

ردیف	سؤالات	صفحه ۱ از ۴	نمره
۱	<p>درستی یا نادرستی هر یک از عبارتهای زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید.</p> <p>(الف) در اسلام، بدن انسان هدیه و امانت الهی برای تکامل روح به حساب می آید.</p> <p>(ب) در بین عوامل مؤثر بر سلامت، سبک زندگی بیشترین تأثیر را بر سلامت افراد دارد.</p> <p>(پ) بدن برای انجام عملکرد مطلوب خود، نیازمند ۱۱ نوع از واحد سازنده پروتئین است.</p> <p>(ت) آلودگی مواد غذایی به باکتری ها، ویروس ها و سایر عوامل بیماری زا، موجب بیماری های غذایی می شود.</p> <p>(ث) در مرحله پیش دیابت، میزان قند خون ناشتا کمتر از ۱۰۰ است.</p> <p>(ج) عقب افتادگی ذهنی از اثرات و عوارض بیماری سرخه مادر بر نوزاد است.</p> <p>(چ) اگر اعتماد به نفس مان را بالا ببریم، می توانیم از بروز وضعیت بدنی نامناسب جلوگیری کنیم.</p> <p>(ح) برای برداشتن اشیای سنگین لازم است بدون خم کردن زانو، کمر را خم کرده و جسم را بردارید.</p>	۲	
۲	<p>در هر یک از عبارتهای زیر جای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.</p> <p>(الف) استفاده بیش از حد برخی از مکمل های می تواند منجر به مسمومیت شود.</p> <p>(ب) زمانی که یک ماده غذایی از نظر رنگ، بو، طعم و مزه دچار تغییراتی شود و آن از بین برود یا کاهش یابد، می گوئیم ماده غذایی دچار فساد شده است.</p> <p>(پ) افزایش چربی های موجود در خون با بروز بسیاری از بیماری های مزمن همچون و سرطان در ارتباط است.</p> <p>(ت) علائمی همچون عصبانیت، و بی تابي، از علائم روانی اضطراب هستند.</p> <p>(ث) داشتن باعث می شود بدانید که کدام یک از کارهای روزانه از اولویت برخوردار است.</p> <p>(ج) برخورداری از مهارت های ، خطر مصرف مواد مخدر را کاهش می دهد.</p>	۱/۵	
۳	<p>از بین کلمات داخل پرانتز گزینه مناسب را انتخاب کنید.</p> <p>(الف) براساس هرم مواد غذایی مقدار مصرف روزانه (غلات / حبوبات / سبزی ها) کمتر است.</p> <p>(ب) یکی از شایع ترین بیماری های (انگلی / ویروسی / باکتریایی) که از طریق پوست و مو به دیگران سرایت می کند، پدیکلوزیس است.</p> <p>(پ) در هنگام کار با رایانه، فاصله مانیتور با چشمان باید در حدود (۱۰ تا ۲۰ / ۳۰ تا ۴۰ / ۵۰ تا ۶۰) سانتی متر باشد.</p> <p>(ت) فاصله بین رفتن به رختخواب با خوابیدن، نباید بیشتر از ۱۵ الی (۲۰ / ۲۵ / ۳۰) دقیقه باشد.</p> <p>(ث) افکار تکراری از علائم (ذهنی / روانی / بدنی) اضطراب است.</p> <p>(ج) درماندگی از آثار (جسمی / اجتماعی / روانی) در خشم منفی است.</p> <p>(چ) اختلالات مصرف مواد حالت (شدیدتر از / معادل با / خفیف تر از) وابستگی به یک ماده است.</p> <p>(ح) تماس با نهادهای امداد رسان از ضرورت های سطح (۱ / ۲ / ۳) پیشگیری از حوادث است.</p>	۲	
۴	<p>در پرسش های زیر گزینه مناسب را انتخاب کنید.</p> <p>(الف) کدام یک از نشانه های سلامت معنوی نیست؟</p> <p>(۱) تعهد (۲) امیدواری (۳) عملکرد مسئولانه (۴) کمال جویی</p>	۱/۵	
	ادامه سؤالات در صفحه دوم		



ردیف	سؤالات	صفحه ۲ از ۴	نمره
	<p>(ب) کدام یک خودمراقبتی روانی - عاطفی است؟</p> <p>(۱) کاهش خشم (۲) انجام فرایض دینی</p> <p>(پ) کدام گزینه از عوارض جانبی کاهش سریع وزن <u>نیست</u>؟</p> <p>(۱) افت فشار خون (۲) ریزش موها</p> <p>(ت) کدام مورد در رابطه با بیماری فشار خون بالا، به درستی بیان نشده است؟</p> <p>(۱) علامتی ندارد. (۲) در طول روز ثابت است.</p> <p>(۳) به عنوان قاتل خاموش از آن یاد می کنند. (۴) به آسانی قابل تشخیص است.</p> <p>(ث) تغییر وزن یا تغییر اشتها، علائم هشداردهنده کدام گزینه است؟</p> <p>(۱) خشم (۲) تاب آوری (۳) اضطراب (۴) افسردگی</p> <p>(ج) براساس اصول ارگونومی در استفاده از کوله پشتی، بهتر است در چیدمان وسایل کوله پشتی اشیای سنگین تر در قسمت قرار بگیرند.</p> <p>(۱) میانی کوله پشتی، نزدیک به جلو (۲) عقب کوله پشتی، نزدیک به پشت</p> <p>(۳) جلوی کوله پشتی، نزدیک به عقب (۴) عقب کوله پشتی، نزدیک به جلو</p>		
۵	<p>به پرسش های زیر پاسخ کوتاه و مناسب دهید.</p> <p>(الف) کدام یک از اصول تغذیه به معنی مصرف انواع مختلف مواد غذایی است؟</p> <p>(ب) نصف میزان حداکثر به کدام قانون استفاده از ابزارهای شنیداری و هدفون اشاره دارد؟</p> <p>(پ) یک مورد از راهکارهای بهبود عزت نفس را بنویسید.</p> <p>(ت) پرمصرف ترین انواع مواد دخانی در سراسر جهان چیست؟</p>	۱	
۶	<p>در مورد برنامه غذایی سالم به پرسش های زیر پاسخ دهید.</p> <p>(الف) کمبود کدام ریزمغذی در کودکان و نوجوانان موجب کاهش سرعت رشد می شود؟</p> <p>(ب) جگر منبع غنی کدام ریزمغذی محسوب می شود؟</p>	۰/۵	
۷	<p>هر یک از موارد زیر مربوط به کدام عامل چاقی است؟</p> <p>(الف) کوشینگ : (ب) کورتون :</p>	۰/۵	
۸	<p>براساس قانون تعادل انرژی، تنظیم وزن و برخورداری از وزن مطلوب به چه عواملی بستگی دارد؟</p>	۰/۵	
۹	<p>حرارت دیدن ۷۰ درجه سانتی گراد همه قسمت های غذا، به چه معنی است؟</p>	۰/۲۵	
۱۰	<p>در رابطه با نقش چربی های رژیم غذایی در بروز بیماری ها به پرسش های زیر پاسخ دهید.</p> <p>(الف) توصیه می شود این نوع چربی در برنامه غذایی روزانه به صورت محدود مصرف شود :</p> <p>(ب) دو مثال برای اسیدهای چربی که موجب کاهش سطح کلسترول می شوند، بنویسید :</p>	۰/۷۵	
	ادامه سؤالات در صفحه سوم		



مهرماه	رشته: کلیه رشته‌ها	سؤالات شبیه ساز امتحان نهایی:
تاریخ امتحان:	پایه: دوازدهم دوره دوم متوسطه	سلامت و بهداشت
تعداد صفحه: ۴	مدت امتحان: ۹۰ دقیقه	نام و نام خانوادگی:

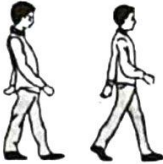






ردیف	سؤالات	صفحه ۳ از ۴	نمره												
۱۱	درباره بیماری‌های واگیردار و غیرواگیر، به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) به مجموعه‌ای از بیماری‌ها گفته می‌شود که اساساً عامل مشخصی ندارند. ب) اطلاع از کدام عوامل خطر در بیماری‌های قلبی - عروقی می‌تواند به پیشگیری و کنترل بیماری کمک کند؟ پ) آزمایش تست ویروس پاپیلوم انسانی برای تشخیص کدام نوع سرطان به کار می‌رود؟ ت) بیماری کرونا از طریق کدام دستگاه بدن منتقل می‌شود؟ ث) در دوران پنجره نتیجه آزمایش به چه صورتی است؟ ج) اصلی‌ترین روش پیشگیری در همه بیماری‌های عفونی از جمله اچ‌آی‌وی چیست؟	۱/۷۵													
۱۲	منظور از بهداشت فردی چیست؟	۱													
۱۳	هر یک از موارد زیر مربوط به کدام اصل مقابله با فشارهای روانی و اضطراب است؟ الف) هر روز فقط یک ساعت خاص را به فکر کردن درباره نگرانی‌ها و اضطراب آورنده‌های زندگی‌مان اختصاص دهیم: ب) با نگرانی‌ها و اضطراب‌هایمان گفت‌وگو کنیم و به آن‌ها بگوییم: نه! من اصلاً این‌گونه فکر نمی‌کنم، نمی‌توانی مرا اذیت کنی، مزاحم نشو:	۰/۵													
۱۴	در رابطه با مواد سمی موجود در سیگار به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) کدام ماده سبب تشکیل پوسته ضخیم قهوه‌ای رنگ در ریه‌ها می‌شود؟ ب) کدام ماده هنگام استعمال دخانیات تبخیر می‌شود و تنفس را مختل می‌کند؟ پ) کدام ماده سمی، کشنده و همان ماده اعتیادآور دخانیات است؟	۰/۷۵													
۱۵	در رابطه با آثار زیان‌بار مصرف مشروبات الکلی به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) بارزترین آثار فوری مصرف الکل چیست؟ ب) یکی از شایع‌ترین آثار بلندمدت مصرف مشروبات الکلی چیست؟ پ) نوشیدن مشروب به مقدار اندک، چه اثراتی در پی خواهد داشت؟	۱													
۱۶	جدول زیر مربوط به تأثیر مواد اعتیادآور بر روی بدن است. موارد «الف» تا «ت» را کامل کنید. <table border="1"><tr><td>نوع ماده اعتیادآور</td><td>الف)</td><td>توهم‌زای مصنوعی</td><td>ت)</td></tr><tr><td>نام ماده اعتیادآور</td><td>آمفتامین</td><td>ب)</td><td>ترامادول</td></tr><tr><td>اثر ماده اعتیادآور</td><td>هیجانی بسیار کوتاه‌مدت</td><td>پ)</td><td>خاصیت بی‌دردی</td></tr></table>	نوع ماده اعتیادآور	الف)	توهم‌زای مصنوعی	ت)	نام ماده اعتیادآور	آمفتامین	ب)	ترامادول	اثر ماده اعتیادآور	هیجانی بسیار کوتاه‌مدت	پ)	خاصیت بی‌دردی	۱	
نوع ماده اعتیادآور	الف)	توهم‌زای مصنوعی	ت)												
نام ماده اعتیادآور	آمفتامین	ب)	ترامادول												
اثر ماده اعتیادآور	هیجانی بسیار کوتاه‌مدت	پ)	خاصیت بی‌دردی												
۱۷	یکی از مهم‌ترین عوامل مؤثر در شروع مصرف موادمخدر چیست؟	۰/۵													
	ادامه سؤالات در صفحه چهارم														



<p>مهرماه</p>	<p>رشته: کلیه رشته‌ها</p>	<p>سؤالات شبیه‌ساز امتحان نهایی:</p>
<p>تاریخ امتحان:</p>	<p>پایه: دوازدهم دوره دوم متوسطه</p>	<p>سلامت و بهداشت</p>
<p>تعداد صفحه: ۴</p>	<p>مدت امتحان: ۹۰ دقیقه</p>	<p>نام و نام خانوادگی:</p>



