**باسمه تعالی**

| | | |
|---|---|---|
| **نام و نام خانوادگی:** | **اداره کل آموزش و پرورش استان کرمان**<br>**معاونت آموزش متوسطه**<br>اداره تکنولوژی، گروه های آموزشی و بررسی محتوا<br>**آزمون کیفیت بخشی پایه دوازدهم**<br>**درس سلامت و بهداشت**<br>محل مهر آموزشگاه | **تاریخ امتحان: ۱۴۰۵/ ۰۱/ ۳۱** |
| **پایه: دوازدهم**<br>**رشته:ریاضی وفیزیک-علوم انسانی**<br>**سوالات درس: سلامت و بهداشت** | | **ساعت شروع: ۱۰ صبح**<br>**مدت آزمون: ۹۰ دقیقه**<br>**تعداد سوالات: ۱۹عدد صفحات:۵عدد** |
| **نمره کسب شده به عدد:** | | **نمره کسب شده به حروف:** |

**آموزش جاری ست، در نگاه معلمی که ایستاده است و در قلب دانش آموزانی که می آموزند در سرزمینی که با دانایی زنده می ماند.**

| ردیف | سوالات | نمره |
|---|---|---|
| ۱ | **درستی یا نادرستی هر یک از عبارت‌های زیر را بدون ذکر دلیل مشخص نمایید.**<br>الف) در گام‌های برنامه‌ریزی برای خود مراقبتی، جملهٔ «از این پس هر روز شنای روی زمین را انجام می‌دهم» تمام ویژگی‌های هدف را دارد.<br>ب) طبق هرم موادغذایی، حجم میوه‌های مصرفی توسط هر فرد از حجم سبزی‌های مصرفی کمتر است.<br>ج) آلودگی موادغذایی به باکتری‌ها، ویروس‌ها و سایر عوامل بیماری‌زا موجب بیماری‌های غذایی می‌شود.<br>د) افزایش چربی خون، حتماً منجر به آسیب عروقی می‌شود.<br>ه) شستن صحیح دست‌ها یکی از روش‌های پیشگیری از بیماری‌های حاد تنفسی است.<br>و) مصرف قلیان کم خطرتر از سیگار است.<br>ز) در نکات آرگونومی فردی با وزن ۶۰ کیلوگرم، می‌تواند کوله پشتی با وزن ۷ کیلوگرم را حمل کند.<br>ح) اورژانس یکی از نهادهای امدادی در حوادث خانگی است. | ۲ |
| ۲ | **در هر یک از عبارت‌های زیر جای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.**<br>الف) با توجه به ابعاد سلامت، عملکرد قابل قبول و مسئولانه مربوط به سلامت ..... است.<br>ب) ..... و اختلالات چربی خون از مهمترین عوامل خطر هستند که باید به طور منظم از نظر پزشکی بررسی شوند.<br>ج) عوامل خطر ایجاد بیماری‌های غیرواگیر، اجتماعی، محیطی و ..... هستند.<br>د) علائم در بیماران مبتلا به دیابت نوع (۱) معمولاً ..... و ناگهانی است.<br>ه) ..... یکی از عیوب انکساری چشم است که به دلیل سخت شدن پوسته عدسی چشم به وقوع می‌پیوندد.<br>و) در اختلالات مصرف مواد، فرد نسبت به مواد اعتیاد ..... دارد.<br>ز) طبق اصل ۶ آرگونومی، انجام کارهای ایستا(ایستاتیک) با یک عضو مانند کار با دریل روی سقف را به ..... برسانید.<br>ح) کار با مواد شیمیایی خطرات فیزیکی همچون ..... و آتش‌سوزی به دنبال دارد. | ۲ |
| ۳ | **برای هر یک از عبارت‌های زیر، کلمه مناسب را از داخل پرانتز انتخاب کنید و در برگه پاسخ بنویسید.**<br>الف) داشتن روحیه انتقادپذیری، یکی از ویژگی‌های بعد سلامت (**اجتماعی – معنوی – روانی**) محسوب می‌شود.<br>ب) با دفع به موقع زباله، از ایجاد فساد توسط عامل (**شیمیایی – بیولوژی – مکانیکی**) جلوگیری می‌شود.<br>ج) بیشترین علل مرگ و میر در ایران مربوط به بیماری‌های (**واگیر – غیرواگیر**) است.<br>د) چربی (**LDL – تری‌گلیسرید – HDL**) باعث می‌شود تا کلسترول از جدار داخل شریان‌ها جدا شود. | ۲ |

