

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 نام خانوادگی:	
دانش آموزان دوره، بزرگسالان، آموزش از راه دور، مشارکران، داوطلبان آزاد و متقاضیان ایجاد و با ترمیم سابقه تحصیلی (داخل و خارج از کشور) - خرداد ۱۴۰۴				
مرکز ارزشیابی و تضمین کیفیت نظام آموزش و پرورش Azmoon.medu.ir				
ردیف	سوالات (پاسخ برگ دارد)			
نمره				
۱	درستی یا نادرستی هر یک از عبارات‌های 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 انقباض 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 ادامه مصرف مواد است. چ) در حالت ایستاده، استفاده از تکیه‌گاه مناسب با ارتفاع ۱۵ الی ۲۰ سانتی‌متر برای قرار دادن پا بر روی آن، باعث ایجاد زاویه مناسب در پاها می‌شود. ح) تماس با نهادهای امداد رسان مربوط به سطح ۱ پیشگیری از حوادث (قبل از بروز حادثه) است.			
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) تب‌وع و اسهال ناشی از بیماری‌های غذا راد، 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 از کار 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.			
۳	از بین کلمات داخل پرانتز، کلمه مناسب را انتخاب کنید. الف) مقدار انرژی ایجاد شده به ازای مصرف هر گرم پروتئین، معادل با مصرف یک گرم (چربی / گلیکویدرات) است. ب) کاروتنوئیدها پیش ساز ویتامین (B / A / D) هستند. پ) با توجه به عوارض جاقی، تخمدان پلی‌کیستیک به مشکلات (گلیوی / غددی / روانی) مربوط می‌باشد. ت) چربی (LDL / تری‌گلیسرید / 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 / سیانیدریک اسید) 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.			

صفحه ۱ از ۴

سوال‌ات آزمون نهایی درس: سلامت و بهداشت	نام: دوازدهم	رشته: کلیه رشته‌ها	تاریخ آزمون: ۱۳۰۳/۰۳/۰۱
معداد صفحه: ۴	مدت آزمون: ۹۰ دقیقه	ساعت شروع: ۷:۳۰ به وقت تهران	نام و نام خانوادگی:
دانش آموزان دوره، بزرگسالان، آموزگاران، دانش‌آموزان آزاد و معانسان احمد و با بر موه ساعده تحصیلی (داخل و خارج از کشور) - خرداد ۱۴۰۴			
بر کار آزمون و جمن گفت با نام آموزگاران و جورش Azmoon.medu.ir			
ردیف	سوال‌ات (پاسخ برگ دارد)		
نمره			

۴	در برش‌های چهارگزینه‌ای زیر، گزینه مناسب را انتخاب کنید. الف) نصب در و پنجره‌های بوری برای مبارزه با کدام یک از عوامل ایجاد فساد در مواد غذایی به کار می‌رود؟ (۱) شیمیایی (۲) مولوژیکی (۳) فیزیکی (۴) مکانیکی ب) کدام یک 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 ب) 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 = اضطراب هستند. (۱) بدنی - روانی (۲) روانی - ذهنی (۳) بدنی - ذهنی (۴) ذهنی - 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 پاسخ برگ منویسد. (یک مورد در ستون « B » اضافه است.) <table border="1"><thead><tr><th>ستون « A »</th><th>ستون « B »</th></tr></thead><tbody><tr><td>الف) مصرف زیاد اسیدهای چرب ترانس</td><td>۱. هیاتبیت</td></tr><tr><td>ب) متنوع‌ترین بیماری و بروس</td><td>۲. وبا</td></tr><tr><td>پ) شست‌وشوی میوه و سبزی در آب‌های روان</td><td>۳. ایسکمی</td></tr><tr><td>ت) کاهش تعداد سلول‌های دفاعی در بدن</td><td>۴. سوراخ</td></tr><tr><td></td><td>۵. ایدز</td></tr></tbody></table>	ستون « A »	ستون « B »	الف) مصرف زیاد اسیدهای چرب ترانس	۱. هیاتبیت	ب) متنوع‌ترین بیماری و بروس	۲. وبا	پ) شست‌وشوی میوه و سبزی در آب‌های روان	۳. ایسکمی	ت) کاهش تعداد سلول‌های دفاعی در بدن	۴. سوراخ		۵. ایدز	۱
ستون « A »	ستون « B »													
الف) مصرف زیاد اسیدهای چرب ترانس	۱. هیاتبیت													
ب) متنوع‌ترین بیماری و بروس	۲. وبا													
پ) شست‌وشوی میوه و سبزی در آب‌های روان	۳. ایسکمی													
ت) کاهش تعداد سلول‌های دفاعی در بدن	۴. سوراخ													
	۵. ایدز													
۶	با توجه به متن زیر، به هر یک از برش‌ها 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 گنکور 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 اسانید هنر، به این خواسته خود برسد. الف) به ترتیب هر یک از شماره‌های ۲ و ۵ مربوط به کدام یک از گام‌های برنامه‌ریزی برای خودمراقبی است؟ ب) شماره ۳ بیانگر کدام یک از اصول تغذیه سالم است؟ پ) بر اساس جدول طبقه‌بندی نمایه توده بدنی (BMI)، شماره ۱ کدام وضعیت را برای بهزاد نشان می‌دهد؟ ت) شماره ۳ به کدام نوع دیابت اشاره دارد؟	۱/۲۵												