ردیف	سؤالات	نمره
۱۸	برای برداشتن اشیا از روی یخچال، کتابخانه و یا کابینت آشپزخانه، بهتر است چه نکاتی رعایت شود؟	۰/۷۵
۱۹	<p>در هریک از شکل‌های «الف» و «ب» کدام یک از شماره‌ها، الگوی صحیح وضعیت بدن، در موقعیت‌های ایستاده و راه رفتن را نشان می‌دهد؟</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>(۲)</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>(۱)</p> </div> </div> <p style="text-align: center;">«ب»</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>(۳)</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>(۲)</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>(۱)</p> </div> </div> <p style="text-align: center;">«الف»</p>	۰/۵
۲۰	<p>در مورد پیشگیری از حوادث خانگی به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.</p> <p>الف) براساس شواهد، حوادث در مورد چه افرادی در خانه بیشتر رخ می‌دهد؟</p> <p>ب) به جای مواد سفیدکننده قوی، برای تمیزکردن سینک ظرف‌شویی، بهتر است از چه ماده‌ای استفاده شود؟</p> <p>پ) اگر لامپ کم‌مصرف و مهتابی حاوی گاز جیوه شکست، اولین اقدام قبل از پاک کردن خُرده‌های لامپ چیست؟</p> <p>ت) مهم‌ترین علت مرگ در آتش‌سوزی چیست؟</p> <p>ث) مهم‌ترین راه مقابله با آتش‌سوزی مایعات قابل اشتعال چیست؟</p> <p>ج) چرا باید از ضربه‌زدن به پشت شخصی که دچار انسداد خفیف راه تنفس هوایی شده است، اجتناب شود؟</p>	۱/۷۵
۲۰	جمع نمره	۲۰

امتحان پانزدهم

باسمه تعالی



رشته: کلیه رشته‌ها	سؤالات شبیه ساز امتحان نهایی:
پایه: دوازدهم دوره دوم متوسطه	سلامت و بهداشت
تاریخ امتحان:	نام و نام خانوادگی:
تعداد صفحه: ۴	مدت امتحان: ۹۰ دقیقه



ردیف	سؤالات	صفحه ۱ از ۴	نمره
۱	درستی یا نادرستی هر یک از عبارات‌های زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید. (آ) پیشگیری غالباً با عوارضی مانند نقص عضو همراه است. (ب) افراد برخوردار از درآمد و آموزش بالاتر، همیشه انتخاب‌ها و رفتارهای سالم‌تری دارند. (پ) نان، به خصوص نان جو به عنوان تأمین‌کننده اصلی انرژی بدن، در ایران مصرف می‌شود. (ت) در کشورهای محروم، بیماری‌های ناشی از غذا باعث کاهش توسعه انسانی و همچنین کاهش بهره‌وری افراد شده است. (ث) عدم کنترل دقیق قند خون، به ناتوانی و زمین‌گیری بیمار منجر می‌شود. (ج) زایمان به روش سزارین توصیه می‌شود. (چ) در اختلالات اسکلتی - عضلانی فقط مفاصل دچار آسیب می‌شوند. (ح) کاربرد علم ارگونومی فقط به محیط کار محدود می‌شود.	۲	
۲	در هر یک از عبارات‌های زیر جای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید. (آ) غنی‌ترین منبع ویتامین «د»، است که به صورت مکمل دارویی موجود است. (ب) نداشتن زیورآلات از اصول رعایت بهداشت افراد مؤثر در فرایند تولید غذا است. (پ) بیماری، به هرگونه حالت ناخوشایند و رنج‌آوری اطلاق می‌شود که احساس ندرستی را دچار کند. (ت) همه افراد، به خصوص در مرحله حساس هویت‌یابی در زندگی هستند. (ث) یکی از بارزترین نمونه افراد ، هموطنان ما در شهرهای مرزی هستند. (ج) معتادان به تدریج حس به مصرف می‌کنند.	۱/۵	
۳	از بین کلمات داخل پرانتز گزینه مناسب را انتخاب کنید. (آ) در هرم مواد غذایی، نیاز روزانه فرد به گروه (نان و غلات / حبوبات و مغزها / سبزی‌ها) کمتر از گروه میوه‌ها است. (ب) سوزاک در صورت درمان نشدن می‌تواند عوارضی همچون (سرفه عفونی / عقیمی و نازایی / اسهال خونی) برای بیمار به همراه داشته باشد. (پ) تقریباً در (۱ تا ۳ / ۴ تا ۵ / ۶ تا ۷) درصد کسانی که زیاد با وسایل الکترونیکی کار می‌کنند، عارضه خشکی و سوزش چشم دیده می‌شود. (ت) برای شست‌وشوی مناسب، ابتدا باید موها را کاملاً با آب (گرم / ولرم / سرد) خیس کرد. (ث) دور کردن ذهن از نگرانی‌ها و انجام کارهای لذت‌بخش و آرامش‌دهنده، به اصل (بازداری / جایگزین کردن خواسته‌ها / برون‌ریزی) برای مقابله با فشارهای روانی و اضطراب اشاره دارد. (ج) (استرس / اضطراب / خشم) در نوجوانان بیشتر در مواقعی همچون مورد تمسخر و تحقیر قرار گرفتن و منع شدن از کار مورد علاقه بروز می‌کند. (چ) سیر اختلالات مصرف موادمخدر (غالباً / معمولاً / اکثراً) به سمت وابستگی حرکت می‌کند. (ح) بی‌دقتی و سهل‌انگاری در نگهداری یا جابه‌جا کردن مواد شوینده در منزل، یکی از خطراتی است که سلامت (کودکان / نوجوانان / سالمندان) را به خطر می‌اندازد.	۲	
	ادامه سؤالات در صفحه دوم		



ردیف	سؤالات	صفحه ۲ از ۴	نمره
۴	<p>در پرسش‌های زیر گزینه مناسب را انتخاب کنید.</p> <p>(آ) کدام یک از ویژگی‌های گفته شده به بعد معنوی سلامت اشاره دارد؟</p> <p>(۱) طبیعی بودن نبض (۲) ارتباط سالم فرد با جامعه (۳) سازگاری فرد با خودش و دیگران (۴) کمال جویی</p> <p>(ب) کنترل خشم، به کدام یک از انواع خودمراقبتی بیشتر مربوط می‌شود؟</p> <p>(۱) معنوی (۲) اجتماعی (۳) جسمی (۴) روانی - عاطفی</p> <p>(پ) بر خورداری از وزن مطلوب به ارتقای کدام ابعاد سلامت کمک می‌کند؟</p> <p>(۱) جسمی - معنوی (۲) جسمی - اجتماعی (۳) جسمی - روانی (۴) روانی - اجتماعی</p> <p>(ت) کدام مورد از عوامل زمینه ساز بیماری فشار خون بالا، غیر قابل پیشگیری است؟</p> <p>(۱) مصرف دخانیات و الکل (۲) سابقه خانوادگی (۳) چاقی (۴) کم تحرکی</p> <p>(ث) کدام مورد به اثرات جسمی پایدار، در فشار روانی (استرس) مرتبط نیست؟</p> <p>(۱) سرگیجه (۲) ضعف سیستم ایمنی (۳) سردرد (۴) التهاب‌های پوستی</p> <p>(ج) چند درصد از علل بروز کمردرد، فشار بیش از حد به ناحیه ستون فقرات کمری است؟</p> <p>(۱) ۸۰٪ (۲) ۸۵٪ (۳) ۹۰٪ (۴) ۹۵٪</p>		۱/۵
۵	<p>به پرسش‌های زیر پاسخ کوتاه و مناسب دهید.</p> <p>(آ) دست کشیدن از صرف غذا قبل از سیر شدن که در فرهنگ اسلامی بر آن توصیه شده است، با کدام یک از اصول تغذیه رابطه بیشتری دارد؟</p> <p>(ب) در صورت ورود گرد و غبار به چشم، از انجام چه کاری باید خودداری کرد؟</p> <p>(پ) چه عاملی به انسان کمک می‌کند تا دریابد به دلیل انسان بودن، ارزشمند و محترم است؟</p> <p>(ت) بر اساس صحبت‌های افراد معتاد به مواد مخدر، این افراد اعتیاد خود را با چه چیزی شروع کرده‌اند؟</p>		۱
۶	<p>در مورد برنامه غذایی سالم به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.</p> <p>(آ) شکل مقابل به کدام یک از اختلالات غذا خوردن اشاره دارد؟</p> <p>(ب) در کشور ما برای تأمین ید مورد نیاز بدن، باید از چه منبعی استفاده کرد؟</p>		۰/۵
۷	<p>در رابطه با اصول کاهش وزن و تنظیم آن به پرسش‌های زیر پاسخ کوتاه دهید.</p> <p>(آ) واحد اندازه گیری انرژی چیست؟</p> <p>(ب) کدام اصل کاهش وزن، پیروی از یک برنامه پیوسته و پایدار برای کاهش وزن است؟</p>		۰/۵
۸	<p>بر اساس قانون تعادل انرژی، اگر کالری دریافتی از مواد غذایی با میزان کالری مصرفی برابر باشد، چه نتیجه‌ای خواهد داشت؟</p>		۰/۵
۹	<p>کدام یک از میکروارگانیسم‌ها نسبت به سایر موجودات ذره بینی بسیار مقاوم هستند و توانایی تحمل شرایط محیط را به خوبی دارند؟</p>		۰/۲۵
	ادامه سؤالات در صفحه سوم		

رشته: کلیه رشته‌ها	سؤالات شبیه‌ساز امتحان نهایی:
پایه: دوازدهم دوره دوم متوسطه	سلامت و بهداشت
مدت امتحان: ۹۰ دقیقه	نام و نام خانوادگی:
تعداد صفحه: ۴	تاریخ امتحان:



ردیف	سؤالات	صفحه ۳ از ۴	نمره
۱۰	چرا توصیه می‌شود از روغن زیتون، روغن بادام زمینی و مغزها و ماهی‌های چرب در برنامه غذایی روزانه استفاده شود؟	۱	
۱۱	درباره بیماری‌های واگیردار و غیرواگیر، به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. (آ) بیشترین غلغل مرگ و میر در ایران مربوط به کدام بیماری‌ها است؟ (ب) وضعیتی که در شکل زیر ایجاد شده است، سبب کدام بیماری‌های قلبی - عروقی می‌شود؟ 	۱/۵	
۱۲	(پ) سرطان‌ها اگر به موقع تشخیص داده شوند، قابل درمان هستند. این کار چگونه انجام می‌شود؟ (ت) درمان و حمایت از مبتلایان به کدام بیماری با اطلاع‌رسانی، پیشگیری و تشخیص زودهنگام انجام می‌شود؟	۰/۵	
۱۳	در رابطه با بهداشت فردی به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. (آ) از نظر صاحب‌نظران مسائل بهداشتی، کدام قشر در جامعه آسیب‌پذیرتر است؟ (ب) رعایت بهداشت فردی علاوه بر حفظ آراستگی فرد، از انتقال چه عواملی به دیگران جلوگیری می‌کند؟	۰/۵	
۱۴	بی‌توجهی به مبتلایان زوجین به بیماری مسری و <u>نداشتن</u> اعتیاد چه عواقبی دارد؟	۰/۵	
۱۵	احساس خشم به چه صورت‌هایی ممکن است بروز کند؟	۰/۷۵	
۱۶	در رابطه با مواد سمی موجود در سیگار، به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. (آ) در تشدید سینوزیت و التهاب نواحی گوش و حلق و بینی سهم به‌سزایی دارد. (ب) این مواد پس از جذب، وارد خون و سراسر بدن شده و خطر ابتلا به سرطان را در تمام بافت‌های بدن به‌ویژه مجاری تنفسی تشدید می‌کنند.	۰/۵	
۱۷	با استفاده از کلمات داخل پرانتز که در رابطه با مراحل اثر بلندمدت مصرف مشروبات الکلی است، به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. (سرطان کبد - فیبروز - کبد چرب - سیروز کبدی) (آ) در اولین مرحله مصرف مشروبات الکلی، به وضعیتی که برای کبد ایجاد می‌شود، چه می‌گویند؟ (ب) با ادامه مصرف الکل، کدام مرحله از تخریب کبد آغاز می‌شود؟ (پ) التهاب شدید کبد که با ادامه مصرف الکل ایجاد می‌شود، به چه معنی است؟ (ت) در نهایت چه اتفاقی برای کبد می‌افتد؟	۱	
۱۸	در رابطه با مواد اعتیادآور به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. (آ) اکنون در جهان بیش از چند نوع ماده مخدر طبیعی تولید می‌شود؟ (ب) ریتالین به کدام نوع از مواد اعتیادآور تعلق دارد؟ (پ) با مصرف کدام نوع از مواد اعتیادآور، فرد دچار توهمات حسی می‌شود؟ (ت) یک مثال در رابطه با مخدرهای طبیعی بنویسید.	۱	
	«ادامه سؤالات در صفحه چهارم»		

