

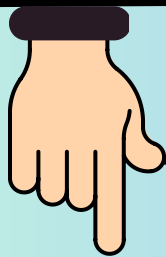
# نوین گام

## 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	تاریخ امتحان: ۱۴۰۱/۳/۹	ساعت شروع: ۸ صبح
پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه	نام و نام خانوادگی:	تعداد صفحه: ۴	مدت امتحان: ۹۰ دقیقه
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسر کشور در نوبت خرداد ماه سال ۱۴۰۱		مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی	
ردیف	سوالات (پاسخ نامه دارد)		
۱	<p>درستی یا نادرستی هر یک از عبارات‌های زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید.</p> <p>الف) در بین عوامل مؤثر بر سلامت، سبک زندگی بیشترین تأثیر را بر سلامت افراد دارد.</p> <p>ب) بدن برای انجام عملکرد مطلوب خود، نیازمند دریافت ۱۱ نوع اسید آمینه است.</p> <p>ج) طبق هرم مواد غذایی، حجم نان و غلات مصرفی توسط هر فرد، باید از حجم میوه‌ها و سبزی‌ها بیشتر باشد.</p> <p>د) برای داشتن تغذیه سالم، باید دریافت فیبر غذایی روزانه را کاهش داد.</p> <p>ه) با بالا رفتن میزان تری‌گلیسرید خون، سطح HDL خون افزایش می‌یابد.</p> <p>و) اعتماد به نفس پایین و خجالتی بودن، می‌تواند باعث وضعیت بدنی نامناسب در افراد شود.</p>		
۲	<p>در هر یک از عبارات‌های زیر، جای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.</p> <p>الف) انجام فرایض دینی، از نوع خود مراقبتی ..... است.</p> <p>ب) پرمصرف‌ترین ماده غذایی که در تمام فعل و انفعالات بدن نقش دارد، ..... می‌باشد.</p> <p>ج) میزان نمک مصرفی در طول یک روز، در افراد زیر ۵۰ سال ..... گرم است.</p> <p>د) علایمی همچون عصبانیت و بی‌تابی، از علایم ..... اضطراب هستند.</p> <p>ه) الکل ماده شیمیایی است که بر عملکرد ..... و روانی افراد تأثیر منفی می‌گذارد.</p> <p>و) بر خورداری از مهارت‌های اجتماعی، خطر مصرف مواد مخدر را ..... می‌دهد.</p> <p>ز) شکل ستون فقرات انسان شبیه حرف ..... انگلیسی است.</p> <p>ح) شایع‌ترین حادثه دوران کودکی و سالمندی، ..... و زمین خوردن است.</p>		
۳	<p>در پرسش‌های چهارگزینه‌ای زیر، گزینه مناسب را انتخاب کنید.</p> <p>الف) کدامیک از ویتامین‌های زیر، معمولاً در کبد ذخیره می‌شوند؟</p> <p>۱- ویتامین‌های C و E ۲- ویتامین‌های گروه B و C ۳- ویتامین‌های E و K ۴- ویتامین‌های گروه B و E</p> <p>ب) کدامیک از منابع غذایی زیر، سرشار از آهن هستند؟</p> <p>۱- جگر و پسته ۲- ماهی کلیکا و پنیر ۳- جگر و پنیر ۴- ماهی کلیکا و بستنی</p> <p>ج) کدامیک از موارد زیر، از عوارض شایع بیماری دیابت نیست؟</p> <p>۱- اختلال در جریان خون در دست و پا ۲- ناپیوستگی یا کم بینایی ۳- استفراغ یا سرفه خونی ۴- نارسایی کلیه</p> <p>د) ویروس اچ آی وی، از کدام راه زیر منتقل نمی‌شود؟</p> <p>۱- استفاده از سرویس‌های بهداشتی مشترک ۲- عطسه و سرفه ۳- نیش حشرات، مانند پشه ۴- همه موارد</p>		
	«ادامه سوالات در صفحه دوم»		

سؤالات امتحان نهایی درس: سلامت و بهداشت	رشته: کلیه رشته ها	تاریخ امتحان: ۱۴۰۱/۳/۹	ساعت شروع: ۸ صبح
پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه	نام و نام خانوادگی:	تعداد صفحه: ۴	مدت امتحان: ۹۰ دقیقه
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسر کشور در نوبت خرداد ماه سال ۱۴۰۱ مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی			

