باسمه تعالی

سؤالات آزمون نهایی درس: سلامت و بهداشت	رشته : مشترک رشته ها	تعداد صفحه : ۴	ساعت شروع : ۱۰:۳۰ صبح
دوازدهم	تاریخ آزمون: ۱۰ / ۱۰ / ۱۴۰۳	نام و نام خانوادگی :	مدت آزمون : ۹۰ دقیقه
دانش آموزان روزانه و بزرگسالان، آموزش از راه دور، ایثارگران و داوطلبان آزاد – دی ماه ۱۴۰۳		مرکز ارزشیابی و تضمین کیفیت نظام آموزش و پرورش azmoon.medu.ir	

ردیف	سؤالات (پاسخ‌برگ دارد)	نمره
۱	**درستی یا نادرستی هر یک از عبارات زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید.** الف) در درمان، تربیت نیروی انسانی برای خدمات درمانی مستلزم صرف وقت زیاد و هزینه فراوان است. ب) تغییر سبک زندگی در خانواده‌های امروزی، کم‌تحرکی، چاقی و اضافه وزن را افزایش داده است. پ) عادت‌های غذایی، به وضعیت اجتماعی، اقتصادی و ... بستگی دارد و معمولاً از نسلی به نسل دیگر منتقل نمی‌شود. ت) افراد دارای اضافه وزن برای کاهش وزن، لازم است میزان کالری دریافتی و فعالیت بدنی خود را افزایش دهند. ث) هنگام مواجه شدن با علائم سکته قلبی باید فرد را به حالت نشسته یا نیمه خوابیده قرار داد. ج) شکل مقابل مربوط به بیماری دوربینی است. چ) اعتیاد اغلب سیری مزمن و عودکننده دارد، اما غیرقابل پیشگیری و درمان است. ح) کاربرد علم ارگونومی به محیط کار محدود می‌شود و کل زندگی افراد را در بر نمی‌گیرد.	۲
۲	**در عبارات زیر، جاهای‌خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.** الف) بیشترین آلودگی در مواد غذایی بر اثر بی‌احتیاطی در مراحل تولید، ..... ، نگهداری، حمل ونقل و عرضه مواد غذایی ایجاد می‌شود. ب) ۱۲۰ میلی‌متر جیوه، نشان‌دهنده فشار ..... است که هم‌زمان با پمپ خون به داخل شریان توسط قلب ایجاد می‌شود. پ) اتوسکوپ ابزار دستی با نور و عدسی بزرگ‌نمایی برای معاینه ..... است. ت) آب مروارید از اثرات و عوارض بیماری ..... مادر بر نوزاد است. ث) فرد تاب‌آور یک موقعیت پرخطر را یک ..... می‌داند نه یک تهدید. ج) پیشگیری یعنی مداخله‌ای مثبت و اندیشمندانه برای مقابله با شرایط مضر قبل از این که منجر به اختلال یا ..... شود. چ) هنگام پوشیدن کوله‌پشتی دقت کنید بندهای شانه‌ای، به شکل .....تنظیم شوند یعنی یکی شل و یکی سفت نباشد. ح) در انسداد خفیف به علت بسته شدن ناقص راه هوایی همچنان دم و بازدم همراه با ..... انجام می‌شود.	۲
۳	**از بین کلمات داخل پرانتز، کلمهٔ مناسب را انتخاب کنید.** الف) جمله« از این پس، هر روز ۳۰ بار شنای روی زمین انجام می‌دهم» مربوط به (**تعیین هدف/ زمان‌بندی فعالیت‌ها برای دستیابی به هدف/ ثبت میزان دستیابی به هدف**) از گام‌های برنامه‌ریزی برای خودمراقبتی است. ب) براساس هرم غذایی یک نوجوان،میزان مصرف لبنیات نسبت به(**حبوبات ومغزها/گوشت وتخم‌مرغ /سبزی‌ها**) کمتر است. پ) چاقی با الگوی (**سیب/ گلابی/ هر دو**) خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی ـ عروقی را افزایش می‌دهد. ت) تأثیر اسیدهای چرب (**اشباع/ غیر اشباع/ ترانس**) بر میزان LDL خون، متفاوت از سایرین است. ث) پدیکلوزیس نوعی بیماری انگلی است که از طریق (**پوست/ آب آلوده/ سرفه عفونی**) به دیگران سرایت می‌کند. ج) روی آوردن به مصرف مواد مخدر از مشکلات و ناراحتی‌های (**جسمی/ اجتماعی/ روانی**) ناشی از خشم منفی است. چ) سیر اختلالات مصرف مواد مخدر (**معمولاً/ به‌ندرت/ همیشه**) به سمت وابستگی حرکت می‌کند. ح) در هنگام اجرای آزمون دیوار، فاصله در محل مشخص شده باید (**۲/ ۵/ ۱۵**) سانتی‌متر باشد.	۲

