولانی مدت در معرض اشعه زیان بار فرابنفش نور خورشید، است. و) کمبود ویتامین های ممکن است نوجوانان را در معرض افسردگی قرار دهد. ز) ماده موجود در مواد دخانی باعث بروز سرطان لب می شود. ح) شایع ترین اختلالات اسکلتی - عضلانی است.	۲
۳	در هر یک از عبارتهای زیر، پاسخ صحیح را از بین کلمات داخل پرانتز انتخاب کنید و در برگه پاسخ نامه بنویسید. الف) تأمین سلامت افراد جامعه از وظایف اولیه (خانواده ها - حکومت ها) است. ب) ماده معدنی (سدیم - کلسیم) به حفظ تعادل مایعات بدن کمک می کند. ج) الگوی چاقی سبب در (مردان - زنان) شایع تر است. د) وقتی سلول های تومور رشد کنند و به نقاط دیگر هم دست اندازی کنند، تومور (خوش خیم - بدخیم) محسوب می شود. ه) برای پیشگیری از ابتلا به بیماری (دیابت نوع دو - هیپاتیت B) می توان از واکسن آن استفاده کرد. و) عواملی چون (قاعدگی - کم خوابی) باعث تشدید آکنه می شوند. ز) یکی از آثار مثبت خشم (احقاق حق در روابط بین فردی - اضطراب) است. ح) بزرگترین عامل مرگ و میر در قرن بیستم (دخانیات - الکل) است. ط) آسیب پذیرترین قسمت بدن در برابر صدمات (کمر - چشم) است.	۲/۲۵
۴	عوامل مؤثر بر سلامت را نام ببرید. (دو مورد)	۰/۵
۵	چه عواملی در میزان آب مصرفی هر فرد تأثیر دارد؟ دو مورد بنویسید.	۰/۵
"ادامه سوالات در صفحه دوم"		

سؤالات امتحان نهایی درس: سلامت و بهداشت	رشته: کلیه رشته ها	تعداد صفحه: ۳	ساعت شروع: ۱۰ صبح
پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه	نام و نام خانوادگی:	تاریخ امتحان: ۱۳/۱۰/۱۴۰۰	مدت امتحان: ۹۰ دقیقه
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسر کشور در نوبت دی ماه سال ۱۴۰۰		مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی http://aee.medu.ir	

ردیف	سؤالات (پاسخ نامه دارد)	نمره
۶	باتوجه به فقر ید در آب و خاک ایران و کمبود ید در محصولات غذایی گیاهی و جانوری، چه راهکاری برای تأمین ید مورد نیاز بدن وجود دارد؟	۰/۵
۷	درباره کنترل وزن و تناسب اندام به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف) به چه افرادی توصیه می شود، هرچه سریع تر برای کاهش وزن خود اقدام نمایند؟ ب) طبق اصول کاهش وزن، در چه صورتی وزن بدون تغییر و ثابت می ماند؟	۱
۸	درباره بیماری های غیرواگیر به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف) ایسکمی قلبی را تعریف کنید. ب) چرا به فشار خون بالا، قاتل خاموش می گویند؟ ج) مدت زمان طلایی برای نجات فردی که سکته مغزی کرده است، چقدر می باشد؟ د) یکی از علائم دیابت نوع ۱ را نام ببرید.	۱/۲۵
۹	در بیماری پدیکلوزیس، انگل شپش سر دقیقاً در کدام قسمت های بدن انسان زندگی می کند؟	۰/۵
۱۰	درباره بیماری ایدز به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف) عامل این بیماری چه نام دارد؟ ب) نتیجه آزمایش فرد در دوران پنجره چه خواهد بود؟ ج) یکی از راه های اصلی پیشگیری از انتقال عامل این بیماری را بنویسید.	۰/۷۵
۱۱	درباره بهداشت فردی به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف) در صورت آلوده شدن چشم با مواد شیمیایی، اولین اقدام فرد چه باید باشد؟ ب) عوارض ناشی از آلودگی صوتی را نام ببرید. ج) از روش های معمول برای رفع بوی نامطبوع بدن و پا دو مورد بنویسید. د) دو مورد از عوامل اصلی که در ایجاد پوسیدگی دندان نقش دارند را نام ببرید.	۲
۱۲	سه توصیه برای کمک به حفظ و ارتقای تاب آوری بنویسید.	۰/۷۵
۱۳	فشار روانی (استرس) سالم و ناسالم را با هم مقایسه کنید.	۰/۷۵
۱۴	در مورد مصرف دخانیات و الکل به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف) چرا خطر مصرف تنباکوه های میوه ای بیشتر است؟ ب) دود دست سوم چیست؟ ج) دو مورد از تأثیرات الکل بر سیستم عصبی مرکزی را بنویسید.	۲
۱۵	توصیه علم ارگونومی در هنگام کار با گوشی یا تبلت چیست؟	۰/۵
"ادامه سوالات در صفحه سوم"		