امتحان یوم

باسمه تعالی

سلامت و بهداشت

امتحان شبیه ساز

۲

مهر و ماه



رشته: کلیه رشته‌ها

سؤالات شبیه ساز امتحان نهایی:

سلامت و بهداشت

تاریخ امتحان:


پایه: دوازدهم دوره دوم متوسطه

تعداد صفحه: ۴

مدت امتحان: ۹۰ دقیقه

نام و نام خانوادگی:



ردیف	سؤالات	صفحه ۴ از ۴	نمره
۱۸	دعوت به مصرف سیگار و سایر مواد مشکوک و مخاطره آمیز در جمع های دوستانه و مهمانی ها، به کدام فشارها در نوجوانان اشاره دارد؟	۰/۲۵	
۱۹	برای تمیز کردن کف آشپزخانه یا راهرو، بهتر است پوسچر به چه صورتی باشد؟	۱	
۲۰	بر اساس اصول ارگونومی علت نادرست بودن کار کردن به شکل زیر را بیان کنید.	۰/۵	
			
۲۱	در مورد پیشگیری از حوادث خانگی به پرسش های زیر پاسخ دهید. (آ) در کدام سطح از پیشگیری از حوادث باید بر روی کاهش عوامل حوادث متمرکز شد؟ (ب) علائم اولیه مسمومیت با کدام گاز شبیه به علائم سرماخوردگی است؟ (پ) بهترین وسیله برای خاموش کردن کدام نوع از آتش سوزی، استفاده از گاز دی اکسید کربن است؟ (ت) دومین مرحله در استفاده از کپسول اطفای حریق چیست؟ (ث) خفگی در خردسالان به چه طریقی اتفاق می افتد؟ (ج) بند و طناب یا هر نوع وسیله ای که عامل گیر کردن باشد، کدام یک از حوادث خانگی را افزایش می دهد؟	۱/۲۵	
	«موفق باشید»	جمع نمره	۲۰

رشته: کلیه رشته‌ها	سؤالات شبیه ساز امتحان نهایی:
پایه: دوازدهم دوره دوم متوسطه	سلامت و بهداشت
مدت امتحان: ۹۰ دقیقه	نام و نام خانوادگی:
تعداد صفحه: ۴	تاریخ امتحان:



ردیف	سؤالات	صفحه ۱ از ۴	نمره
۱	<p>درستی یا نادرستی هر یک از عبارات‌های زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید.</p> <p>(الف) در درمان، هر گونه اقدام بسیار آسان‌تر، کم‌هزینه‌تر و اطمینان‌بخش‌تر است.</p> <p>(ب) مردم اغلب با توجه به فرهنگ و هنجارهای اجتماعی و براساس شرایط اقتصادی خویش، همواره در زندگی خود دست به انتخاب می‌زنند.</p> <p>(پ) فیبرها در دستگاه گوارش هضم و جذب می‌شوند و با جلوگیری از یبوست، نقش مؤثری در سلامت دارند.</p> <p>(ت) جداکردن هاگ‌های رنگی بر روی سطح مواد خوراکی که تنها بخشی از کپک هستند و مصرف باقی‌مانده آن، از ورود ذرات کوچک قارچ به بدن پیشگیری می‌کند.</p> <p>(ث) میزان قند خون ناشتا در وضعیت طبیعی، کمتر از ۱۲۵ است.</p> <p>(ج) همه آقایان باید از نظر ایمنی نسبت به بیماری سرخچه آزمایش شوند.</p> <p>(چ) گردن همواره آسیب‌پذیرترین قسمت بدن در برابر صدمات است.</p> <p>(ح) در زمان کار با تبلت یا گوشی، توصیه می‌شود که از یک دست استفاده شود.</p>	۲	
۲	<p>در هر یک از عبارات‌های زیر جای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.</p> <p>(الف) ماهی‌های چرب منابعی سرشار از هستند.</p> <p>(ب) تهیه آب سالم و کافی، از اصول رعایت بهداشت در محل تهیه، تولید، توزیع و نگهداری مواد غذایی است.</p> <p>(پ) عوامل خطر شامل عوامل شناخته شده اجتماعی، محیطی و هستند که خطر یا احتمال ابتلا به یک بیماری یا آسیب را افزایش می‌دهند.</p> <p>(ت) اگر قدری پوسته بیرونی وجود خود را کنار بزنیم و از بیرون به اعماق درون خود راه پیدا کنیم، به توصیفی دست خواهیم یافت که ما را کامل‌تر می‌کند.</p> <p>(ث) عزت نفس باعث شکل‌گیری شخصیت درونی محکم و در فرد می‌شود.</p> <p>(ج) اعتیاد اغلب سیری مژمن و دارد، اما قابل پیشگیری و درمان است.</p>	۱/۵	
۳	<p>از بین کلمات داخل پرانتز گزینه مناسب را انتخاب کنید.</p> <p>(الف) در هرم مواد غذایی، نیاز روزانه فرد به گروه شیر و فراورده‌ها، (کمتر از / بیشتر از / برابر با) گروه حبوبات و مغزها است.</p> <p>(ب) بیماری وبا از طریق دستگاه، (تنفس / گوارش / تناسلی) منتقل می‌شود.</p> <p>(پ) در صورت برق‌زدگی چشم، لازم است چشم‌ها را با یک بانداز استریل ببندید تا از پلک زدن به مدت (۸ تا ۱۲ / ۱۲ تا ۱۶ / ۱۶ تا ۲۰) ساعت جلوگیری شود.</p> <p>(ت) لازم است (۱ تا ۲ / ۲ تا ۳ / ۳ تا ۴) ساعت قبل از خواب، از نوشیدن مایعات محرک مثل چای، قهوه و نوشابه پرهیز کنیم.</p> <p>(ث) دلوپسی، از علائم (بدنی / ذهنی / روانی) اضطراب است.</p> <p>(ج) تنهایی از آثار و مشکلات (روانی / اجتماعی / جسمی) در خشم منفی است.</p> <p>(چ) فردی که برای اولین بار مواد مصرف می‌کند، آثار مصرف مواد را تجربه می‌کند و اگر دوباره بخواهد همان آثار را تجربه کند، مجبور است مقدار (بیشتری / برابری / کمتری) مواد مصرف کند.</p> <p>(ح) مونوکسیدکربن، گازی است که در اثر سوختن ناقص (بنزین / الکل / جیوه) حاصل می‌شود.</p>	۲	
	ادامه سؤالات در صفحه دوم		

رشته: کلیه رشته‌ها	سؤالات شبیه ساز امتحان نهایی:
پایه: دوازدهم دوره دوم متوسطه	سلامت و بهداشت
مدت امتحان: ۹۰ دقیقه	نام و نام خانوادگی:
تعداد صفحه: ۴	تاریخ امتحان:



ردیف	سؤالات	صفحه ۲ از ۴	نمره	
۴	<p>در پرسش‌های زیر گزینه مناسب را انتخاب کنید.</p> <p>الف) تأمین آب آشامیدنی سالم و فعالیت بدنی، به ترتیب به کدام یک از عوامل مؤثر بر سلامت مربوط است؟</p> <p>(۱) سبک زندگی - عوامل محیطی (۲) دسترسی به خدمات بهداشتی و درمانی - سبک زندگی</p> <p>(۳) سبک زندگی - عوامل ژنتیکی و فردی (۴) دسترسی به خدمات بهداشتی و درمانی - عوامل محیطی</p> <p>ب) پرهیز از کشیدن سیگار و قلیان، به کدام یک از انواع خودمراقبتی بیشتر مربوط می‌شود؟</p> <p>(۱) معنوی (۲) اجتماعی (۳) جسمی (۴) روانی - عاطفی</p> <p>پ) حداکثر کاهش وزن مجاز در طول یک هفته چند گرم باید باشد؟</p> <p>(۱) ۴۰۰ تا ۵۰۰ (۲) ۴۰۰ تا ۶۰۰ (۳) ۵۰۰ تا ۶۰۰ (۴) ۵۰۰ تا ۷۰۰</p> <p>ت) افزایش چربی‌های موجود در خون با کدام بیماری‌ها در ارتباط نیست؟</p> <p>(۱) بیماری‌های قلبی - عروقی (۲) دیابت نوع ۲ (۳) سوزاک (۴) سرطان</p> <p>ث) کدام مورد به علائم ذهنی اضطراب مرتبط است؟</p> <p>(۱) تنگی نفس (۲) سردرگمی (۳) دلواپسی (۴) تپش قلب</p> <p>ج) در آزمون دیوار، فاصله پاشنه پا با دیوار چقدر است؟</p> <p>(۱) ۲ سانتی‌متر (۲) ۲ تا ۵ سانتی‌متر (۳) ۵ سانتی‌متر (۴) ۱۵ سانتی‌متر</p>	۱/۵		
۵	<p>به پرسش‌های زیر پاسخ کوتاه و مناسب دهید.</p> <p>الف) استفاده بیش از حد برخی از مکمل‌های ویتامین، منجر به چه چیزی می‌شود؟</p> <p>ب) کدام بخش گوش وظیفه جمع‌آوری امواج صوتی و انتقال آن را برعهده دارد؟</p> <p>پ) من هرگز نباید به دیگران اعتماد کنم. این پیام بر کدام یک از عوامل شکل‌گیری شخصیت مطلوب و حفظ سلامت روان اثر منفی می‌گذارد؟</p> <p>ت) در رابطه با ابزار آلات نوپدید مصرف نیکوتین یک مثال بزنید که بخارات حاصل از آن حاوی انواع مواد شیمیایی، سرطان‌زا و سمی است.</p>	۱		
۶	<p>در مورد برنامه غذایی سالم به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.</p> <p>الف) در اثر سوء تغذیه ناشی از کمبود کدام ریزمغذی، بیماری تصویر مقابل ایجاد می‌شود؟</p> <p>ب) کدام منبع حیوانی، هم منبع خوبی برای این ریزمغذی و هم منبع خوبی برای ریز مغذی روی است؟</p>		۰/۵	
۷	<p>هر یک از موارد زیر مربوط به کدام عوارض چاقی است؟</p> <p>الف) افسردگی : ب) التهاب کبد :</p>	۰/۵		
۸	<p>فردی در طول یک ماه از وزن ۷۸ کیلوگرم به ۶۰ کیلوگرم رسیده است. این فرد ممکن است دچار چه عوارضی در پوست خود شود؟ (دو مورد)</p>	۰/۵		
	«ادامه سؤالات در صفحه سوم»			

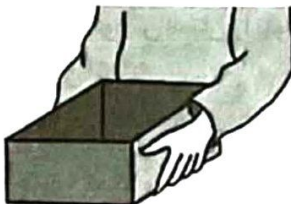
رشته: کلیه رشته‌ها	سؤالات شبیه ساز امتحان نهایی:
پایه: دوازدهم دوره دوم متوسطه	سلامت و بهداشت
مدت امتحان: ۹۰ دقیقه	نام و نام خانوادگی:
تعداد صفحه: ۴	تاریخ امتحان:



ردیف	سؤالات	صفحه ۳ از ۴	نمره												
۹	چه زمانی می‌گوییم ماده غذایی دچار فساد شده است؟	۱													
۱۰	درباره بیماری‌های واگیردار و غیرواگیر، به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. (الف) کدام بیماری‌ها به‌عنوان علل اصلی مرگ و ناتوانی به‌ویژه در کودکان محسوب می‌شوند؟ (ب) نام دو شریان اصلی تغذیه‌کننده قلب چیست؟ (پ) دو مورد از علائم هشداردهنده سرطان در دستگاه گوارش انسان را بنویسید. (ت) راه انتقال بیماری زگیل تناسلی کدام دستگاه بدن است؟ (ث) گلبول‌های سفید فقط در کجای بدن وجود دارند؟	۱/۷۵													
۱۱	رعایت بهداشت فردی چگونه به تأمین سلامت جامعه کمک می‌کند؟	۰/۵													
۱۲	رعایت کدام اصول، نقش مهمی در سرنوشت خانواده و جامعه دارد و ضامن تأمین سلامت نسل‌های بعدی است؟	۰/۵													
۱۳	هر کدام از عبارت‌های زیر به کدام توصیه خودمراقبتی در حفظ سلامت روان اشاره دارد؟ (الف) غذاهای سالم بخورید. برای استراحت و آرام‌سازی اعصاب وقت بگذارید. سعی کنید با استفاده از تفریحات سالم از لحظه لحظه زندگی‌تان لذت ببرید. (ب) نوشتن حوادث و رویدادهای زندگی روزمره یکی از راه‌های خوب رهایی از استرس حاصل از وقایع ناخوشایند در محل کار، تحصیل یا زندگی خانوادگی و اجتماعی است.	۰/۵													
۱۴	نمودار زیر در مورد برخی از مضرترین مواد سمی موجود در سیگار است. موارد خواسته‌شده را بنویسید.	۰/۷۵													
	<div style="text-align: center;"> <p>مواد سمی سیگار</p> <pre> graph TD A[مواد سمی سیگار] --> B[جوهر بادام تلخ] A --> C[الف)] A --> D[ب)] B --> E[پ)] C --> F[تشکیل پوسته ضخیم قهوه‌ای رنگ] D --> G[در بروز سرطان لب نقش دارد.] </pre> </div>														
۱۵	در رابطه با قلیان به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. (الف) چه چیزی در دود حاصل از مصرف قلیان وجود دارد که همانند سایر مواد دخانی، اعتیادآور است؟ (ب) بیماری‌های منتقله در اثر استفاده مشترک از قلیان، از چه طریقی سلامت افراد دیگر را تهدید می‌کند؟ (پ) کدام نوع ویروس در اثر استفاده مشترک از قلیان منتقل می‌شود؟	۱													
۱۶	با استفاده از برخی کلمات داده شده داخل پرانتز، جدول زیر را کامل کنید. (مخدر مصنوعی، محرک مصنوعی، مخدر طبیعی، خاصیت منگی، ال.اس.دی، محرک طبیعی، توهمات حسی)	۱													
	<table border="1"> <tr> <td>نوع ماده اعتیادآور</td><td>الف)</td><td>توهم‌زاهای طبیعی</td><td>پ)</td></tr> <tr> <td>نام ماده اعتیادآور</td><td>کافئین</td><td>گراس</td><td>متادون</td></tr> <tr> <td>اثر ماده اعتیادآور</td><td>هیجان کاذب</td><td>ب)</td><td>ت)</td></tr> </table>	نوع ماده اعتیادآور	الف)	توهم‌زاهای طبیعی	پ)	نام ماده اعتیادآور	کافئین	گراس	متادون	اثر ماده اعتیادآور	هیجان کاذب	ب)	ت)		
نوع ماده اعتیادآور	الف)	توهم‌زاهای طبیعی	پ)												
نام ماده اعتیادآور	کافئین	گراس	متادون												
اثر ماده اعتیادآور	هیجان کاذب	ب)	ت)												
	ادامه سؤالات در صفحه چهارم														

رشته: کلیه رشته‌ها	سؤالات شبیه‌ساز امتحان نهایی:
پایه: دوازدهم دوره دوم متوسطه	سلامت و بهداشت
مدت امتحان: ۹۰ دقیقه	نام و نام خانوادگی:
تعداد صفحه: ۴	تاریخ امتحان:



ردیف	سؤالات	صفحه ۴ از ۴	نمره
۱۷	چرا خطر مصرف موادمخدر در جوانانی که خودکنترلی ندارند، افزایش می‌یابد؟	۰/۷۵	
۱۸	برای نشستن روی صندلی، بهتر است پوسچر به چه صورتی باشد؟	۰/۵	
۱۹	براساس اصول ارگونومی، علت نادرست بودن انجام کار، به شکل زیر را بیان کنید. 	۰/۵	
۲۰	درمورد پیشگیری از حوادث خانگی به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) در کدام سطح پیشگیری از حوادث، تماس با نهادهای امداد رسان ضروری است؟ ب) خطرات فیزیکی کار با مواد شیمیایی را بنویسید. پ) در هنگام پاک‌سازی خرده‌های لامپ‌های کم‌مصرف، حتماً باید از چه چیزی استفاده شود؟ ت) بهترین راه مبارزه با آتش‌سوزی ناشی از لاستیک چیست؟ ث) برای خاموش کردن انواع آتش‌های کوچک، استفاده از چه چیزی مناسب است؟ ج) استفاده از دمپایی یا کفش نامناسب، خطر کدام یک از حوادث خانگی را افزایش می‌دهد؟	۱/۷۵	
	«موفق باشید»	جمع نمره	۲۰


رشته: کلیه رشته‌ها	مهرماه	سؤالات امتحان نهایی: سلامت و بهداشت
پایه: دوازدهم دوره دوم متوسطه	تاریخ امتحان: ۱۴۰۲/۱۰/۱۷	
مدت امتحان: ۹۰ دقیقه	تعداد صفحه: ۴	نام و نام خانوادگی:



ردیف	سؤالات	صفحه ۱ از ۴	نمره
۱	<p>درستی یا نادرستی هر یک از عبارات‌های زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید.</p> <p>(الف) در درمان، زمان آموزش‌ها بسیار کوتاه و برای همه در سطح معلومات میسر است.</p> <p>(ب) برای همه افراد این امکان فراهم است که بتوانند با سبک زندگی سالم علاوه بر حفظ و ارتقای سلامت خویش، کیفیت زندگی خود را نیز ارتقا دهند.</p> <p>(ج) بدن قادر به ذخیره مقدار معینی کربوهیدرات است که به صورت گلیکوژن در ماهیچه‌ها و کلیه ذخیره می‌شود.</p> <p>(د) آلودگی غذایی به باکتری‌ها، ویروس‌ها و سایر عوامل بیماری‌زا موجب بیماری‌های غذایی می‌شود.</p> <p>(ه) فردی با میزان قند خون ۱۲۸ در مرحله پیش‌دیابت بیماری قرار دارد.</p> <p>(و) آب‌مروارید از اثرات و عوارض بیماری سرخجه مادر بر نوزاد است.</p> <p>(ز) وضعیت بدنی مناسب، یعنی فرم و حالتی که بدن فرد در طول انجام کار به خود می‌گیرد.</p> <p>(ح) بهتر است در چیدمان وسایل کوله‌پشتی، اشیای سبک در جلوی کوله‌پشتی قرار بگیرند.</p>	۲	
۲	<p>در هر یک از عبارات‌های زیر جای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.</p> <p>(الف) مهم‌ترین منبع طبیعی، مواد غذایی دریایی مثل ماهی آب‌های شور، صدف و جلبک دریایی هستند.</p> <p>(ب) دفع صحیح زباله و مواد دفعی از اصول رعایت بهداشت در محل تهیه، تولید، توزیع و نگهداری مواد غذایی است.</p> <p>(ج) عوامل خطر شامل عوامل شناخته‌شده اجتماعی، و رفتاری هستند که خطر یا احتمال ابتلا به یک بیماری یا آسیب را افزایش می‌دهند.</p> <p>(د) اولین و مهم‌ترین گام برای مراقبت از این است که خود را بشناسیم.</p> <p>(ه) افراد سرسخت و تاب‌آور برخلاف افراد فاقد تاب‌آوری، در مشکلات زندگی دارای ویژگی‌های تعهد، کنترل و هستند.</p> <p>(و) فرد معتاد کسی است که بر اثر مصرف مکرر و مداوم مواد مخدر یا به آن وابسته شده باشد.</p>	۱/۵	
۳	<p>از بین کلمات داخل پرانتز کلمه مناسب را انتخاب کنید.</p> <p>(الف) در هرم مواد غذایی، نیاز روزانه فرد به میوه‌ها (کمتر از / بیشتر از / برابر با) سبزی‌ها است.</p> <p>(ب) پدیکلوزیس یکی از شایع‌ترین بیماری‌های (انگلی / ویروسی / باکتریایی) است که از طریق پوست و موبه دیگران سرایت می‌کند.</p> <p>(ج) برای جلوگیری و کاهش عوارض ناشی از کار با رایانه، مرکز صفحه مانیتور را حدود ۱۰ تا ۲۰ سانتی‌متر (بالتر از / پایین‌تر از / سمت راست) چشم قرار دهید.</p> <p>(د) انسان‌ها در مرحله (نوزادی / نوجوانی / بزرگسالی)، در طول شبانه‌روز، نیاز کمتری به خواب دارند.</p> <p>(ه) افکار تکراری از علائم (بدنی / ذهنی / روانی) اضطراب است.</p> <p>(و) روی آوردن به مصرف مواد مخدر از آثار و مشکلات (روانی / اجتماعی / جسمی) در خشم منفی است.</p> <p>(ز) اختلالات مصرف مواد (خفیف‌تر از / شدیدتر از / معادل با) وابستگی به یک ماده است.</p> <p>(ح) برای تمیز کردن سینک ظرف‌شویی بهتر است از (جوهرنمک / جوش شیرین / سفیدکننده قوی) استفاده شود.</p>	۲	
	ادامه سؤالات در صفحه دوم		

رشته: کلیه رشته‌ها	سؤالات امتحان نهایی:
پایه: دوازدهم دوره دوم متوسطه	سلامت و بهداشت
مدت امتحان: ۹۰ دقیقه	نام و نام خانوادگی:
تعداد صفحه: ۴	تاریخ امتحان: ۱۴۰۲/۱۰/۱۷



ردیف	سؤالات	صفحه ۲ از ۴	نمره	
۴	<p>در پرسش‌های زیر گزینه مناسب را انتخاب کنید.</p> <p>الف) الگوی خرید سبد غذایی و وضعیت اشتغال، به ترتیب به کدام یک از عوامل مؤثر بر سلامت مربوط است؟ (۱) سبک زندگی - عوامل محیطی (۲) عوامل محیطی - دسترسی به خدمات بهداشتی و درمانی (۳) سبک زندگی - عوامل ژنتیکی و فردی (۴) عوامل محیطی - سبک زندگی</p> <p>ب) بها دادن به خود، به کدام یک از انواع خودمراقبتی بیشتر مربوط می‌شود؟ (۱) معنوی (۲) اجتماعی (۳) جسمی (۴) روانی - عاطفی</p> <p>ج) براساس قانون تعادل انرژی در کدام یک از حالت‌های زیر، خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی - عروقی افزایش می‌یابد؟ (۱) کالری مصرفی < کالری دریافتی (۲) کالری دریافتی > کالری مصرفی (۳) کالری دریافتی < کالری مصرفی (۴) کالری دریافتی = کالری مصرفی</p> <p>د) کدام مورد از عوامل زمینه‌ساز بیماری فشارخون بالا، غیرقابل پیشگیری است؟ (۱) مصرف دخانیات و الکل (۲) سابقه خانوادگی (۳) تغذیه نامناسب (۴) کم تحرکی</p> <p>هـ) کدام مورد به اثرات جسمی پایدار، در فشار روانی (استرس) مرتبط است؟ (۱) التهاب‌های پوستی (۲) تپش قلب (۳) تعریق و لرزش (۴) سرگیجه</p> <p>و) در آزمون دیوار، فاصله ایده‌آل ناحیه گردن با دیوار چقدر است؟ (۱) ۲ سانتی‌متر (۲) ۲ تا ۵ سانتی‌متر (۳) ۵ سانتی‌متر (۴) ۱۵ سانتی‌متر</p>	۱/۵		
۵	<p>به پرسش‌های زیر پاسخ کوتاه و مناسب دهید.</p> <p>الف) پرهیز از پر خوری که در فرهنگ اسلامی بر آن توصیه شده است با کدام یک از اصول تغذیه رابطه بیشتری دارد؟</p> <p>ب) آلودگی صوتی و سروصدای شدید و طولانی مدت، علاوه بر آثار جسمی موجب بروز کدام یک از اختلالات روانی - رفتاری می‌شود؟</p> <p>ج) من لایق رفتار احترام آمیز دیگران نیستم. این پیام بر کدام یک از عوامل شکل گیری شخصیت مطلوب و حفظ سلامت روان اثر منفی می‌گذارد؟</p> <p>د) چگونه سیگارهای الکترونیکی موجب جراحات صورت، شکستگی فک و دندان‌ها می‌شوند؟</p>	۱		
۶	<p>در مورد برنامه غذایی سالم به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.</p> <p>الف) در اثر سوء تغذیه ناشی از کمبود کدام ریزمغذی، بیماری تصویر مقابل ایجاد می‌شود؟</p> <p>ب) کدام ماهی منبع خوبی برای این ریزمغذی به شمار می‌رود؟</p>		۰/۵	
۷	<p>هر یک از موارد زیر مربوط به کدام عوارض چاقی است؟</p> <p>الف) کاهش اعتماد به نفس : ب) عدم تحمل فعالیت بدنی :</p>	۰/۵		
۸	<p>فردی در طول یک ماه از وزن ۶۶ کیلوگرم به ۵۵ کیلوگرم رسیده است. این فرد ممکن است دچار چه عوارضی در معده خود شود؟ (دو مورد)</p>	۰/۵		
	ادامه سؤالات در صفحه سوم			