باسمه تعالی

سؤالات آزمون نهایی درس: سلامت و بهداشت	رشته : مشترک رشته ها	تعداد صفحه : ۴	ساعت شروع : ۱۰:۳۰ صبح
دوازدهم	تاریخ آزمون: ۱۰ / ۱۰ / ۱۴۰۳	نام و نام خانوادگی :	مدت آزمون : ۹۰ دقیقه
دانش آموزان روزانه و بزرگسالان، آموزش از راه دور، ایثارگران و داوطلبان آزاد – دی ماه ۱۴۰۳		مرکز ارزشیابی و تضمین کیفیت نظام آموزش و پرورش azmoon.medu.ir	

ردیف	سؤالات (پاسخ‌برگ دارد)	نمره
۴	**در پرسش‌های چهارگزینه‌ای زیر، گزینه درست را انتخاب کنید.**	۱



الف) با توجه به ابعاد سلامت، کدام گزینه در مورد افراد شکل مقابل صحیح است؟ این افراد ...

۱) می‌توانند دریافت‌های قلبی خود را ابراز کنند.

۲) با خود و دیگران سازگاری دارند.

۳) نقش اجتماعی خود را با رضایت انجام می‌دهند.

۴) سطح بالایی از ایمان به خدا دارند.



ب) با توجه به شکل مقابل، کدام ماده غذایی در پیشگیری از این بیماری تأثیر کمتری دارد؟

۱) ماهی کیلکا ۲) میوه‌های قرمز ۳) شیر ۴) انواع مغزها

پ) چند مورد سبب انتقال ویروس اچ‌آی‌وی به فرد سالم نمی‌شود؟

*** اشتغال در محیط‌های آلوده *استفاده از سرویس بهداشتی مشترک * نیش حشرات * عطسه**

۱) ۱ ۲) ۲ ۳) ۳ ۴) ۴

ت) کدام مورد هم به اثر جسمی زودگذر و هم پایدار، در فشار روانی (استرس) مرتبط است؟

۱) التهاب‌های پوستی ۲) ضعف سیستم ایمنی ۳) تعریق و لرزش ۴) سردرد

۵	**در مورد برنامه غذایی سالم، به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.**	
	الف) برای تأمین پروتئین مورد نیاز باید از غذاهای سنتی که از ترکیب غلات و حبوبات تهیه می‌شوند، استفاده کرد. علت چیست؟	۰/۵
	ب) تجویز مکمل‌های تغذیه‌ای برای برخی افراد از جمله زنان باردار و بالغین مسن‌تر مربوط به کدام اصل تغذیه می‌باشد؟	۰/۲۵
۶	**جدول زیر بخشی از طبقه‌بندی نمایه توده بدنی را نشان می‌دهد. آن را کامل کنید.**	۰/۷۵

