باسمه تعالی

سوالات آزمون نهایی درس: سلامت و بهداشت	پایه: دوازدهم	رشته: کلیه رشته‌ها	تاریخ آزمون: ۱۴۰۴/۰۳/۰۱
تعداد صفحه: ۴	مدت آزمون: ۹۰ دقیقه	ساعت شروع: ۷:۳۰ به وقت تهران	نام و نام‌خانوادگی:
دانش‌آموزان روزانه، بزرگسالان، آموزش از راه دور، ایثارگران، داوطلبان آزاد و متقاضیان ایجاد و یا ترمیم سابقه تحصیلی (داخل و خارج از کشور) - خرداد ۱۴۰۴		مرکز ارزشیابی و تضمین کیفیت نظام آموزش و پرورش Azmoon.medu.ir	

ردیف	سوالات (پاسخ‌برگ دارد)	نمره
۱	**درستی یا نادرستی هر یک از عبارت‌های زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید.** الف) در پیشگیری از بیماری، زمان آموزش‌های درمانی، بسیار کوتاه و کم‌هزینه است. ب) در هرم غذایی، حبوبات و مغزها در سطح بالاتری نسبت به سبزیجات قرار دارند. پ) رعایت بهداشت فردی علاوه بر حفظ آراستگی فرد، از انتقال عوامل بیماری‌زا به دیگران جلوگیری می‌کند. ت) آلودگی محیطی حتی بر باروری خانم‌هایی که هنوز باردار نشده‌اند نیز تأثیر منفی خواهد گذاشت. ث) نیکوتین سبب انبساط عروق داخل بینی و فلج شدن حرکات مژک‌های داخل مخاط بینی می‌شود. ج) وابستگی روانی، میل شدید و مفرط درونی و خارج از اختیار به ادامهٔ مصرف مواد است. چ) در حالت ایستاده، استفاده از تکیه‌گاه مناسب با ارتفاع ۱۵ الی ۲۰ سانتی‌متر برای قرار دادن یا بر روی آن، باعث ایجاد زاویه مناسب در پاها می‌شود. ح) تماس با نهادهای امدادرسان مربوط به سطح ۱ پیشگیری از حوادث (قبل از بروز حادثه) است.	۲
۲	**در عبارات زیر، جاهای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.** الف) با توجه به ابعاد سلامت، سازگاری فرد با خودش و دیگران، مربوط به سلامت ..... می‌باشد. ب) یکی از مواد معدنی که به حفظ تعادل مایعات در بدن یاری می‌رساند، ..... است. پ) تهوع و اسهال ناشی از بیماری‌های غذا زاد، متناسب با ..... مصرف‌کننده غذا، ممکن است تا چند روز ادامه یابد. ت) فشار خون ..... سال‌ها بدون علامت است و معمولاً زمانی علامت‌دار می‌شود که به اندام‌های حیاتی آسیب رسانده باشد. ث) درمان و حمایت از مبتلایان به ایدز یا HIV با اطلاع رسانی، ..... و تشخیص زودهنگام انجام می‌شود. ج) جوش غرور جوانی (آکنه) نوعی اختلال پوستی است که در آن، غده‌های چربی پوستی و ..... ملتهب می‌شوند. چ) فشار روانی (استرس) ناسالم، موجب ازکار افتادن قدرت تفکر و اقدام مناسب و یا احساس ..... در فرد می‌شود. ح) هنگام خرید، کوله‌پشتی را طوری انتخاب کنید که سبک‌تر بوده و در قسمت‌های پشت و بندها از ..... استفاده شده باشد.	۲
۳	**از بین کلمات داخل پرانتز، کلمه مناسب را انتخاب کنید.** الف) مقدار انرژی ایجاد شده به ازای مصرف هرگرم پروتئین، معادل با مصرف یک گرم (**چربی / کربوهیدرات**) است. ب) کاروتنوئیدها پیش ساز ویتامین (**D / A / B**) هستند. پ) با توجه به عوارض چاقی، تخمدان پلی‌کیستیک به مشکلات (**کلیوی / غددی / روانی**) مربوط می‌باشد. ت) چربی (**LDL / تری گلیسیرید / HDL**) باعث می‌شود تا کلسترول از جدار داخلی شریان‌ها جدا شود. ث) در چشم‌های افراد نزدیک‌بین، معمولاً کره چشم (**بزرگ‌تر / کوچک‌تر**) از حد طبیعی است. ج) پوسته ضخیم قهوه‌ای رنگ جمع شده در ریه (**آرسنیک / قطران / سیانیدریک‌اسید**) نامیده می‌شود. چ) ماده اعتیادآور (**ریتالین / گراس / ترامادول**)، ماده‌ای مصنوعی است که سبب ایجاد حالت هیجان کاذب می‌گردد. ح) عدم توانایی در سرفه کردن، از علائم انسداد (**خفیف / کامل**) راه تنفس است.	۲