سوالات آزمون نهایی درس: سلامت و بهداشت		پایه: دوازدهم	رشته: کلیه رشته‌ها	تاریخ آزمون: ۱۴۰۴/۰۳/۰۱
بعداد صفحه: ۴	مدت آزمون: ۹۰ دقیقه	ساعت شروع: ۷:۳۰ به وقت تهران	نام و نام خانوادگی:	
دانش آموزان روزانه، بزرگسالان، آموزش از راه دور، دانش‌آموزان، داوطلبان آزاد و متقاضیان ابعاد و با ترمیم سابقه تحصیلی		مرکز ارزشیابی و تضمین کیفیت نظام آموزش و پرورش Azmoon.medu.ir		
ردیف		سوالات (پاسخ برگ دارد)		
نمره				
۷	۱/۵	در ارتباط با تغذیه سالم به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. 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) برای پیشگیری از ابتلای بیماری‌های قلبی - عروقی می‌شود؟ ت) تنظیم وزن و برخورداری از وزن مطلوب به چه عواملی بستگی دارد؟		
۸	۰/۷۵	در مورد بهداشت تغذیه‌ای به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) با تعریف مفهوم «غذای سالم» موافقت می‌کنید یا نه؟ رعایت اصول موازنه بهداشتی تا چه حدی محاز است؟ ب) برای داشتن تغذیه سالم، حداقل دمای لازم برای پختن گوشت چقدر است؟		
۹	۱	در مورد بیماری‌های قلبی و عروقی به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) علاوه بر احساس فشار در قفسه سینه، مهم‌ترین علامت بالینی در سکتة قلبی چیست؟ (دو مورد) ب) رشد تومورهای بدخیم چگونه تشخیص داده می‌شود؟		
۱۰	۰/۷۵	در رابطه با بیماری‌های مزمن به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) آیا تاکنون داروی مؤثری که بتواند به طور کامل از بین ببرد، شناخته شده است؟ ب) چه مواردی می‌تواند در به تعویق انداختن «بیماری» بسیار مؤثر باشد و فرد را به یک زندگی عادی برگرداند؟		
۱۱	۱	در ارتباط با بهداشت فردی به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) چرا باید از ورود احسام خارجی و نوک‌تیز به گوش جلوگیری کرد؟ (دو مورد) ب) آیه دندانی می‌تواند با چه علائمی همراه باشد؟		
۱۲	۰/۵	یکی از توصیه‌های بهداشتی برای بارداری زنان، هر ۱۰ سال یکبار واکسن «توأم می‌باشد. این واکسن برای پیشگیری از کدام بیماری‌ها است؟		
۱۳	۱/۲۵	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.		
۱۴	۱	در باره 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 بلندمدت الکل است؟ ۱- بافت‌های آسیب دیده کبد، بافت‌های پیرامونی را زخمی می‌کند. ۲- کبد کارکرد طبیعی خود را از دست می‌دهد.		
۱۵	۱	هر یک از ویژگی‌های زیر 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.		

تاریخ آزمون: ۱۳۰۳/۰۳/۰۱	رشته: تغذیه رسته‌ها	نام: دوازدهم	سوالات آزمون نهایی درس: سلامت و بهداشت
مرکز ارزشیابی و تضمین کیفیت نظام آموزشی و پرورشی Azmoon.medu.ir	نام و نام خانوادگی:	ساعت شروع: ۷:۳۰ به وقت تهران	مدت آزمون: ۹۰ دقیقه تعداد صفحه: ۴
		دانش آموزان دوره، دانش‌آموزان آزاد و متقاضیان ایجاد و یا ترمیم سابقه تحصیلی (داخل و خارج از کشور) - خرداد ۱۴۰۴	
ردیف	سوالات (پاسخ‌برگ دارد)		
۱	بر اساس مفهوم بوسجر و اصول ارگونومی، از میان تصاویر زیر، حروف مربوط به موارد درست را در پاسخ‌برگ وارد کنید.  ت  ب  الف  ج  ث		
۰/۵	دو مورد از علائم اولیه مسمومیت با گاز مونوکسید کربن را بنویسید.		
۰/۵	در اقدامات اساسی برای مقابله با انواع آتش‌سوزی: الف) بهترین وسیله برای خاموش کردن آتش‌سوزی زنجراتورها چیست؟ ب) ابتدائی‌ترین راهکار برای مقابله با آتش‌سوزی ناشی از گازهای قابل اشتعال را بنویسید.		
۲۰	موفق باشید		