BMI	وضعیت فرد
۱۸/۵ – ۲۴/۹	الف
ب	چاقی درجه ۳

۷	**در مورد بهداشت و ایمنی مواد غذایی، به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.**	۰/۵
	الف) استفاده از اسپری سوسک‌کش برای از بین بردن سوسک‌های خانگی جز کدام دسته از عوامل ایجاد فساد در مواد غذایی است؟	
	ب) محیط نگهداری میوه‌ها، علاوه بر خنک بودن چه ویژگی دیگری لازم دارد؟	
۸	**رشد و بزرگ‌تر شدن تومورهای بدخیم چگونه سبب مرگ سلول‌های سالم می‌شود؟**	۰/۵

باسمه تعالی

سؤالات آزمون نهایی درس: سلامت و بهداشت	رشته : مشترک رشته ها	تعداد صفحه : ۴	ساعت شروع : ۱۰:۳۰ صبح
دوازدهم	تاریخ آزمون: ۱۰ / ۱۰ / ۱۴۰۳	نام و نام خانوادگی :	مدت آزمون : ۹۰ دقیقه
دانش آموزان روزانه و بزرگسالان، آموزش از راه دور، ایثارگران و داوطلبان آزاد – دی ماه ۱۴۰۳		مرکز ارزشیابی و تضمین کیفیت نظام آموزش و پرورش azmoon.medu.ir	

ردیف	سؤالات (پاسخ‌برگ دارد)	نمره
۹	**هریک از عبارات زیر به کدام نوع دیابت اشاره دارد ؟** الف) عواملی مانند اختلال در سیستم ایمنی بدن در ایجاد آن نقش دارد. ب) عمدتاً در سنین پایین دیده می‌شود. پ) تأخیر در بهبود زخم‌ها و بریدگی‌ها از علائم معمول آن است. 	۰/۷۵
۱۰	**هریک از عبارات زیر مربوط به کدام‌یک از بیماری‌های مقابل است؟ (وبا – ایدز – هپاتیت – سوزاک)** الف) متنوع‌ترین بیماری واگیردار ب) سوزش ادرار پ) سرکوب سیستم ایمنی ت) عامل مرگ بیش از نیمی از کودکان خردسال	۱
۱۱	**در مورد بهداشت فردی، به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.** الف) عامل اصلی تحریک غده‌های چربی در حوالی بلوغ، که زمینه‌ساز بروز آکنه می‌شود، چیست؟ ب) از اثرات اشعه ماورای بنفش خورشید بر پوست، آسیب غیر مستقیم به DNA بیشتر اتفاق می‌افتد یا آفتاب‌سوختگی؟ پ) علاوه بر افزایش تخمیر شبانه، چه عاملی باعث تنفس بدبوی صبحگاهی در حین بیدار شدن از خواب می‌باشد؟	۰/۷۵
۱۲	از نظر روانشناسی، ازدواج در سنین بالاتر توصیه نمی‌شود. علت چیست؟	۰/۵
۱۳	**در رابطه با بهداشت روان، به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.** الف) تهیه فهرستی از توانمندی‌های فردی خود در بهبود کدام‌یک از عوامل شکل‌گیری شخصیت مطلوب و حفظ سلامت روان اثر می‌گذارد؟ ب) رد کردن درخواستی که از نظر شما درست نیست و یا احساس خوبی در شما ایجاد نمی‌کند چه کمکی به حفظ سلامت روان در نوجوانان می‌کند؟	۰/۲۵ ۰/۵
۱۴	**هریک از موارد زیر به کدام‌یک از اصول مقابله با فشارهای روانی و اضطراب اشاره دارد؟** الف) پرداختن به امور هنری مورد علاقه ب) حرف زدن درباره نگرانی‌های خود	۰/۵
۱۵	**هریک از موارد زیر معرف کدام ماده سمی موجود در مواد دخانی است؟** الف) تجمع ذرات ریز موجود در سیگار در ریه‌ها ب) فلج شدن حرکات مژک‌های داخل مخاط بینی پ) جایگزینی در پوست، مو و استخوان	۰/۷۵
۱۶	**در مورد پیشگیری از رفتارهای پرخطر، به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.** الف) یک مورد از بیماری‌های پوستی که در اثر استفاده مشترک از قلیان ایجاد می‌شوند را بنویسید. ب) چرا جوانانی که در فعالیت‌های ورزشی یا کلاسی شرکت می‌کنند، معمولاً تمایل کمتری به مصرف مواد مخدر دارند؟	۰/۲۵ ۰/۵