باسمه تعالی

سوالات آزمون نهایی درس: سلامت و بهداشت	پایه: دوازدهم	رشته: کلیه رشته‌ها	تاریخ آزمون: ۱۴۰۴/۰۳/۰۱
تعداد صفحه: ۴	مدت آزمون: ۹۰ دقیقه	ساعت شروع: ۷:۳۰ به وقت تهران	نام و نام‌خانوادگی:
دانش‌آموزان روزانه، بزرگسالان، آموزش از راه دور، ایثارگران، داوطلبان آزاد و متقاضیان ایجاد و یا ترمیم سابقه تحصیلی (داخل و خارج از کشور) - خرداد ۱۴۰۴			مرکز ارزشیابی و تضمین کیفیت نظام آموزش و پرورش Azmoon.medu.ir

ردیف	سوالات (پاسخ‌برگ دارد)	نمره
۴	**در پرسش‌های چهارگزینه‌ای زیر، گزینه مناسب را انتخاب کنید.** الف) نصب در و پنجره‌های توری برای مبارزه با کدام‌یک از عوامل ایجاد فساد در مواد غذایی به کار می‌رود؟ ۱) شیمیایی ۲) بیولوژیکی ۳) فیزیکی ۴) مکانیکی ب) کدام‌یک از علائم زیر مربوط به بیماری‌هایی که از طریق دستگاه تناسلی منتقل می‌شوند، نیست؟ ۱) زخم‌های بدون بهبود ۲) سوزش ادرار ۳) عفونت‌های غیرمعمول ۴) درد در نواحی پایین شکم پ) کدام یک از آثار و عوارض ناشی از کم‌خوابی است؟ ۱) خطر لاغری ۲) افزایش دمای بدن ۳) افزایش تغییرات ضربان قلب ۴) خطر ابتلا به دیابت نوع یک ت) بی‌قراری و دلواپسی به ترتیب از علائم ..... ـ ..... اضطراب هستند. ۱) بدنی ـ روانی ۲) روانی ـ ذهنی ۳) بدنی ـ ذهنی ۴) ذهنی ـ بدنی	۱
۵	**جدول زیر در رابطه با بیماری‌ها است. هر یک از موارد ستون « A » با یکی از موارد ستون « B » ارتباط بیشتری دارد. شماره هر یک از موارد را در پاسخ‌برگ بنویسید . (یک مورد در ستون « B » اضافه است.)** ستون « A » | ستون « B » الف) مصرف زیاد اسیدهای چرب ترانس | ۱. هپاتیت ب) متنوع‌ترین بیماری ویروسی | ۲. وبا پ) شست‌وشوی میوه و سبزی در آب‌های روان | ۳. ایسکمی ت) کاهش تعداد سلول‌های دفاعی در بدن | ۴. سوزاک | ۵. ایدز	۱
۶	**با توجه به متن زیر، به هر یک از پرسش‌ها پاسخ مناسب بدهید.** بهزاد جوانی است با شاخص توده بدنی ۲۵ که به دلیل کم‌تحرکی، در معرض نوعی دیابت قرار دارد. او برای حفظ سلامت خود، تلاش می‌کند تا میزان و نوع غذایی که مصرف می‌کند، متناسب با نیازهای تغذیه‌ای او باشد. از طرفی با توجه به این که تصمیم دارد با شرکت در کنکور هنر، مسیر خود را برای ورود به رشته کارگردانی در دانشکده هنر دانشگاه تهران فراهم کند، در مقطع متوسطه وارد هنرستان هنر شده است تا با فراگیری آموزه‌های اساتید هنر، به این خواسته خود برسد. الف) به ترتیب هر یک از شماره‌های ۴ و ۵ مربوط به کدام یک از گام‌های برنامه‌ریزی برای خودمراقبتی است؟ ب) شماره ۳ بیانگر کدام یک از اصول تغذیه سالم است؟ پ) بر اساس جدول طبقه بندی نمایه توده بدنی (BMI)، شماره ۱ کدام وضعیت را برای بهزاد نشان می‌دهد؟ ت) شماره ۲ به کدام نوع دیابت اشاره دارد؟	۱/۲۵