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

۴	جدول زیر در رابطه با عوامل مؤثر بر سلامت است. هریک از موارد ستون «الف» با یکی از موارد ستون «ب» ارتباط منطقی دارد. آنها را پیدا کنید و در برگه پاسخ نامه بنویسید. (یک مورد در ستون «ب» اضافی است).	۰/۵								
<table border="1"> <thead> <tr> <th>"ستون الف"</th> <th>"ستون ب"</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>الف) تأمین آب سالم آشامیدنی</td> <td>۱- سبک زندگی</td> </tr> <tr> <td>ب) رنگ پوست</td> <td>۲- دسترسی به خدمات بهداشتی - درمانی</td> </tr> <tr> <td></td> <td>۳- عوامل ژنتیکی و فردی</td> </tr> </tbody> </table>			"ستون الف"	"ستون ب"	الف) تأمین آب سالم آشامیدنی	۱- سبک زندگی	ب) رنگ پوست	۲- دسترسی به خدمات بهداشتی - درمانی		۳- عوامل ژنتیکی و فردی
"ستون الف"	"ستون ب"									
الف) تأمین آب سالم آشامیدنی	۱- سبک زندگی									
ب) رنگ پوست	۲- دسترسی به خدمات بهداشتی - درمانی									
	۳- عوامل ژنتیکی و فردی									
۵	در رابطه با کنترل وزن و تناسب اندام، به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) دارویی را نام ببرید که موجب چاقی می‌شود. ب) طبقه‌بندی نمایه توده بدنی، برای چه افرادی کاربرد ندارد؟ (یک مورد) ج) بر اساس قانون تعادل انرژی، تنظیم وزن و بر خورداری از وزن مطلوب، به چه عواملی بستگی دارد؟	۱								
۶	در مرحله طبخ و نگهداری غذا، چه زمانی پخت غذا کامل است؟	۰/۵								
۷	برای هر یک از موارد زیر یک دلیل علمی بنویسید. الف) میوه‌های ضربه دیده با گذشت زمان، فاسد می‌شوند. ب) مدت زمان طلایی برای نجات فردی که سگته مغزی کرده تنها حدود ۳ ساعت است.	۱								
۸	اصطلاحات زیر را تعریف کنید. الف) فشار خون ب) دود دست سوم	۱								
۹	جدول زیر در رابطه با بیماری‌های واگیردار و شیوه انتقال آنها است. برای پاسخ هر یک از موارد الف، ب و ج، یک مورد نام ببرید.	۰/۷۵								
<table border="1"> <thead> <tr> <th>نام بیماری</th> <th>شیوه انتقال و انتشار</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>آنفلوانزا</td> <td>الف) .....</td> </tr> <tr> <td>ب) .....</td> <td>دستگاه تناسلی</td> </tr> <tr> <td>وبا</td> <td>ج) .....</td> </tr> </tbody> </table>			نام بیماری	شیوه انتقال و انتشار	آنفلوانزا	الف) .....	ب) .....	دستگاه تناسلی	وبا	ج) .....
نام بیماری	شیوه انتقال و انتشار									
آنفلوانزا	الف) .....									
ب) .....	دستگاه تناسلی									
وبا	ج) .....									
۱۰	در رابطه با بیماری‌های زیر، به این پرسش‌ها پاسخ دهید. الف) در بیماری هیپاتیت، کدام اندام التهاب پیدا می‌کند و فعالیت آن مختل می‌شود؟ ب) چرا در دوران پنجره نتیجه آزمایش HIV منفی است؟	۰/۷۵								
۱۱	در رابطه با بهداشت فردی، به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) یک اختلال پوستی شایع در دوران بلوغ و جوانی را نام ببرید. ب) به چه دلیل در افرادی که از خواب کافی برخوردار نیستند، خطر ابتلای به بیماری افزایش می‌یابد؟	۰/۵								
«ادامه سوالات در صفحه سوم»										