باسمه تعالی

سؤالات آزمون نهایی درس: سلامت و بهداشت	رشته : مشترک رشته ها	تعداد صفحه : ۴	ساعت شروع : ۱۰:۳۰ صبح
دوازدهم	تاریخ آزمون: ۱۰ / ۱۰ / ۱۴۰۳	نام و نام خانوادگی :	مدت آزمون : ۹۰ دقیقه
دانش آموزان روزانه و بزرگسالان، آموزش از راه دور، ایثارگران و داوطلبان آزاد – دی ماه ۱۴۰۳		مرکز ارزشیابی و تضمین کیفیت نظام آموزش و پرورش azmoon.medu.ir	

ردیف	سؤالات (پاسخ‌برگ دارد)	نمره
۱۷	**موارد زیر اثرات بلندمدت مصرف مشروبات الکلی بر کبد می‌باشد. بر اساس پیشرفت بیماری ترتیب درست آنها را در پاسخبرگ وارد کنید.** ۱) زخمی کردن بافت‌های پیرامونی ۲) التهاب شدید کبد ۳) سرطان کبد ۴) تبدیل کالری‌های اضافی به چربی	۱
۱۸	**جدول زیر را کامل کنید.**	۰/۷۵
۱۹	سینا می‌خواهد دوچرخه‌ای مناسب با قد خودش بخرد. چه توصیه‌ای برای او دارید؟	۰/۷۵
۲۰	اصل ارگونومی مربوط به شکل مقابل را توضیح دهید. 	۰/۵
۲۱	**دلیل هریک از موارد زیر را بنویسید.** الف) از ماسک‌های کاغذی در هنگام کار با مواد ضدعفونی کننده استفاده نشود. ب) در وضعیت انسداد خفیف راه تنفس هوایی، از ضربه زدن به پشت اجتناب شود.	۱
۲۲	**هر یک از موارد زیر مربوط به کدام یک از سطوح پیشگیری از حوادث می‌باشد؟** الف) انتقال مصدوم به بیمارستان ب) استفاده از پتو یا فرش مرطوب درآتش‌سوزی خشک پ) استفاده از کفپوش های لرزه‌گیر در حمام	۰/۷۵
	صفحه ۴ از ۴ جمع نمره	۲۰

نوع ماده اعتیادآور	نام ماده اعتیادآور	اثر ماده اعتیادآور
محرک طبیعی	(الف)یک مورد	افزایش فعالیت‌های فکری و بدنی به طور گذرا
(ب)	ال.اس.دی	شنیدن صداهایی که وجود خارجی ندارند.
مخدر مصنوعی	متادون	(پ)یک مورد

www.kanoon.ir

باسمه تعالی

راهنمای تصحیح آزمون نهایی درس: سلامت و بهداشت		رشته : کلیه رشته‌ها	
دوازدهم	تاریخ آزمون: ۱۰ / ۱۰ / ۱۴۰۳	ساعت شروع:۳۰ : ۱۰ صبح	مدت آزمون: ۹۰ دقیقه
دانش آموزان روزانه، بزرگسالان، داوطلب آزاد، آموزش از راه دور و ایثارگر داخل و خارج از کشوردی ماه ۱۴۰۳		مرکز ارزشیابی و تضمین کیفیت نظام آموزش و پرورش azmoon.medu.gov.ir	