امتحان نهایی

سلامت و بهداشت



باسمه تعالی

رشته: کلیه رشته‌ها	مهرماه	سؤالات امتحان نهایی: سلامت و بهداشت
بایه: دوازدهم دوره دوم متوسطه	تاریخ امتحان: ۱۴۰۲/۱۰/۱۷	
مدت امتحان: ۹۰ دقیقه	تعداد صفحه: ۴	نام و نام خانوادگی:



ردیف	سؤالات	صفحه ۳ از ۴	نمره												
۹	با توجه به این که برخی از قسمت‌های کپک و ریشه‌های آن قابل مشاهده نیست و در عمق مواد خوراکی نفوذ می‌کنند، برای مصرف مواد غذایی که دچار کپک شده‌اند، چه توصیه‌های دارید؟	۰/۲۵													
۱۰	چرا توصیه می‌شود مصرف روغن‌های نباتی جامد، فراورده‌های لبنی پرچرب و چربی‌های گوشت، در برنامه غذایی روزانه، محدود شود؟	۰/۷۵													
۱۱	درباره بیماری‌های واگیردار و غیرواگیر، به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. (الف) کشف و ساخت انواع واکسن در کاهش کدام دسته از بیماری‌ها موثر بوده است؟ (ب) به حالتی که خون کافی به عضله قلب نمی‌رسد، چه می‌گویند؟ (ج) دو مورد از علائم هشداردهنده سرطان در دستگاه تنفسی انسان را بنویسید. (د) راه انتقال بیماری کرونا کدام دستگاه بدن می‌باشد؟ (ه) چرا مصرف دارو در افراد مبتلا به ایدز به پیشگیری از انتقال اچ آی وی به افراد دیگر کمک می‌کند؟	۱/۷۵													
۱۲	حفظ آراستگی که به رعایت بهداشت فردی مرتبط است، چگونه بر بهداشت روان نیز تأثیر می‌گذارد؟	۰/۵													
۱۳	چرا ازدواج در سنین پایین از نظر روان‌شناسی بهتر و موفقیت‌آمیزتر خواهد بود؟	۰/۵													
۱۴	برای این که فرد زمان مناسبی را برای پرداختن به اولویت‌های خود پیدا کند، کدام توصیه خودمراقبتی در حفظ سلامت روان را پیشنهاد می‌کنید؟	۰/۵													
۱۵	نمودار زیر در مورد برخی از مضرترین مواد سمی موجود در سیگار می‌باشد. موارد خواسته شده را در بنویسید. <div style="text-align: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 0 auto; width: 100px;">مواد سمی سیگار</div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 30%;">ب</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 30%;">الف</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 30%;">آمونیاک</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 30%;">تشدید سینوزیت</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 30%;">تشکیل پوسته ضخیم قهوه‌ای رنگ</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 30%;">ج</div> </div> </div>	۰/۷۵													
۱۶	مراحل به‌هم‌ریخته اثر بلندمدت مصرف مشروبات الکلی بر کبد را به ترتیب پیشرفت آسیب مرتب کنید. (شماره‌ها را در موارد «الف» تا «د» پاسخنامه بنویسید). (۳) کبد چرب (۱) فیروز (۴) سیروز کبدی (۲) سرطان کبد	۱													
۱۷	با استفاده از برخی کلمات داده شده داخل پرانتز، جدول زیر را کامل کنید. (مخدر مصنوعی، محرک مصنوعی، مخدر طبیعی، خاصیت بی‌حسی، ال.اس.دی، محرک طبیعی، توهمات حسی) <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <tr> <td>نوع ماده اعتیادآور</td><td>(الف)</td><td>توهم‌زاهای مصنوعی</td><td>(ب)</td></tr> <tr> <td>نام ماده اعتیادآور</td><td>ریتالین</td><td>(ج)</td><td>تریاک</td></tr> <tr> <td>اثر ماده اعتیادآور</td><td>هیجان کاذب</td><td>(د)</td><td>خاصیت منگی</td></tr> </table>	نوع ماده اعتیادآور	(الف)	توهم‌زاهای مصنوعی	(ب)	نام ماده اعتیادآور	ریتالین	(ج)	تریاک	اثر ماده اعتیادآور	هیجان کاذب	(د)	خاصیت منگی	۱	
نوع ماده اعتیادآور	(الف)	توهم‌زاهای مصنوعی	(ب)												
نام ماده اعتیادآور	ریتالین	(ج)	تریاک												
اثر ماده اعتیادآور	هیجان کاذب	(د)	خاصیت منگی												
	ادامه سؤالات در صفحه چهارم														

امتحان

باسمه تعالی

سلامت و بهداشت



مهرماه

تاریخ امتحان: ۱۴۰۲/۱۰/۱۷

تعداد صفحه: ۴

رشته: کلیه رشته‌ها

پایه: دوازدهم دوره دوم متوسطه

مدت امتحان: ۹۰ دقیقه

سؤالات امتحان نهایی:

سلامت و بهداشت

نام و نام خانوادگی:



ردیف	سؤالات	صفحه ۴ از ۴	نمره
۱۸	چرا خطر مصرف مواد مخدر در جوانانی که از مهارت‌های اجتماعی ضعیفی برخوردارند، افزایش می‌یابد؟	۰/۵	
۱۹	برای انجام کارهایی مثل نوشتن با استفاده از میز در حالت ایستاده و کارهایی از این قبیل، پوسچر چگونه باید باشد؟	۰/۷۵	
۲۰	بر اساس اصول ارگونومی علت نادرست بودن کارکردن طولانی مدت، به شکل زیر را بیان کنید.	۰/۵	
			
۲۱	درمورد پیشگیری از حوادث خانگی به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) یکی از نهادهای امدادی در حوادث خانگی را نام ببرید. ب) در اثر سوختن ناقص سوخت‌های فسیلی، کدام گاز مسموم‌کننده ایجاد می‌شود؟ ج) در خاموش کردن آتش‌سوزی ناشی از الکل، به چه منظور از پتوی خیس استفاده می‌شود؟ د) اولین مرحله در استفاده از کپسول اطفای حریق چیست؟ ه) در وضعیت انسداد خفیف راه تنفس هوایی باید از ضربه زدن به پشت اجتناب شود. علت چیست؟ و) نورپردازی منزل به صورت سایه‌روشن، خطر کدام‌یک از حوادث خانگی را افزایش می‌دهد؟	۱/۷۵	
	«موفق باشید»	جمع نمره	۲۰

دانشود رایگان تمام آزمون های آزمایشی

در کانال تلگرام ما :

آزمونها آزمایشتی

t.me/Azmoonha_Azmayeshi

سازمان پیش آموزش کشور

حکومت
سینج

گزینه دو
مؤسسه آموزشی فرهنگی



شرکت تعاونی خدمات آموزشی کارکنان
سازمان سنجش آموزش کشور

آکا



زبختار



join us ...

سلامت و بهداشت

امتحان ۱ - سلامت و بهداشت

۱ الف درست (۰/۲۵) (صفحه ۳)

➊ **مشاوره:** بمنظرم از بخش صحبت‌های حضرت علی (ع) در مورد سلامت یا تعریفی که از سلامت در فرهنگ اسلام مطرح شده، سؤال مطرح خواهد شد؛ پس حواس جمع باش!

ب درست (۰/۲۵) (صفحه ۱۲) / پ نادرست. بدن برای انجام عملکرد مطلوب خود نیازمند ۲۰ (نه ۱۱) نوع اسیدآمین است. (صفحه ۲۱) **تکته:** واحد سازنده پروتئین، اسیدآمین است.

ت نادرست. آلودگی مواد غذایی به باکتری‌ها، ویروس‌ها و سایر عوامل بیماری‌زا موجب مسمومیت‌های غذایی (نه بیماری‌های غذایی) می‌شود. (صفحه ۴۶) / ث نادرست. در مرحله پیش‌دیابت، میزان قند خون ناشتا بین ۱۰۰ تا ۱۲۵ (نه کمتر از ۱) است. (صفحه ۶۵) /

ج درست (۰/۲۵) (صفحه ۱۱۰) / چ درست (۰/۲۵) (صفحه ۱۵۸)

ح نادرست. برای برداشتن اشیای سنگین از روی زمین، لازم است پاها را صاف بر روی زمین بگذاریم و تا حد امکان نزدیک جسم بایستیم؛ سپس زانوهای را خم کرده و بدن را در وضعیت زانوزدن قرار دهیم و جسم را نزدیک به خودمان بگیریم و از زمین بلند کنیم. (صفحه ۱۶۰)



۲ الف ویتامین (۰/۲۵) (صفحه ۳۰) / ب ارزش غذایی (۰/۲۵) (صفحه ۴۲) / پ دیابت نوع ۲ (۰/۲۵) (صفحه ۵۵)

➋ **مشاوره:** این بخش از کتاب یک جوریه که خیلی راحت با هر مبحثی می‌تونه ترکیب بشه؛ پس حواست به ترکیبی بودن باشه!

ت دلوآپسی (۰/۲۵) (صفحه ۱۲۰) / ث برنامه‌ریزی (مدیریت زمان) (۰/۲۵) (صفحه ۱۲۴) / ج اجتماعی (۰/۲۵) (صفحه ۱۵۲)

۳ الف حبوبت (۰/۲۵) (صفحات ۲۴ و ۲۵) / ب انگلی (۰/۲۵) (صفحه ۶۹) / پ ۵۰ تا ۶۰ (۰/۲۵) (صفحه ۸۴) / ت ۳۰ (۰/۲۵) (صفحه ۹۵)

➌ **مشاوره:** خیلی باید حواست به عددهای مطرح‌شده توی کتاب (به‌خصوص این بخش) باشه؛ چون ازشون حتماً سؤال مطرح می‌شه! یک‌وقت سورپرایز نشی!!

ث ذهنی (۰/۲۵) (صفحه ۱۲۰) / ج اجتماعی (۰/۲۵) (صفحه ۱۲۲) / چ خفیف‌تر از (۰/۲۵) (صفحه ۱۴۳) / ح ۲ (۰/۲۵) (صفحه ۱۷۲)

۴ الف گزینۀ (۳) (۰/۲۵) (صفحات ۸ و ۹) / ب گزینۀ (۱) (۰/۲۵) (صفحات ۱۴ و ۱۵) / پ گزینۀ (۳) (۰/۲۵) (صفحه ۳۸) / ت گزینۀ (۲) (۰/۲۵) (صفحات ۵۳ و ۵۴) / ث گزینۀ (۴) (۰/۲۵) (صفحات ۱۲۱ و ۱۲۲)

➍ **مشاوره:** این فصل از کتاب رو با دقت بخون، چون مطالبش خیلی شبیه همدیگه است! به علائم هر موضوع حتماً توجه داشته باش.