سؤالات امتحان نهایی درس: سلامت و بهداشت	رشته : کلیه رشته ها	تاریخ امتحان : ۱۴۰۱/۳/۹	ساعت شروع: ۸ صبح
پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه	نام و نام خانوادگی :	تعداد صفحه : ۴	مدت امتحان: ۹۰ دقیقه
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسر کشور در نوبت خرداد ماه سال ۱۴۰۱		مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی	
ردیف	سوالات (پاسخ نامه دارد)		
۱۲	<p>در رابطه با بیماری‌های چشم، به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.</p> <p>الف) تصویر روبرو، چه نوع عیب انکساری چشم را نشان می‌دهد؟</p> <p>ب) کدام عیب انکساری چشم، به دلیل سخت شدن پوسته عدسی، به وقوع می‌پیوندد؟</p>		
۱۳	<p>در رابطه با بهداشت ازدواج و باروری، به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.</p> <p>الف) سه مورد از عواملی که بر باروری زوجین مؤثر هستند را نام ببرید.</p> <p>ب) یک مورد از توصیه‌های بهداشتی را برای باروری مردان ذکر کنید.</p>	۱	
۱۴	عوامل مهمی را که در فرایند شکل‌گیری شخصیت مطلوب و حفظ سلامت روانی نقش دارند، نام ببرید.	۰/۷۵	
۱۵	دو مورد از علایم هشداردهنده افسردگی را بنویسید.	۰/۵	
۱۶	<p>برای هر یک از آثار منفی خشم، یک مثال بنویسید.</p> <p>الف) ناراحتی‌های جسمی</p> <p>ب) ناراحتی‌های روانی</p>	۰/۵	
۱۷	<p>در رابطه با مصرف دخانیات و الکل، به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.</p> <p>الف) از چه گیاهانی برای تولید دخانیات استفاده می‌کنند؟ یک مورد نام ببرید.</p> <p>ب) کدام ماده سمی موجود در مواد دخانی، در افزایش قند خون نقش دارد؟</p> <p>ج) چرا تنباکوه‌های میوه‌ای بیشتر باعث سرطان و انواع بیماری‌های خطرناک و کشنده می‌شوند؟</p> <p>د) بارزترین آثار فوری مصرف الکل چیست؟</p>	۱/۲۵	
۱۸	<p>در رابطه با اعتیاد به مواد مخدر، به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.</p> <p>الف) از نشانه‌های سندرم محرومیت، دو مورد نام ببرید.</p> <p>ب) منظور از اختلالات مصرف مواد چیست؟</p> <p>ج) با مصرف کدام گروه از مواد اعتیاد آور، ممکن هست صداهایی شنیده شوند که وجود خارجی ندارند؟</p> <p>د) چرا افراد مصرف‌کننده مواد مخدر، سعی می‌کنند دوستان و همسالان خود را وادار به همراهی نمایند؟</p>	۱/۷۵	
۱۹	منظور از وضعیت بدنی مناسب (پوسچر) چیست؟	۰/۵	
۲۰	هنگام نشستن روی صندلی، بهتر است چه نکاتی رعایت شود؟	۰/۷۵	
	«ادامه سوالات در صفحه چهارم»		

سؤالات امتحان نهایی درس: سلامت و بهداشت	رشته : کلیه رشته ها	تاریخ امتحان : ۱۴۰۱/۳/۹	ساعت شروع : ۸ صبح
پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه	نام و نام خانوادگی :	تعداد صفحه : ۴	مدت امتحان: ۹۰ دقیقه
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسر کشور در نوبت خرداد ماه سال ۱۴۰۱		مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی	
ردیف	سوالات (پاسخ نامه دارد)		
نمره			
۲۱	<p>در شکل مقابل، کدام وضعیت بدنی درست می باشد؟</p>  <p>شکل ۱      شکل ۲</p>		
۲۲	<p>در رابطه با پیشگیری از حوادث خانگی، به پرسش های زیر پاسخ دهید.</p> <p>الف) به جای مواد سفیدکننده قوی، برای تمیز کردن سینک ظرف شویی، بهتر است از چه ماده ای استفاده شود؟</p> <p>ب) اگر لامپ کم مصرف و مهتابی حاوی گاز جیوه شکست، اولین اقدام قبل از پاک کردن خرده های لامپ چیست؟</p> <p>ج) چرا باید از ضربه زدن به پشت شخصی که دچار انسداد خفیف راه تنفس هوایی شده است، اجتناب شود؟</p>		
۲۳	<p>از بین کلمات داخل پرانتز، گزینه مناسب را انتخاب کنید.</p> <p>الف) استرس و هیجان باعث (افزایش - کاهش) احتمال وقوع حادثه می شود.</p> <p>ب) بهترین راه مبارزه با آتش سوزی های خشک، استفاده از (نمک - آب) است.</p> <p>ج) برای خاموش کردن آتش سوزی ناشی از مایعات، باید از (آب - کپسول اطفای حریق) استفاده کرد.</p>		
۲۰	<p>جمع نمرات      « تندرست و موفق باشید »</p>		

# نوین گام

## مرجع آموزش ابتدایی، دبیرستان و کنکور



ما توی این مسیر هواتون رو داریم

چجوری؟! اینجوری