www.kanoon.ir

**باسمه تعالی**

| | | |
|---|---|---|
| **نام و نام خانوادگی:** | **اداره کل آموزش و پرورش استان کرمان**<br>**معاونت آموزش متوسطه**<br>اداره تکنولوژی، گروه های آموزشی و بررسی محتوا<br>**آزمون کیفیت بخشی پایه دوازدهم**<br>**درس سلامت و بهداشت**<br>محل مهر آموزشگاه | **تاریخ امتحان: ۱۴۰۵/ ۰۱/ ۳۱** |
| **پایه: دوازدهم**<br>**رشته:ریاضی وفیزیک-علوم انسانی**<br>**سوالات درس: سلامت و بهداشت** | | **ساعت شروع: ۱۰ صبح**<br>**مدت آزمون: ۹۰ دقیقه**<br>**تعداد سوالات: ۱۹عدد صفحات:۵عدد** |
| **نمره کسب شده به عدد:** | | **نمره کسب شده به حروف:** |

**آموزش جاری ست، در نگاه معلمی که ایستاده است و در قلب دانش آموزانی که می آموزند در سرزمینی که با دانایی زنده می ماند.**

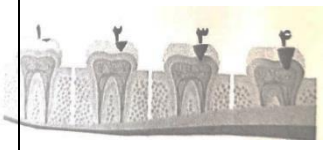
| ردیف | سوالات | نمره |
|---|---|---|
| | ه) درمان نشـدن بیماری (**پدیکلوزیس – سوزاک – وبا**) می‌تواند عوارض جدی مانند عقیمی و نازایی برای بیمار به همراه داشته باشد.<br>و) داشـتن خواسـتـه‌هـا و آرزوهـای خود، از راهکـارهـای (**بهبود عزت نفس – افزایش خودآ گاهی – ارتقای تاب‌آوری**) می‌باشد.<br>ز) بر طبق تحقیقات، اثر دود دست (**دوم – سوم**) ۹۰ درصد با نیکوتین دود شده ایجاد می‌شود.<br>ح) در آزمون دیوار (**پاشنه پا – پشت سر – باسن**) با دیوار تماس ندارد. | |
| ۴ | **در هر یک از پرسش‌های چهار گزینه‌ای زیر، گزینه درست را انتخاب کنید و در برگه پاسخ بنویسید.**<br>۱) با توجه به عوامل مؤثر بر سلامت، کدام مورد بیشترین تأثیر را بر سلامت افراد دارد.<br>الف) خصوصیات ژنتیکی ب) وضعیت اشتغال ج) انجام واکسیناسیون د) فعالیت بدنی<br>۲) کدام گروه از منابع تأمین ریزمغزی‌های موردنیاز بدن ویتامین A، آهن و روی بدن را تأمین می‌کنند.<br>الف) صدف ب) سبزی‌های سبز تیره ج) ماست د) میوه‌های قرمز<br>۳) کدام مورد از عوامل خطرساز دیابت نوع(۲) غیرقابل پیشگیری، **نیست**؟<br>الف) کلسترول بالا ب) سن بالای ۴۵ ج) ژنتیک د) سابقه خانوادگی دیابت<br>۴) در اکثر اوقات صدماتی که در ناحیه کمر رخ می‌دهد به چه دلیل است؟<br>الف) کنش نامناسب ب) اعتماد به نفس پایین ج) اضافه وزن د) نادرست بلند کردن بار<br>۵) افرادی که رژیم غذایی متعادلی ندارند ممکن است با کمبود کدام یک از ویتامین‌های زیر مواجه شوند؟<br>الف) A و B ب) E و C ج) C و B د) A و D<br>۶) ..... یکی از مواد مغذی هستند که بدن برای رشد، ترمیم و حفظ بافت عضلانی به آنها نیاز دارد.<br>الف) کربوهیدرات‌ها ب) پروتئین‌ها ج) چربی‌ها د) ویتامین‌ها | ۱/۵ |
| ۵ | **در رابطه با تغذیه سالم به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.**<br>الف) عوارض جانبی کاهش سریع وزن بر معده چیست؟<br>ب) مصرف غذایی سنتی عدس پلو چه مزیتی در تأمین پروتئین‌های موردنیاز بدن دارد؟<br>ج) التهاب مزمن با کدامیک از عوارض چاقی ارتباط دارد؟<br>د) بر اساس طبقه‌بندی نمایه توده بندی، وضعیت فردی با شاخص توده بدنی (BMI) برابر با ۲۹ را مشخص کنید.<br>ه) صرف غذا با دیگران که از آداب صحیح غذا خوردن در فرهنگ اسلامی است مربوط به چه نوع خودمراقبتی می‌باشد؟ | ۱/۷۵ |
| ۶ | **شکل مقابل قانون تعادل انرژی را نشان می‌دهد، موارد" الف و ب "را بنویسید.**<br><br> | ۰/۵ |