ج گزینۀ (۲) (۰/۲۵) (صفحه ۱۶۵)

۵ الف اصل تنوع (۰/۲۵) (صفحه ۲۶) / ب قانون اول (۰/۲۵) (صفحه ۸۷) / پ تعیین اهداف مشخص و برنامه‌ریزی برای دستیابی به آن‌ها، تلاش برای کسب حداقل یک مهارت یا شکوفاتر کردن حداقل یک استعداد خود تهیه فهرستی از توانمندی‌های فردی خود کسب موفقیت در امور از جمله تحصیل، مشارکت در فعالیت‌های فردی و اجتماعی مدرسه همچون نماز جماعت، مسابقات فرهنگی-هنری، اردوها و برقراری رابطه سالم با دیگران، دوست‌شدن با آدم‌های مثبت و الهام‌بخش، معاشرت با دوستان و آشنایان حمایت‌گر، داوطلب‌شدن برای کمک به دیگران و آراستگی (ذکر یک مورد کافی است) (۰/۲۵) (صفحه ۱۱۴) / ت سیگار (۰/۲۵) (صفحه ۱۲۹)

➎ **مشاوره:** حواست باشه که از سیگار، قلیان و الکل حتماً سؤال مطرح می‌شه، حواست به هر مدل (تیپ) سؤالی باشه؛ چه جای خالی، چه درست یا نادرست، چه پاسخ کوتاه!

۶ الف روی (۰/۲۵) (صفحه ۳۰) / ب ویتامین د (۰/۲۵) (صفحه ۳۲)

۷ الف بیماری‌های جسمی (۰/۲۵) (صفحه ۳۴) / ب داروها (۰/۲۵) (صفحه ۳۴)

۸ تغذیه (۰/۲۵) و فعالیت بدنی (۰/۲۵) (صفحه ۳۸)

۹ بختن کامل غذا (۰/۲۵) (صفحه ۴۲)

۱۰ الف اسیدهای چرب اشباع (۰/۲۵) (صفحه ۵۷) / ب روغن زیتون، روغن بادام زمینی، مغزها، ماهی چرب (و یا قزل‌آلا یا سالمون)، (صفحه ۵۷) (ذکر دو مورد کافی است). (هر مورد ۰/۲۵)

➏ **مشاوره:** زیرنویس شکل‌های این بخش را حتماً مد نظر قرار بدید!

تکته: اسیدهای چرب غیر اشباع برخلاف اسیدهای چرب اشباع، موجب کاهش سطح کلسترول، سطح LDL و تری‌گلیسرید خون می‌شوند؛ از این رو توصیه می‌شود به جای سایر روغن‌های خوراکی مورد استفاده قرار گیرند.

۱۱ الف بیماری‌های غیرواگیر (۰/۲۵) (صفحه ۵۰) / ب کهولت سن (۰/۲۵) و سابقه خانوادگی بیمار (۰/۲۵) (صفحه ۵۲) / پ سرطان دهانه رحم (۰/۲۵) (صفحه ۶۲) / ت تنفس (۰/۲۵) (صفحه ۶۸) / ث منفی (۰/۲۵) (صفحه ۷۲)

➐ **مشاوره:** HIV، یک موضوعی هست که طراح‌های سؤال بهش علاقه دارن. هنوز کلی جاهای دست‌نخورده توی کتاب وجود داره که از این موضوع جذاب می‌شه سؤال‌های جالبی طرح کنیم!

ج مانع ورود میکروارگانیسم به بدن شویم. (۰/۲۵) (صفحه ۷۴)

۱۲ عبارت است از کلیه فعالیت‌ها و اقداماتی که هر فرد (۰/۲۵) به‌طور مسئولانه برای حفظ (۰/۲۵)، تأمین (۰/۲۵) و ارتقای سلامت خود و یا در نهایت برای اطرافیانش (۰/۲۵) انجام می‌دهد. (صفحه ۷۹)

۱۳ الف بازداری (۰/۲۵) (صفحه ۱۲۰) / ب برون‌ریزی (۰/۲۵) (صفحه ۱۲۱) / پ **مشاوره:** از سؤال‌هایی که از فعالیت‌ها مطرح می‌شن، غافل نشین!

۱۴ الف قطران (یا تار) (۰/۲۵) (صفحه ۱۲۰) / ب سیانیدریک اسید (یا جوهر بادام تلخ) (۰/۲۵) (صفحه ۱۲۰) / پ نیکوتین (۰/۲۵) (صفحه ۱۲۰)

۱۵ الف اختلال در سیستم اعصاب مرکزی (۰/۲۵) (صفحه ۱۲۷) / ب بیماری‌های کبدی (۰/۲۵) (صفحه ۱۲۸) / پ کاهش اندازه وزن مغز (۰/۲۵) و از دست رفتن برخی از توانایی‌های فکری فرد (۰/۲۵) (صفحه ۱۲۸)

تکته: الکل، مغز انسان را به اسارت خود درمی‌آورد.

➑ **مشاوره:** به مدل سؤالی که از مراحل مختلف اثرگذاری الکل روی کبد ممکنه مطرح بشه، حواست باشه.

- ۱۶ الف) محرک مصنوعی (۰/۲۵) (صفحه ۱۴۴) / ب) ال.اس.دی (۰/۲۵) (صفحه ۱۴۴) / پ) توهماط حسی (۰/۲۵) (صفحه ۱۴۴) / ت) مخدر مصنوعی (۰/۲۵) (صفحه ۱۴۴)
- ۱۷ **مشاوره:** به‌نظر من اگر بخواد از اثرات انواع مواد اعتیادآور سؤال جدیدی طرح بشه، حتماً چالشی و یک‌کم ترکیبی خواهد بود. از ترکیبی خوندن مطالب غافل نشو!
- ۱۸ اصرار دوستان (۰/۲۵) و همسالان (۰/۲۵) (صفحه ۱۴۷)
- ۱۹ به جای کشش (۰/۲۵) بیش از حد (۰/۲۵) از یک چهار پایه مناسب (۰/۲۵) استفاده شود (صفحه ۱۶۱)
- ۲۰ الف) شماره (۲) (۰/۲۵) (صفحه ۱۵۹) / ب) شماره (۱) (۰/۲۵) (صفحه ۱۵۹) **مشاوره:** برخی از رایج‌ترین حرکات روزمره زندگی و نحوه صحیح و غلط انجام آن‌ها که با شکل در کتاب درسی نشان داده شده‌اند را حتماً مطالعه کنید.
- ۲۱ الف) دختران (۰/۲۵) (صفحه ۱۷۲) / ب) جوش شیرین (۰/۲۵) (صفحه ۱۷۵) / پ) برای چند دقیقه اتاق را ترک کنیم (۰/۲۵) (صفحه ۱۷۷) / ت) خفگی (۰/۲۵) (صفحه ۱۷۸) / ث) قطع اکسیژن (۰/۲۵) (صفحه ۱۷۸)
- ۲۲ **مشاوره:** حواست باشه که ازت بهترین راه مقابله رو می‌خواد یا این‌که پرسیده از چه چیزهایی نباید استفاده کنی!
- ج) چون ممکن است باعث جابه‌جایی جسم گیرکرده (۰/۲۵) و انسداد کامل شود (۰/۲۵) (صفحه ۱۸۲)
- ۱ **امتحان ۲ - سلامت و بهداشت**
- ۱ آ) نادرست. درمان و نه پیشگیری غالباً با عوارضی مانند نقص عضو همراه است. (۰/۲۵) (صفحه ۵) / ب) نادرست. برای این افراد شاید (نه همیشه!) فرصت انتخاب بیشتری در زندگی فراهم باشد. (۰/۲۵) (صفحه ۱۲) / پ) نادرست. نان گندم (نه نان جوا) به عنوان تأمین‌کننده اصلی انرژی بدن، در ایران مصرف می‌شود. (۰/۲۵) (صفحه ۲۰)
- ۲ **مشاوره:** از اون جایی که این مطلب توی چاپ امسال به کتاب اضافه شده، به احتمال زیاد ازش سؤال مطرح خواهد شد.
- ت) درست (۰/۲۵) (صفحه ۴۵) / ث) درست (۰/۲۵) (صفحه ۶۶) / ج) نادرست. زایمان به روش جراحی (سزارین) عوارض زیادی بر سلامت مادر و فرزند دارد؛ در نتیجه زایمان به روش طبیعی توصیه می‌شود. (۰/۲۵) (صفحه ۱۱۰)
- ۳ **مشاوره:** حواست به توصیه‌های بهداشتی برای بارداری زنان یا مردان باشه.
- ج) نادرست. در اختلالات اسکلتی - عضلاتی، مفاصل، استخوان‌ها و ماهیچه‌ها، دچار آسیب می‌شوند. (۰/۲۵) (صفحه ۱۵۷) / ح) نادرست. کاربرد علم ارگونومی فقط به محیط کار محدود نمی‌شود. (۰/۲۵) (صفحه ۱۶۴)
- ۴ آ) روغن کبد ماهی (۰/۲۵) (صفحه ۳۱) / ب) فردی (۰/۲۵) (صفحه ۴۱) / پ) اختلال (۰/۲۵) (صفحه ۴۹) / ت) نوجوانان (۰/۲۵) (صفحه ۱۱۲) / ث) تاب‌آور (۰/۲۵) (صفحه ۱۱۶) / ج) اجبار (۰/۲۵) (صفحه ۱۴۰)
- ۵ آ) حیوانات و مغزها (۰/۲۵) (صفحات ۲۴ و ۲۵) / ب) عقیمی و نازایی (۰/۲۵) (صفحه ۷۰)
- ۶ **نکته:** سوزاک، تبخال تناسلی و زگیل تناسلی، بیماری‌هایی هستند که توسط عوامل بیماری‌زای دستگاه تناسلی منتقل می‌شوند.
- پ) ۳ تا ۴ (۰/۲۵) (صفحه ۸۳)
- ۷ **نکته:** توی به موضوع‌هایی از کتاب درسی درصدهایی مطرح شدن که ممکنه از شون سؤال مطرح بشه؛ پس با دقت کامل به درصدها توجه داشته باش.
- ت) گرم (۰/۲۵) (صفحه ۹۲) / ث) جایگزین کردن خواسته‌ها (۰/۲۵) (صفحه ۱۲۰) / ج) خشم (۰/۲۵) (صفحه ۱۲۲)
- ۸ **مشاوره:** این سؤال از زیرنویس شکل مطرح شده، پس یادت باشه که زیرنویس شکل‌ها خیلی مهمه.
- ج) معمولاً (۰/۲۵) (صفحه ۱۴۳) / ح) کودکان (۰/۲۵) (صفحه ۱۷۶)
- ۹ آ) گزینه (۴) (۰/۲۵) (صفحه ۱۰) / ب) گزینه (۴) (۰/۲۵) (صفحات ۱۴ و ۱۵) / پ) گزینه (۳) (۰/۲۵) (صفحات ۸ و ۳۹) / ت) گزینه (۲) (۰/۲۵) (صفحه ۵۴) / ث) گزینه (۱) (۰/۲۵) (صفحه ۱۱۹) / ج) گزینه (۳) (۰/۲۵) (صفحه ۱۵۹)
- ۱۰ آ) اصل تعادل (۰/۲۵) (صفحات ۲۶ و ۲۸) / ب) مالش چشم (۰/۲۵) (صفحه ۸۲) / پ) خودآگاهی (۰/۲۵) (صفحه ۱۱۳) / ت) سیگار (۰/۲۵) (صفحه ۱۳۴)
- ۱۱ آ) بی‌اشتهایی عصبی (۰/۲۵) (صفحه ۳۰) / ب) نمک یددار تصفیه‌شده (۰/۲۵) (صفحه ۳۲)
- ۱۲ **نکته:** در کشور ما چون آب و خاک از نظر ید فقیر است و محصولات غذایی گیاهی و حیوانی ید کافی ندارند؛ در نتیجه برای تأمین ید مورد نیاز بدن باید از نمک یددار تصفیه‌شده (اون هم دارای مجوزهای بهداشتی) به مقدار کم مصرف شود.
- ۱۳ آ) کالری (۰/۲۵) (صفحه ۳۸) / ب) اصل اول (۰/۲۵) (صفحه ۱۴) / وزن بدون تغییر (۰/۲۵) و ثابت می‌ماند (۰/۲۵) (صفحه ۳۹)
- ۱۴ کیک‌ها (۰/۲۵) (صفحه ۴۳)
- ۱۵ زیرا مصرف اسیدهای چرب غیراشباع (۰/۲۵) موجب کاهش سطح کلسترول (۰/۲۵)، سطح LDL (۰/۲۵) و تری‌گلیسرید خون می‌شوند. (۰/۲۵) (صفحه ۵۷)
- ۱۶ آ) غیرواگیر (۰/۲۵) (صفحه ۴۹) / ب) سکتة قلبی (۰/۲۵) و یا سکتة مغزی (۰/۲۵) (صفحه ۵۱)
- ۱۷ **نکته:** در این شکل مسدود شدن جریان خون توسط لخته خونی نشان داده شده که هم روی قلب و هم روی مغز می‌تواند اثرگذار باشد.
- پ) خودآزمایی (۰/۲۵) و غربالگری (۰/۲۵) (صفحه ۶۲) / ت) آیدز (اچ‌آی‌وی) (۰/۲۵) (صفحه ۷۲)
- ۱۸ آ) دانش‌آموزان (۰/۲۵) (صفحه ۷۹) / ب) بیماری‌زا (۰/۲۵) (صفحه ۷۹)
- ۱۹ هم برای خود زوجین مشکلاتی به همراه خواهد داشت (۰/۲۵) و هم سبب تولد کودکانی می‌شود که برای زندگی طبیعی از سلامت کافی برخوردار نیستند (۰/۲۵) (صفحه ۱۰۲)
- ۲۰ خفیف (۰/۲۵) و ناخوشایند (۰/۲۵) و یا یک احساس شدید عصبانیت (۰/۲۵) (صفحات ۱۲۲ و ۱۲۳)
- ۲۱ آ) نیکوتین (۰/۲۵) (صفحه ۱۳۰) / ب) کربورهای هیدروژن (۰/۲۵) (صفحه ۱۳۰)
- ۲۲ آ) کبد چرب (۰/۲۵) (صفحه ۱۳۸) / ب) فیبروز (۰/۲۵) (صفحه ۱۳۸) / پ) سیروز کبدی (۰/۲۵) (صفحه ۱۳۸) / ت) سرطان کبد (۰/۲۵) (صفحه ۱۳۸)
- ۲۳ **مشاوره:** برای اولین بار در امتحان نهایی سال ۱۴۰۲ از اثر بلندمدت الکل روی کبد به صورت مرحله‌ای سؤال مطرح شد. این ایده به ما یادآوری می‌کنه که این موضوع خیلی مهم بد نیست مرحله‌ای بلد باشیم.
- ۲۴ آ) ۱۰ (۰/۲۵) (صفحه ۱۴۳) / ب) محرک‌های مصنوعی (۰/۲۵) (صفحه ۱۴۴) / پ) تومورها (صفحه ۱۴۴) / ت) تریاک، شیره تریاک (ذکر یک مورد کافی است.) (۰/۲۵) (صفحه ۱۴۴)