باسمه تعالی

سوالات آزمون نهایی درس: سلامت و بهداشت	پایه: دوازدهم	رشته: کلیه رشته‌ها	تاریخ آزمون: ۱۴۰۴/۰۳/۰۱
تعداد صفحه: ۴	مدت آزمون: ۹۰ دقیقه	ساعت شروع: ۷:۳۰ به وقت تهران	نام و نام‌خانوادگی:
دانش‌آموزان روزانه، بزرگسالان، آموزش از راه دور، ایثارگران، داوطلبان آزاد و متقاضیان ایجاد و یا ترمیم سابقه تحصیلی (داخل و خارج از کشور) - خرداد ۱۴۰۴			مرکز ارزشیابی و تضمین کیفیت نظام آموزش و پرورش Azmoon.medu.ir

ردیف	سوالات (پاسخ‌برگ دارد)	نمره
۷	**در ارتباط با تغذیه سالم به پرسش‌های زیر پاسخ بدهید.** الف) کدام گروه از ویتامین‌های محلول در آب یا چربی، قابلیت ذخیره شدن در بدن را ندارد؟ ب) دو مورد از عوارض کمبود «روی» در کودکان را بنویسید. پ) بر اساس الگوهای چاقی، تجمع چربی در کدام ناحیه بدن موجب افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی ـ عروقی می‌شود؟ ت) بر اساس قانون تعادل انرژی، تنظیم وزن و برخورداری از وزن مطلوب به چه عواملی بستگی دارد؟	۱/۵
۸	**در مورد بهداشت ایمنی مواد غذایی به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.** الف) با توجه به مفهوم بهداشت مواد غذایی، رعایت اصول موازین بهداشتی تا چه حدی مجاز است؟ ب) برای داشتن تغذیه سالم، حداقل دمای لازم برای پختن گوشت چقدر است؟	۰/۷۵
۹	**در مورد بیماری‌های غیر واگیر به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.** الف) علاوه بر احساس فشار آزاردهنده در وسط قفسه سینه، مهم‌ترین علامت بالینی در سکته قلبی چیست؟ (دو مورد) ب) رشد تومورهای بدخیم چگونه بر عملکرد سلول‌های سالم تأثیر می‌گذارد؟	۱
۱۰	**در رابطه با بیماری ایدز به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.** الف) آیا تاکنون داروی مؤثری که بتواند ویروس را به طور کامل از بین ببرد، شناخته شده است؟ ب) چه مواردی می‌تواند در به تعویق انداختن «مرحله بیماری» بسیار مؤثر باشد و فرد را به یک زندگی عادی برگرداند؟	۰/۷۵
۱۱	**در ارتباط با بهداشت فردی به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.** الف) چرا باید از ورود اجسام خارجی و نوک‌تیز به گوش جلوگیری کرد؟ (ذکر دو مورد) ب) آبسه دندانی می‌تواند با چه علائمی همراه باشد؟	۱
۱۲	یکی از توصیه‌های بهداشتی برای بارداری زنان، تکرار هر ۱۰ سال یک‌بار واکسن توأم می‌باشد. این واکسن برای پیشگیری از کدام بیماری‌ها است؟	۰/۵
۱۳	**در مورد بهداشت روان به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.** الف) سه ویژگی مهم در افراد سرسخت و تاب‌آور را بیان کنید. ب) برای هر یک از آثار مثبت خشم و آثار اجتماعی خشم منفی، یک مورد بنویسید.	۱/۲۵