www.kanoon.ir

**باسمه تعالی**

| | | |
|---|---|---|
| **نام و نام خانوادگی:** | **اداره کل آموزش و پرورش استان کرمان**<br>**معاونت آموزش متوسطه**<br>اداره تکنولوژی، گروه های آموزشی و بررسی محتوا<br>**آزمون کیفیت بخشی پایه دوازدهم**<br>**درس سلامت و بهداشت**<br>محل مهر آموزشگاه | **تاریخ امتحان: ۱۴۰۵/ ۰۱/ ۳۱** |
| **پایه: دوازدهم**<br>**رشته:ریاضی وفیزیک-علوم انسانی**<br>**سوالات درس: سلامت و بهداشت** | | **ساعت شروع: ۱۰ صبح**<br>**مدت آزمون: ۹۰ دقیقه**<br>**تعداد سوالات: ۱۹عدد صفحات:۵عدد** |
| **نمره کسب شده به عدد:** | | **نمره کسب شده به حروف:** |

**آموزش جاری ست، در نگاه معلمی که ایستاده است و در قلب دانش آموزانی که می آموزند در سرزمینی که با دانایی زنده می ماند.**

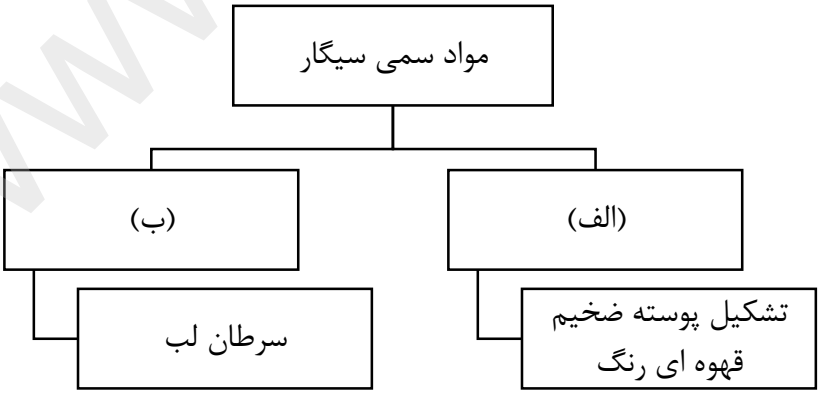
| ردیف | سوالات | نمره |
|---|---|---|
| ۷ | **در مورد بهداشت و ایمنی موادغذایی به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.**<br>الف) برای داشتن تغذیه سالم، حداقل دمای لازم برای پختن گوشت چقدر است؟<br>ب) فاسد شدن ماده غذایی چه تأثیری بر ارزش غذایی آن دارد؟ | ۰/۷۵ |
| ۸ | **در رابطه با بیماری‌های غیرواگیر به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.**<br>الف) دو عامل خطر بیماری‌های قلبی – عروقی که در اختیار ما نیستند، کدامند؟<br>ب) دو آزمایش غربالگری مربوط به تشخیص سرطان روده را بنویسید؟ | ۱ |
| ۹ | **آقای سالاری برگهٔ آزمایش خود را از آزمایشگاه تحویل گرفته است:**<br>الف) در این برگه آزمایش، کلسترول بد چگونه نشان داده می‌شود؟<br>ب) قندخون ناشتای او ۱۲۵ است، در کدام مرحله از دیابت می‌باشد؟<br>ج) برای پیشگیری از افزایش سطح کلسترول خون مصرف کدام گروه از چربی‌های موادغذایی باید محدود شود؟ | ۰/۷۵ |