ردیف	راهنمای تصحیح	نمره
۱	الف)درست (ص ۵) ب) درست (ص ۱۴) پ) نادرست (ص ۲۷) ت) نادرست (ص ۳۹) ث) درست (ص ۵۹) ج) نادرست (۸۱) چ) نادرست (ص ۱۴۰) ح) نادرست (ص ۱۶۴) هر مورد ۰/۲۵	۲
۲	الف) فراوری (ص ۴۱) ب) سیستولی (یا ماکزیمم یا حداکثر) (ص ۵۳) پ) گوش (ص ۸۴) ت) سرخجه (ص ۱۱۰) ث) فرصت (ص ۱۱۵) ج) ناتوانی (۱۴۰) چ) متقارن (یا هم‌اندازه یا یکسان) (ص ۱۶۶) ح) خشونت صدا (ص ۱۸۲) هر مورد ۰/۲۵	۲
۳	الف) تعیین هدف (ص ۱۵) ب) سبزی‌ها (ص ۲۴) پ) هر دو (ص ۳۴) ت) غیراشباع (ص ۵۷) ث) پوست (ص ۶۹) ج) روانی (۱۲۳) چ) معمولاً (ص ۱۴۳) ح) ۵ (ص ۱۵۸) هر مورد ۰/۲۵	۲
۴	الف) گزینه ۳- نقش اجتماعی خود را با رضایت انجام می‌دهند. (ص ۹) ب) گزینه ۲- میوه‌های قرمز (ص ۳۲) پ) گزینه ۳- ۳ مورد و گزینه ۴ - ۴ مورد هر دو صحیح است (با توجه به متن و شکل ص ۷۵) ت) گزینه ۴- سردرد (ص ۱۱۹) هر مورد ۰/۲۵	۱
۵	الف) زیرا برای دریافت کامل اسیدهای آمینه (۰/۲۵) در طی روز باید موادغذایی حاوی هر دو نوع اسیدآمینه مصرف شوند. (۰/۲۵) (ص ۲۱) ب) اصل تناسب (۰/۲۵)(ص۲۶ و ۳۰)	۰/۷۵
۶	الف) معمولی (۰/۲۵) (ص ۳۶) ب) مساوی (۰/۲۵) و بالاتر از ۴۰ (۰/۲۵) (ص ۳۶)	۰/۷۵
۷	الف) شیمیایی (۰/۲۵) (ص ۴۳) ب) نسبتاً تاریک باشد. (۰/۲۵)(ص ۴۵)	۰/۵
۸	جلوی رسیدن مواد غذایی(۰/۲۵) و اکسیژن(۰/۲۵) را به سلول‌های سالم می‌گیرند. (ص ۶۱)	۰/۵
۹	الف) نوع ۱ (ص ۶۴) ب) نوع ۱ (ص ۶۴) پ) نوع ۲ (ص ۶۶) هر مورد ۰/۲۵	۰/۷۵
۱۰	الف) هپاتیت (ص ۷۱) ب) سوزاک (ص ۷۰) پ) ایدز (ص ۷۴) ت) وبا (ص ۶۷) هر مورد ۰/۲۵	۱
۱۱	الف) تغییرات هورمونی (۰/۲۵) (ص ۸۹) ب) آسیب غیر مستقیم به DNA (۰/۲۵) (ص ۸۹) پ) کاهش جریان بزاق (۰/۲۵) (ص ۹۸)	۰/۷۵
۱۲	زیرا در سنین بالاتر نگاه‌های محاسبه‌گرانه برای ازدواج پررنگ‌تر شده (۰/۲۵) و انتخاب همسر برای طرفین با سختی بیشتر همراه می‌شود. (۰/۲۵) (ص ۱۰۲)	۰/۵