۱۴	**دربارهٔ مصرف دخانیات و الکل به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.** الف) در اثر استفاده مشترک از قلیان، بیماری‌های منتقله از چه طریقی به افراد سالم منتقل می‌شود؟ ب) هر یک از وقایع زیر مربوط به کدام یک از مراحل تخریب کبد در اثر مصرف بلند مدت الکل است؟ ۱ـ بافت‌های آسیب دیده کبد، بافت‌های پیرامونی را زخمی می‌کند. ۲ـ کبد کارکرد طبیعی خود را از دست می‌دهد.	۱
۱۵	**هر یک از ویژگی‌های ز یر مربوط به کدام توصیه خودمراقبتی در زمینه پیشگیری از رفتارهای پرخطر است؟** الف) معمولاً مراقب سلامت خود هستند و می‌دانند که مصرف مواد مخدر به سلامت‌شان آسیب می‌زند. ب) به راحتی به دیگران «نه» می‌گویند. پ) می‌توانند از لذت‌های آنی برای دستیابی به لذت‌های پایدار و اهداف بلندمدت خود بگذرند. ت) به حریم دیگران احترام می‌گذارند.	۱

باسمه تعالی

سوالات آزمون نهایی درس: سلامت و بهداشت	پایه: دوازدهم	رشته: کلیه رشته‌ها	تاریخ آزمون: ۱۴۰۴/۰۳/۰۱
تعداد صفحه: ۴	مدت آزمون: ۹۰ دقیقه	ساعت شروع: ۷:۳۰ به وقت تهران	نام و نام‌خانوادگی:
دانش‌آموزان روزانه، بزرگسالان، آموزش از راه دور، ایثارگران، داوطلبان آزاد و متقاضیان ایجاد و یا ترمیم سابقه تحصیلی (داخل و خارج از کشور) - خرداد ۱۴۰۴		مرکز ارزشیابی و تضمین کیفیت نظام آموزش و پرورش Azmoon.medu.ir	

ردیف	سوالات (پاسخ‌برگ دارد)	نمره
۱۶	**بر اساس مفهوم پوسچر و اصول ارگونومی، از میان تصاویر زیر، حروف مربوط به موارد درست را در پاسخ‌برگ وارد کنید.**  الف  ب  پ  ت  ث  ج	۱
۱۷	دو مورد از علائم اولیهٔ مسمومیت با گاز مونوکسیدکربن را بنویسید.	۰/۵
۱۸	**در اقدامات اساسی برای مقابله با انواع آتش سوزی :** الف) بهترین وسیله برای خاموش کردن آتش‌سوزی ژنراتورها چیست؟ ب) ابتدائی‌ترین راهکار برای مقابله با آتش‌سوزی ناشی از گازهای قابل اشتعال را بنویسید.	۰/۵
	موفق باشید	۲۰
	صفحه ۴ از ۴	

www.kanoon.ir

باسمه تعالی

راهنمای نمره‌گذاری آزمون نهایی درس: سلامت و بهداشت	پایه: دوازدهم	رشته: کلیه رشته ها	تاریخ آزمون: ۱۴۰۴/۰۳/۰۱
تعداد صفحه: ۱	مدت آزمون: ۹۰ دقیقه	ساعت شروع: ۷:۳۰ به وقت تهران	
دانش آموزان روزانه، بزرگسالان، آموزش از راه دور، ایثارگران، داوطلبان آزاد و متقاضیان ایجاد و یا ترمیم سابقه تحصیلی (داخل و خارج از کشور) - خرداد ۱۴۰۴		مرکز ارزشیابی و تضمین کیفیت نظام آموزش و پرورش Azmoon.medu.ir	