- ۱۸ روانی (۰/۲۵) (صفحه ۱۴۹)
- ۱۹ ضمن استفاده از دمایهای عاقدار (۰/۲۵) که مانع سر خوردن می شوند (۰/۲۵)، هرگز نباید (۰/۲۵) به هنگام انجام کار کمر را چرخاند. (صفحه ۱۶۱)
- ۲۰ سطح کار بیش از اندازه بالا است (۰/۲۵) و کاربرد برای انجام کار مجبور است شانه ها و بازوها را بیش از حد بالا بیاورد (صفحه ۱۶۸)
- مشاوره: حواستون به همه شکل هایی که در اصول ارگونومی مطرح شدن؛ باشه.
- ۲۱ (الف) سطح ۱ (قبل از بروز حادثه) (۰/۲۵) (صفحه ۱۷۲)
- (ب) مونوکسیدکربن (۰/۲۵) (صفحه ۱۷۴)
- تکته: مونوکسیدکربن گازی است که در اثر سوختن ناقص سوخت های فسیلی (نفت، گاز، بنزین، گازوئیل و زغال چوب) حاصل می شود. علامت شامل سردرد، گیجی، تنگی نفس، ضعف و بی حالی و تهوع است که در نهایت هوشیاری فرد را کم کرده و فرد را به اغما می برد.
- (پ) آتش سوزی ناشی از برق (۰/۲۵) (صفحه ۱۷۹) (ت) تمرکز بر روی آتش (صفحه ۱۷۹)
- مشاوره: مراحل استفاده از کپسول اطفای حریق چه به صورت شکلی و چه به صورت پرسشی رو بلد باشین.
- (ث) قورت دادن (۰/۲۵) یک تکه کوچک از اسباب بازی (صفحه ۱۸۲) / (ج) سقوط (۰/۲۵) (صفحه ۱۸۳)
- الف) نادرست. برعکس، درمان مشکل تر و پرهزینه تر و با درد و رنج همراه است. (صفحه ۵) (ب) درست (۰/۲۵) (صفحه ۱۲)
- مشاوره: این سبک سؤال ها از جاهایی مطرح می شن که دانش آموز پیش خودش می گه این جا که خیلی مهم نیست! اما از خرداد ۱۴۰۲ که سؤال ها به سمت مفهومی و ترکیبی شدن پیش رفت؛ دیگه جایی از کتاب درسی نیست که بگیم مهم نیست!
- (پ) نادرست. فیبرها در دستگاه گوارش هضم و جذب نمی شوند. (۰/۲۵) (صفحه ۲۰) (ت) نادرست. درحقیقت برخی از قسمت های کپک و ریشه های آن قابل مشاهده نیست؛ زیرا در عمق مواد خوراکی نفوذ می کنند. (صفحه ۴۳)
- مشاوره: حواست باشه از بخشی مثل کپک که تازه به کتاب درسی اضافه شده، حتما سؤال میاد!
- (ث) نادرست. میزان قند خون ناشتا در وضعیت طبیعی کمتر از ۱۰۰ (نه ۱۱۲۵) است. (صفحه ۶۵)
- تکته: وقتی قند خون ناشتا کمتر از ۱۰۰ باشد، یعنی وضعیت بدن طبیعی است. وقتی بین ۱۰۰ تا ۱۲۵ باشد، باید کمی بترسیم؛ چون در مرحله پیش دیابت قرار گرفتیم. اما وقتی بالاتر از ۱۲۶ باشد، دیگر وارد مرحله دیابت شدیم و باید حواسمان به خوراکی هایی که می خوریم باشد. (ج) نادرست. همه خانم ها (نه آقایان!) باید از نظر ایمنی نسبت به بیماری سرخجه آزمایش شوند. (۰/۲۵) (صفحه ۱۱۰) (چ) نادرست. کمر (نه گردن!) همواره آسیب پذیرترین قسمت بدن در برابر صدمات است. (۰/۲۵) (صفحه های ۱۵۷ و ۱۵۸) (ح) نادرست. در هنگام کار با گوشی یا تبلت توصیه می شود به جای یک دست از دو دست استفاده شود. (صفحه ۱۶۴)
- ۲۲ (الف) ویتامین «د» (۰/۲۵) (صفحه ۳۱) (ب) محیط (۰/۲۵) (صفحه ۴۲) / (پ) رفتاری (۰/۲۵) (صفحه ۵۰) (ت) خودشناسی (۰/۲۵) (صفحه ۱۱۱) / (ث) استوار (۰/۲۵) (صفحه ۱۱۴) (ج) عودکننده (۰/۲۵) (صفحه ۱۴۰)
- تکته: عودکننده یعنی بیماری یا نشانه یا علامتی که پس از دوره های فروکش بازمی گردد.
- ۳ (الف) بیشتر از (۰/۲۵) (صفحه ۲۴)
- مشاوره: توی هرم مواد غذایی یک سری واحد برای مصرف روزانه انواع مواد غذایی مطرح شده که به عددهاهاش حتما توجه داشته باشین.
- (ب) گوارش (۰/۲۵) (صفحات ۶۷ تا ۷۰) / (پ) ۸ تا ۱۲ (۰/۲۵) (صفحه ۸۳) / (ت) ۱ تا ۲ (۰/۲۵) (صفحه ۹۵) / (ث) روانی (۰/۲۵) (صفحه ۱۲۰)
- تکته: علائم بدنی شامل تپش قلب، تنگی نفس، بی اشتها، تهوع، بی خوابی و بی قراری است.
- (ج) اجتماعی (۰/۲۵) (صفحه ۱۲۳) / (چ) بیشتری (۰/۲۵) (صفحه ۱۴۱)
- مشاوره: یک سبک سوالی که همه طراح های سؤال بهش علاقه دارن، قیده های شمارشی هستن؛ پس به قیده های شمارشی دقت داشته باشین.
- (ح) بنزین (۰/۲۵) (صفحه ۱۷۴)
- ۴ (الف) گزینه (۲) (۰/۲۵) (صفحه ۱۱) / (ب) گزینه (۳) (۰/۲۵) (صفحات ۱۴ و ۱۵) / (پ) گزینه (۴) (۰/۲۵) (صفحه ۳۹) / (ت) گزینه (۳) (۰/۲۵) (صفحه ۵۵) / (ث) گزینه (۲) (۰/۲۵) (صفحه ۱۲۰) / (ج) گزینه (۴) (۰/۲۵) (صفحه ۱۵۸)
- تکته: وضعیت بدنی زمانی ایده آل است که فاصله گردن با دیوار ۵ سانتی متر و فاصله کمر تا دیوار بین ۲ تا ۵ سانتی متر باشد.
- ۵ (الف) مسمومیت (۰/۲۵)، (صفحه ۳۰) / (ب) گوش بیرونی (خارجی) (۰/۲۵) (صفحه ۸۵) / (پ) عزت نفس (۰/۲۵) (صفحه ۱۱۳) / (ت) سیگارهای الکترونیکی (۰/۲۵) (صفحه ۱۳۱)
- تکته: محصولات نو پدید دختانی، همراه کننده و اعتیاد آورند.
- ۶ (الف) آهن (۰/۲۵) (صفحه ۳۰) / (ب) جگر (۰/۲۵) (صفحات ۳۱ و ۳۲)
- ۷ (الف) مشکلات روانی (۰/۲۵) (صفحه ۲۵) / (ب) مشکلات گوارشی (۰/۲۵) (صفحه ۳۵)
- ۸ چین و چروک و شل شدن (۰/۲۵) (صفحه ۳۸)
- مشاوره: حواستون به عوارض جانبی کاهش سریع وزن باشه؛ چون ممکنه مفهومی مطرح بشه.
- ۹ زمانی که یک ماده غذایی (۰/۲۵) از نظر رنگ، بو، طعم و مزه (۰/۲۵) دچار تغییراتی شود (۰/۲۵) و ارزش غذایی آن از بین برود یا کاهش یابد. (۰/۲۵) (صفحه ۴۳)
- ۱۰ (الف) بیماری های واگیر و عفونی (۰/۲۵) (صفحه ۴۹)
- مشاوره: دانش آموز گرامی حواست باشه که هیچ جمله ای توی کتاب وجود نداره که بتونیم بگیم مهم نیست! همین سؤال از یک جایی مطرح شده که کمتر کسی بهش دقت داره.
- (ب) شریان های کرونر راست و چپ (۰/۲۵) (صفحات ۵۰ و ۵۱) / (پ) اسهال (۰/۲۵) و یا یبوست (۰/۲۵) (صفحه ۶۳)
- تکته: باید توجه کرد که داشتن علائم اسهال و یا یبوست به معنای ابتلا به سرطان نیست و در بیشتر موارد علت آن بیماری هایی به جز سرطان است؛ اما نیاز به ارزیابی دارن.
- (ت) دستگاه تناسلی (۰/۲۵) (صفحه ۶۳) / (ث) با توجه به متن کتاب درسی، گلبول های سفید فقط در خون (۰/۲۵) و ترشحات جنسی (۰/۲۵) وجود دارن. (صفحه ۷۵)
- ۱۱ از انتقال عوامل بیماری زا (۰/۲۵) به دیگران جلوگیری می کند. (۰/۲۵) (صفحه ۷۹)
- ۱۲ رعایت اصول بهداشت ازدواج (۰/۲۵) و فرزندآوری (۰/۲۵) (صفحه ۱۰۱)