باسمه تعالی

راهنمای تصحیح آزمون نهایی درس: سلامت و بهداشت		رشته : کلیه رشته‌ها	
دوازدهم	تاریخ آزمون: ۱۰ / ۱۰ / ۱۴۰۳	ساعت شروع:۳۰ : ۱۰ صبح	مدت آزمون: ۹۰ دقیقه
دانش آموزان روزانه، بزرگسالان، داوطلب آزاد، آموزش از راه دور و ایثارگر داخل و خارج از کشوردی ماه ۱۴۰۳		مرکز ارزشیابی و تضمین کیفیت نظام آموزش و پرورش azmoon.medu.gov.ir	

ردیف	راهنمای تصحیح	نمره
۱۳	الف) عزت نفس (۰/۲۵) (ص ۱۱۴) ب) موجب می‌شود که او زمان مناسبی (۰/۲۵) را برای پرداختن به اولویت‌های خود پیدا کند. (۰/۲۵) (ص ۱۲۵)	۰/۷۵
۱۴	الف) جایگزین کردن خواسته‌ها (۰/۲۵) ب) برون‌ریزی (۰/۲۵) (ص ۱۱۹ و ۱۲۰)	۰/۵
۱۵	الف) قطران(تار) (۰/۲۵) ب) نیکوتین (۰/۲۵) پ) آرسنیک (۰/۲۵) (ص ۱۳۰)	۰/۷۵
۱۶	الف) اگزمای دست یا تبخال (۰/۲۵) (ص ۱۳۴) ب) زیرا این فعالیت‌ها غالباً زمان‌بر هستند (۰/۲۵) و وقت کمتری برای جوانان باقی می‌گذارند. (۰/۲۵) (ص ۱۵۳)	۰/۷۵
۱۷	الف)۴- تبدیل کالری‌های اضافی به چربی (۰/۲۵) ب) ۱- زخمی کردن بافت‌های پیرامونی (۰/۲۵) پ) ۲- التهاب شدید کبد (۰/۲۵) ت) ۳- سرطان کبد (۰/۲۵) (ص ۱۳۸)	۱
۱۸	الف) کوکائین،کافئین، کراک (یک مورد ۰/۲۵) ب) توهم‌زای مصنوعی (۰/۲۵)(به ذکر توهم‌زا به تنهایی نیز تعلق می‌گیرد) پ) خاصیت منگی، بی‌حسی، بی‌دردی و تخدیرکنندگی دارند و مصرف آنها فعالیت‌های دستگاه عصبی مصرف‌کننده را کند کرده و در نتیجه فعالیت فکری و بدنی او را سست می‌کنند. (یک مورد ۰/۲۵)(ص ۱۴۴)	۰/۷۵
۱۹	توصیه می‌شود دوچرخه‌ای بخرد کـه در زمان دوچرخه‌سواری، زاویه بین ران و ساق پا، (۰/۲۵) وقتی رکاب پایین است (۰/۲۵) حدود ۲۵ تا ۳۰ درجه باشد(هر عددی بین ۲۵ تا ۳۰ صحیح است).(۰/۲۵) (ص ۱۶۵)	۰/۷۵
۲۰	انجام کارهای ایستا (استاتیک) با یک عضو (۰/۲۵) مانند کار با دریل روی سقف را به حداقل برسانید. (۰/۲۵) (ص ۱۷۰)	۰/۵
۲۱	الف) زیرا این مواد به راحتی از ماسک‌های کاغذی عبور می‌کنند (۰/۲۵) و می توانند موجب آسیب رساندن به ریه شوند. (۰/۲۵) (ص ۱۷۵) ب) چون ممکن است باعث جابه‌جایی جسم گیر کرده شود (۰/۲۵) و باعث انسداد کامل گردد. (۰/۲۵) (ص ۱۸۲)	۱
۲۲	الف) سطح ۳ یا پس از وقوع حادثه (۰/۲۵) ب) سطح ۲ یا زمان وقوع حادثه (۰/۲۵) پ) سطح ۱ یا قبل از وقوع حادثه (۰/۲۵) (ص ۱۷۲ و ۱۷۹ و ۱۸۴)	۰/۷۵
	جمع نمره	۲۰