سؤالات امتحان نهایی درس: سلامت و بهداشت	رشته : کلیه رشته ها	تعداد صفحه : ۳	ساعت شروع: ۱۰ صبح
پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه	نام و نام خانوادگی :	تاریخ امتحان : ۱۳/۱۰/۱۴۰۰	مدت امتحان: ۹۰ دقیقه
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسر کشور در نوبت دی ماه سال ۱۴۰۰		مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی http://aee.medu.ir	

ردیف	سؤالات (پاسخ نامه دارد)	نمره
۱۶	<p>تصاویر زیر الگوی صحیح وضعیت بدن را در موقعیت های مختلف (ایستاده، نشسته، خوابیدن و راه رفتن) نشان می دهد. در هر یک از موارد شماره صحیح را مشخص کنید و در برگه پاسخ نامه بنویسید.</p> <p>(الف) </p> <p>(ب) </p> <p>(ج) </p> <p>(د) </p>	۱
۱۷	<p>گزینه مناسب را انتخاب کنید.</p> <p>الف) کدام گزینه، از موارد زیر می تواند تأمین کننده پروتئین کامل باشد؟ ۱- تخم مرغ ۲- غلات ۳- حبوبات ۴- خشکبار</p> <p>ب) ماهی های چرب مثل آزاد و کپور منابع سرشار از ویتامین است که این ویتامین محلول در می باشد. ۱- د- آب ۲- د- چربی ۳- آ- چربی ۴- آ- آب</p> <p>ج) کدام گزینه، از عوارض جانبی کاهش سریع وزن <u>نیست</u>؟ ۱- ریزش موها ۲- افت فشار خون ۳- چین و چروک و شل شدن پوست صورت ۴- اختلالات انعقاد خون</p> <p>د) راه انتقال کدام یک متفاوت است؟ ۱- هیپاتیت ۲- بیماری انگل های روده ای ۳- وبا ۴- اسهال خونی</p> <p>ه) در بیماری، پوسته عدسی چشم سخت می شود. ۱- پیرچشمی ۲- آستیگماتیسم ۳- دوربینی ۴- نزدیک بینی</p> <p>و) نارضایتی و بی علاقی به فعالیت هایی که زمانی برای فرد لذت بخش بوده اند، علایم هشداردهنده کدام گزینه است؟ ۱- خشم ۲- اضطراب ۳- تاب آوری ۴- افسردگی</p> <p>ز) ماده اعتیادآور دخانیات کدام است؟ ۱- نیکوتین ۲- قطران ۳- آمونیاک ۴- سیانیدریک اسید</p> <p>ح) کدام گزینه، از عوارض عدم رعایت نکات ارگونومی در استفاده از کوله پشتی <u>نیست</u>؟ ۱- تغییر در راستا و انحناهای ستون فقرات ۲- درد کمر و شانه ۳- بروز تغییرات قلبی- عروقی ۴- کف پای صاف</p>	۲
	موفق باشید	۲۰
	جمع نمره	

نوین گام

مرجع آموزش ابتدایی، دبیرستان و کنکور



ما توی این مسیر هواتون رو داریم

چجوری؟! اینجوری