امتحان ۳ - سلامت و بهداشت

- ۱ (الف) نادرست. برعکس، درمان مشکل تر و پرهزینه تر و با درد و رنج همراه است. (صفحه ۵) (ب) درست (۰/۲۵) (صفحه ۱۲)
- مشاوره: این سبک سؤال ها از جاهایی مطرح می شن که دانش آموز پیش خودش می گه این جا که خیلی مهم نیست! اما از خرداد ۱۴۰۲ که سؤال ها به سمت مفهومی و ترکیبی شدن پیش رفت؛ دیگه جایی از کتاب درسی نیست که بگیم مهم نیست!
- (پ) نادرست. فیبرها در دستگاه گوارش هضم و جذب نمی شوند. (۰/۲۵) (صفحه ۲۰) (ت) نادرست. درحقیقت برخی از قسمت های کپک و ریشه های آن قابل مشاهده نیست؛ زیرا در عمق مواد خوراکی نفوذ می کنند. (صفحه ۴۳)
- مشاوره: حواست باشه از بخشی مثل کپک که تازه به کتاب درسی اضافه شده، حتما سؤال میاد!
- (ث) نادرست. میزان قند خون ناشتا در وضعیت طبیعی کمتر از ۱۰۰ (نه ۱۱۲۵) است. (صفحه ۶۵)
- تکته: وقتی قند خون ناشتا کمتر از ۱۰۰ باشد، یعنی وضعیت بدن طبیعی است. وقتی بین ۱۰۰ تا ۱۲۵ باشد، باید کمی بترسیم؛ چون در مرحله پیش دیابت قرار گرفتیم. اما وقتی بالاتر از ۱۲۶ باشد، دیگر وارد مرحله دیابت شدیم و باید حواسمان به خوراکی هایی که می خوریم باشد. (ج) نادرست. همه خانم ها (نه آقایان!) باید از نظر ایمنی نسبت به بیماری سرخجه آزمایش شوند. (۰/۲۵) (صفحه ۱۱۰) (چ) نادرست. کمر (نه گردن!) همواره آسیب پذیرترین قسمت بدن در برابر صدمات است. (۰/۲۵) (صفحه های ۱۵۷ و ۱۵۸) (ح) نادرست. در هنگام کار با گوشی یا تبلت توصیه می شود به جای یک دست از دو دست استفاده شود. (صفحه ۱۶۴)
- ۲ (الف) ویتامین «د» (۰/۲۵) (صفحه ۳۱) (ب) محیط (۰/۲۵) (صفحه ۴۲) / (پ) رفتاری (۰/۲۵) (صفحه ۵۰) (ت) خودشناسی (۰/۲۵) (صفحه ۱۱۱) / (ث) استوار (۰/۲۵) (صفحه ۱۱۴) (ج) عودکننده (۰/۲۵) (صفحه ۱۴۰)

- ۵ الف اصل تعادل (۰/۲۵) (صفحات ۲۶ و ۲۸) / ب استرس (۰/۲۵) (صفحه ۸۶)
- ج عزت‌نفس (۰/۲۵) (صفحه ۱۱۳) / د اثر انفجار باتری این محصولات (۰/۲۵) (صفحه ۱۳۱)
- ۶ الف کلسیم (۰/۲۵) (صفحه ۳۰) / ب کیلکا ماهی که با استخوان خورده می‌شود. (۰/۲۵) (صفحه ۳۲)
- ۷ الف مشکلات روانی (۰/۲۵) / ب مشکلات تنفسی (۰/۲۵) (صفحه ۳۵)
- ۸ ورم (۰/۲۵) و زخم (۰/۲۵) معده (صفحه ۳۸)
- ۹ مواد غذایی کپک‌زده، حتی بعد از برداشتن کپک آن مصرف نشود. (۰/۲۵) (صفحه ۴۳)
- ۱۰ زیرا مصرف اسیدهای چرب اشباع (۰/۲۵) موجب افزایش سطح کلسترول (۰/۲۵) و بالا رفتن احتمال بیماری‌های قلبی - عروقی (۰/۲۵) می‌شوند. (صفحه ۵۷)
- ۱۱ الف بیماری‌های واگیردار (۰/۲۵) (صفحه ۴۹) / ب ایسکمی قلب (۰/۲۵) (صفحه ۵۱) / ج سرفه (۰/۲۵) و یا گرفتگی طولانی‌مدت صدا (۰/۲۵) (صفحه ۶۳) / د دستگاه تنفس (۰/۲۵) (صفحه ۶۸) / ه زیرا مصرف دارو به کاهش ویروس اچ‌آی‌وی در خون (۰/۲۵) و ترشحات جنسی (۰/۲۵) منجر می‌شود. (صفحه ۷۵)
- ۱۲ افراد سالم و آراسته به‌راحتی نظر دیگران را جلب می‌کنند (۰/۲۵) و این امر باعث تقویت حس خودارزشمندی (یا عزت‌نفس) (۰/۲۵) در آن‌ها می‌شود. (صفحه ۷۹)
- ۱۳ زیرا در سنین بالاتر نگاه‌های محاسبه‌گرانه برای ازدواج پررنگ‌تر شده (۰/۲۵) و انتخاب همسر برای طرفین با سختی بیشتر همراه می‌شود. (۰/۲۵) (صفحه ۱۰۲)
- ۱۴ رد کردن درخواستی که از نظر فرد درست نیست (۰/۲۵) و یا احساس خوبی در او ایجاد نمی‌کند. (یا یاد بگیرد نه بگوید). (۰/۲۵) (صفحه ۱۲۵)
- ۱۵ الف قطران (یا تار) (۰/۲۵) / ب نیکوتین (۰/۲۵) / ج تحریک و تخریب بافت‌ها به‌ویژه ریه (۰/۲۵) (صفحه ۱۳۰)
- ۱۶ الف کبد چرب (۰/۲۵) / ب فیروز (۰/۲۵) / ج ۴ سیروز کبدی (۰/۲۵) / د ۲ سرطان کبد (۰/۲۵) (صفحه ۱۳۸)
- ۱۷ الف محرک مصنوعی (۰/۲۵) / ب مخدر طبیعی (۰/۲۵) / ج ال‌اس‌دی (۰/۲۵) / د توهّمات حسی (۰/۲۵) (صفحه ۱۴۴)
- ۱۸ زیرا بیشتر با دیگران دچار مشکل می‌شوند (۰/۲۵) و بیشتر از دیگران نیز احساس طردشدگی می‌کنند. (۰/۲۵) (صفحه ۱۵۲)
- ۱۹ بهتر است بدون خم کردن پشت (۰/۲۵) و با تکیه دادن دست به لبه میز (۰/۲۵)، در حالی که پاها به اندازه عرض شانه باز هستند (۰/۲۵)، این کار انجام شود. (صفحه ۱۶۲)
- ۲۰ زیرا در حالت پشت با منحنی C انگلیسی (۰/۲۵)، فشار زیادی بر پشت وارد می‌شود. (۰/۲۵) (صفحه ۱۶۷)
- ۲۱ الف اورژانس (و یا آتش‌نشانی) (۰/۲۵) (صفحه ۱۷۲) / ب مونوکسید کربن (۰/۲۵) (صفحه ۱۷۴) / ج قطع اکسیژن (۰/۲۵) (صفحه ۱۷۸) / د کشیدن ضامن (۰/۲۵) (صفحه ۱۷۹) / ه چون ممکن است باعث جابه‌جایی جسم گیرکرده شود (۰/۲۵) و باعث انسداد کامل گردد (۰/۲۵) (صفحه ۱۸۲) / و سقوط (۰/۲۵) (صفحه ۱۸۴)

- ۱۲ الف سبک زندگی سالمی داشته باشید (۰/۲۵) (صفحه ۱۲۴) / ب دفتر یادداشت روزانه داشته باشید (۰/۲۵) (صفحه ۱۲۵)
- ۱۴ الف قطران (۰/۲۵) (صفحه ۱۳۰) / ب آرسنیک (۰/۲۵) (صفحه ۱۳۰) / ب تبخیر شده و وارد ریه‌ها و سپس خون می‌شود و تنفس را مختل می‌کند. (۰/۲۵) (صفحه ۱۳۰)
- ۱۵ الف نیکوتین (۰/۲۵) (صفحه ۱۳۳) / ب دهان (۰/۲۵) و دستان (۰/۲۵) فرد آلوده (صفحه ۱۳۴) / پ ویروس تبخال (۰/۲۵) (صفحه ۱۳۴)
- ۱۶ الف محرک طبیعی (۰/۲۵) (صفحه ۱۴۴) / ب توهّمات حسی (۰/۲۵) (صفحه ۱۴۴) / پ مخدر مصنوعی (۰/۲۵) (صفحه ۱۴۴) / ت خاصیت منگی (۰/۲۵) (صفحه ۱۴۴)
- ۱۷ جوانانی که خودباوری ندارند (۰/۲۵)، نمی‌توانند از لذت‌های آنی برای دستیابی به لذت‌های پایدار (۰/۲۵) و اهداف بلندمدت خود بگذرند (۰/۲۵) (صفحه ۱۵۲)
- ۱۸ بهتر است تا حد امکان از صندلی‌های پستی‌دار استفاده کرد (۰/۲۵) و در انتهای صندلی نشست و ستون فقرات را در حالت عمودی نگه داشت (۰/۲۵) (صفحه ۱۶۲)
- ۱۹ الف انجام کار به این روش (۰/۲۵) باعث صرف نیروی زیادی می‌شود. (۰/۲۵) (صفحه ۱۶۸)
- ۲۰ الف سطح ۲ (زمان وقوع حادثه) (۰/۲۵) (صفحه ۱۷۲) / ب انفجار (۰/۲۵) و آتش‌سوزی (۰/۲۵) (صفحه ۱۷۵) / پ ماسک (۰/۲۵) (صفحه ۱۷۷)
- ت سرد کردن آتش (۰/۲۵) (صفحه ۱۷۸) / ت کپسول آتش‌نشانی (۰/۲۵) (صفحه ۱۷۹) / ج سقوط (۰/۲۵) (صفحات ۱۸۲ و ۱۸۴)

← امتحان ۴ - سلامت و بهداشت

- ۱ الف نادرست (۰/۲۵) (صفحه ۵) / ب درست (۰/۲۵) (صفحه ۱۲)
- ج نادرست (۰/۲۵) (صفحه ۲۰) / د نادرست (۰/۲۵) (صفحه ۴۶) / ه نادرست (۰/۲۵) (صفحه ۶۵) / و درست (۰/۲۵) (صفحه ۱۱۰) / ز نادرست (۰/۲۵) (صفحه ۱۵۸) / ح درست (۰/۲۵) (صفحه ۱۶۵)
- ۲ الف ید (۰/۲۵) (صفحه ۳۱) / ب محیط (۰/۲۵) (صفحه ۴۲) / ج محیطی (۰/۲۵) (صفحه ۵۰) / د روان خود (۰/۲۵) (صفحه ۱۱۱) / ه چالش‌پذیری (۰/۲۵) (صفحه ۱۱۶) / و دارو (۰/۲۵) (صفحه ۱۴۰)
- ۳ الف کمتر از (۰/۲۵) (صفحه ۲۴) / ب انگلی (۰/۲۵) (صفحه ۶۹) / ج پایین‌تر از (۰/۲۵) (صفحه ۸۴) / د بزرگسالی (۰/۲۵) (صفحه ۹۴) / ه ذهنی (۰/۲۵) (صفحه ۱۲۰) / و روانی (۰/۲۵) (صفحه ۱۲۳) / ز خفیف‌تر (۰/۲۵) (صفحه ۱۴۳) / ح جوش‌شیرین (۰/۲۵) (صفحه ۱۷۵)
- ۴ الف گزینه (۱) سبک زندگی - عوامل محیطی (۰/۲۵) (صفحه ۱۱) / ب گزینه (۴) روانی - عاطفی (۰/۲۵) (صفحات ۱۴ و ۱۵) / ج گزینه (۳) کالری دریافتی < کالری مصرفی (۰/۲۵) (صفحه ۳۹) / د گزینه (۲) سابقه خانوادگی (۰/۲۵) (صفحه ۵۴) / ه گزینه (۱) التهاب‌های پوستی (۰/۲۵) (صفحه ۱۱۹) / و گزینه (۳) ۵ سانتی‌متر (۰/۲۵) (صفحه ۱۵۸)

دانشود رایگان تمام آزمون های آزمایشی

در کانال تلگرام ما :

آزمونها آزمایشتی

t.me/Azmoonha_Azmayeshi

سازمان پیش آموزش کشور

حکومت
سینج

گزینه دو
مؤسسه آموزشی فرهنگی



آکا



زبختار



join us ...