| ۱۰ | **علت هر یک از موارد زیر را بنویسید.**<br>الف) یکی از راه‌های مهم پیشگیری از بیماری ایدز، اقدام برای درمان افراد مبتلاست؟<br>ب) هرگز نباید اجسام خارجی و نوک تیز را وارد گوش خود کرد؟ | ۱ |
| ۱۱ | **در مورد بهداشت فردی گزینه درست را انتخاب کنید.**<br>الف) فاصله مانیتور با چشمان خود را در حدود (۵۰ تا ۶۰ – ۱۰ تا ۲۰ سانتیمتر) تنظیم کنید. هنگام کار با رایانه روشنایی اتاق را نسبت به وضعیت معمولی (افزایش – کاهش) دهید.<br>ب) طبق قانون اول استفاده از ابزارهای شنیداری، اگر دامنه صدا از ۱ تا ۲۰ است، حداکثر صدا روی عدد (۵ – ۱۰) تنظیم شود.<br>ج) پرتوهای فرابنش (UVB – UVA) موجب آفتاب سوختگی و التهاب در پوست می‌شوند. | ۰/۷۵ |
| ۱۲ | **با توجه به شکل مراحل پوسیدگی دندان، به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.**<br><br>الف) کدام شماره، مرحله پوسیدگی پیشرفته مینای دندان را نشان می‌دهد؟<br>ب) آیا در این مرحله آبسه دندانی ایجاد می‌شود؟ | ۰/۵ |

www.kanoon.ir

**باسمه تعالی**

| | | |
|---|---|---|
| **نام و نام خانوادگی:** | **اداره کل آموزش و پرورش استان کرمان**<br>**معاونت آموزش متوسطه**<br>اداره تکنولوژی، گروه های آموزشی و بررسی محتوا<br>**آزمون کیفیت بخشی پایه دوازدهم**<br>**درس سلامت و بهداشت**<br>محل مهر آموزشگاه | **تاریخ امتحان: ۱۴۰۵/ ۰۱/ ۳۱** |
| **پایه: دوازدهم**<br>**رشته:ریاضی وفیزیک-علوم انسانی**<br>**سوالات درس: سلامت و بهداشت** | | **ساعت شروع: ۱۰ صبح**<br>**مدت آزمون: ۹۰ دقیقه**<br>**تعداد سوالات: ۱۹عدد صفحات:۵عدد** |
| **نمره کسب شده به عدد:** | | **نمره کسب شده به حروف:** |