ردیف	راهنمای نمره‌گذاری	نمره
۱	الف) نادرست (۰/۲۵) صفحه ۵ ب) درست (۰/۲۵) صفحه ۲۴ پ) درست (۰/۲۵) صفحه ۷۹ ت) درست (۰/۲۵) صفحه ۱۰۷ ث) نادرست (۰/۲۵) صفحه ۱۳۰ ج) درست (۰/۲۵) صفحه ۱۴۲ چ) نادرست (۰/۲۵) صفحه ۱۶۷ ح) نادرست (۰/۲۵) صفحه ۱۷۳	۲
۲	الف) روانی ـ عاطفی (در صورت اشاره به هر کدام از کلمات روانی یا عاطفی نمره داده شود)(۰/۲۵) صفحه ۱۰ ب) سدیم (۰/۲۵) صفحه ۲۲ پ) مقاومت (۰/۲۵) صفحه ۴۵ ت) اولیه (بالا)(۰/۲۵) صفحه ۵۴ ث) پیشگیری (۰/۲۵) صفحه ۷۳ ج) پیاز مو (۰/۲۵) صفحه ۸۸ چ) درماندگی (۰/۲۵) صفحه ۱۱۸ ح) اسفنج (۰/۲۵) صفحه ۱۶۵	۲
۳	الف)کربوهیدرات (۰/۲۵) صفحه ۲۰ و ۲۱ ب) A (۰/۲۵) صفحه ۳۲ پ) عددی (۰/۲۵) صفحه ۳۵ ت) HDL (۰/۲۵) صفحه ۵۶ ث) بزرگ‌تر (۰/۲۵) صفحه ۸۱ ج) قطران (۰/۲۵) صفحه ۱۳۰ چ) ریتالین (۰/۲۵) صفحه ۱۴۴ ح) کامل (۰/۲۵) صفحه ۱۸۲	۲
۴	الف) گزینه ۲ (بیولوژیکی) (۰/۲۵) صفحه ۴۳ ب) گزینه ۱ (زخم‌های بدون بهبود) (۰/۲۵) صفحه ۶۳ و ۷۰ پ) گزینه ۳ (افزایش تغییرات ضربان قلب) صفحه ۹۴ ت)گزینه ۱ (بدنی ـ روانی) (۰/۲۵) صفحه ۱۲۰	۱
۵	الف ـ ۳ (ایسکمی)صفحه ۵۱ و ۵۸ ب ـ ۱ (هپاتیت)صفحه ۷۱ پ ـ ۲ (وبا)صفحه ۶۷ و ۶۸ ت ـ ۵ (ایدز)صفحه ۷۴ (هر مورد ۰/۲۵)	۱
۶	الف) ۴ ـ تعیین هدف (۰/۲۵) صفحه ۱۵ ۵ ـ کسب مهارت‌های لازم (۰/۲۵) صفحه ۱۶ ب) ۳ ـ اصل تناسب (۰/۲۵) صفحه ۲۶ پ) ۱ ـ اضافه وزن (۰/۲۵) صفحه ۳۶ ت) نوع دو (۰/۲۵) صفحه ۶۴	۱/۲۵
۷	الف) محلول در آب (به ویتامین‌های C و B نمره تعلق گیرد. اشاره به B یا C به تنهایی نمره ندارد) (۰/۲۵) صفحه ۲۲ ب) کاهش سرعت رشد ـ کوتاهی قد ـ تأخیر در بلوغ (دو مورد کافی است) (هر مورد ۰/۲۵) صفحه ۳۲ پ) ناحیه شکم (۰/۲۵) صفحه ۳۴ ت) تغذیه(۰/۲۵) و فعالیت بدنی (۰/۲۵) صفحه ۳۸	۱/۵
۸	الف) تا حدی که برای سلامت انسان (۰/۲۵) زیان بار نباشد. (۰/۲۵) صفحه ۴۱ ب) ۷۰ درجه سانتی‌گراد (۰/۲۵) صفحه ۴۲	۰/۷۵