**آموزش جاری ست، در نگاه معلمی که ایستاده است و در قلب دانش آموزانی که می آموزند در سرزمینی که با دانایی زنده می ماند.**

| ردیف | سوالات | نمره |
|---|---|---|
| ۱۳ | **درباره بهداشت و فرزندآوری به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.**<br>الف) یکی از توصیه‌های بهداشتی برای بارداری زنان، تکرار هر ۱۰ سال یک بار واکسن توأم می‌باشد، این واکسن برای پیشگیری از کدام بیماری‌ها است؟<br>ب) تأثیر استفاده بی‌رویه از مکمل‌هایی که در بدن سازی مورد استفاده قرار می‌گیرند را بر باروری زوجین بنویسید؟ | ۱ |
| ۱۴ | **سعید در دوره نوجوانی به سر می‌برد و به دلایل مختلف همچون آ شفتگی در ف ضای خانواده و کمبود امکانات دچار برخی اختلالات شایع روانی – رفتاری ا ست، در هر یک از موارد زیر نوع اختلال را با توجه به موارد داخل پرانتز مشخص کنید.**<br>**(اضطراب، استرس، افسردگی، خشم)**<br>الف) غمگینی مداوم، خستگی مفرط و فقدان انرژی<br>ب) این احساس نوعی واکنش طبیعی نسبت به شرایط محیط است.<br>ج) التهاب‌های پوستی و ضعف سیستم ایمنی<br>د) برون‌ریزی می‌تواند راهکاری برای مقابله با اختلالات ..... باشد.<br>ه) احساس درماندگی و به دنبال آن فشارخون بالا و تپش قلب در شب امتحان. | ۱/۲۵ |
| ۱۵ | **نمودار زیر در مورد برخی از مضرترین مواد سمی موجود در سیگار است. موارد "الف و ب "را بنویسید.**<br><br> | ۰/۵ |

www-kanoon-ir

**باسمه تعالی**

| | | |
|---|---|---|
| **نام و نام خانوادگی:** | **اداره کل آموزش و پرورش استان کرمان**<br>**معاونت آموزش متوسطه**<br>اداره تکنولوژی، گروه های آموزشی و بررسی محتوا<br>**آزمون کیفیت بخشی پایه دوازدهم**<br>**درس سلامت و بهداشت**<br>محل مهر آموزشگاه | **تاریخ امتحان: ۱۴۰۵/ ۰۱/ ۳۱** |
| **پایه: دوازدهم**<br>**رشته:ریاضی وفیزیک-علوم انسانی**<br>**سوالات درس: سلامت و بهداشت** | | **ساعت شروع: ۱۰ صبح**<br>**مدت آزمون: ۹۰ دقیقه**<br>**تعداد سوالات: ۱۹عدد صفحات:۵عدد** |
| **نمره کسب شده به عدد:** | | **نمره کسب شده به حروف:** |

**آموزش جاری ست، در نگاه معلمی که ایستاده است و در قلب دانش آموزانی که می آموزند در سرزمینی که با دانایی زنده می ماند.**

| ردیف | سوالات | نمره |
|---|---|---|
| ۱۶ | **با استفاده از برخی کلمات داده شده داخل پرانتز، جدول زیر را کامل کنید.**<br>**(مخدر مصنوعی، محرک مصنوعی، مخدر طبیعی، ال.اس.دی، محرک طبیعی، اکستازی)**<br><br>نوع ماده اعتیادآور \| توهم‌زای مصنوعی \| (ب) ..... \| (ج) .....<br>نام ماده اعتیادآور \| (الف) ..... \| ریتالین \| تریاک<br>اثر ماده اعتیادآور \| توهمات حسی \| هیجان کاذب \| خاصیت منگی | ۰/۷۵ |
| ۱۷ | **رضا انجام فعالیت‌های سالم را به دیگران پیشنهاد می‌دهد. کسانی که او را تحت فشار می‌گذارند تشویق می‌کند که رفتارشـــان را تغییر دهند. او کدام یک از مهارت‌های مقاومتی را در برابر دعوت به مصـــرف موادمخدر رعایت کرده است؟** | ۰/۵ |
| ۱۸ | **بر اساس مفهوم پوسچر و اصول ارگونومی، از میان تصاویر زیر، کدام مورد صحیح نیست؟**<br><br>(الف) (ب) (ج) | ۰/۵ |
| ۱۹ | **در رابطه با پیشگیری از حوادث خانگی به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.**<br>الف) نورپردازی منزل به صورت سایه روشن به کدامیک از عوامل سقوط اشاره می‌کند؟<br>ب) جذب جیوه توسط پوست، موجب کدامیک از حوادث خانگی می‌شود؟<br>ج) اولین مرحله در استفاده از کپسول اطفای حریق چیست؟<br>د) بهترین راه مبارزه با آتش‌سوزی‌های خشک چیست؟ | ۱ |
| | **موفق و پیروز باشید** **جمع بارم** | **۲۰** |