۹	الف) سنگینی (۰/۲۵) یا درد (۰/۲۵) صفحه ۵۸ ب) جلوی رسیدن مواد غذایی (۰/۲۵) و اکسیژن (۰/۲۵) را به سلول‌های سالم می‌گیرند. صفحه ۶۱	۱
۱۰	الف) خیر (۰/۲۵) صفحه ۷۴ ب) مراقبت مستمر از مبتلایان (۰/۲۵) به همراه درمان به موقع (۰/۲۵) صفحه ۷۴	۰/۷۵
۱۱	الف) زیرا گاهی باعث می‌شود پرده گوش آسیب ببیند ـ احتمال ایجاد برخی عفونت‌ها افزایش یابد ـ می‌تواند به کاهش شنوایی منجر شود(هر مورد ۰/۲۵) (دو مورد کافی است)صفحه ۸۵ ب) تورم بر روی لثه (۰/۲۵) ـ تورم در صورت (۰/۲۵) صفحه ۹۷	۱
۱۲	کزاز (۰/۲۵) دیفتری (۰/۲۵) صفحه ۱۱۰	۰/۵
۱۳	الف) تعهد، کنترل و چالش‌پذیری (هر مورد ۰/۲۵) (افرادی که دارای این ویژگی هستند معمولاً بر زندگی خود کنترل بیشتری احساس می‌کنند. نسبت به آنچه انجام می‌دهند، تعلق خاطر بیشتری دارند و در قبال تغییرات پذیرا هستند. در برابر فشار روانی مقاوم تر و نسبت به بیشتر افراد، کمتر مستعد بیماری هستند). (سه مورد کافی است) صفحه ۱۱۵ و ۱۱۶ ب) اثر مثبت : احقاق حق (۰/۲۵) آثار اجتماعی خشم منفی : درماندگی، انزوا یا تنهایی (ذکر یک مورد کافی است)(۰/۲۵) صفحه ۱۲۳	۱/۲۵
۱۴	الف) دهان (۰/۲۵) و دستان (۰/۲۵) صفحه ۱۳۴ ب) ۱ـ فیبروز کبدی (۰/۲۵) ۲ـ کبد چرب (۰/۲۵) صفحه ۱۳۸	۱
۱۵	الف) احترام به خود ب) مهارت مقاومتی پ) خودکنترلی ت) احترام به ارزش‌ها و قوانین (صفحه ۱۵۱ و ۱۵۲) (هر مورد ۰/۲۵)	۱
۱۶	موارد ب صفحه ۱۶۸ ـ پ صفحه ۱۷۰ ـ ت صفحه ۱۶۱ ـ ج صفحه ۱۶۷ (هر مورد ۰/۲۵)	۱
۱۷	علائمی شبیه به سرماخوردگی، سردرد، گیجی، تنگی نفس، ضعف و بی‌حالی و تهوع (دو مورد کافی است)(هر مورد ۰/۲۵) صفحه ۱۷۴	۰/۵
۱۸	الف) استفاده از گاز کربن‌دی‌اکسید (۰/۲۵) ب) قطع منبع گاز (۰/۲۵) صفحه ۱۷۹	۰/۵
	خسته نباشید	۲۰

قابل استناد ـ قابل ارزشیابی و تضمین کیفیت نظام آموزش و پرورش