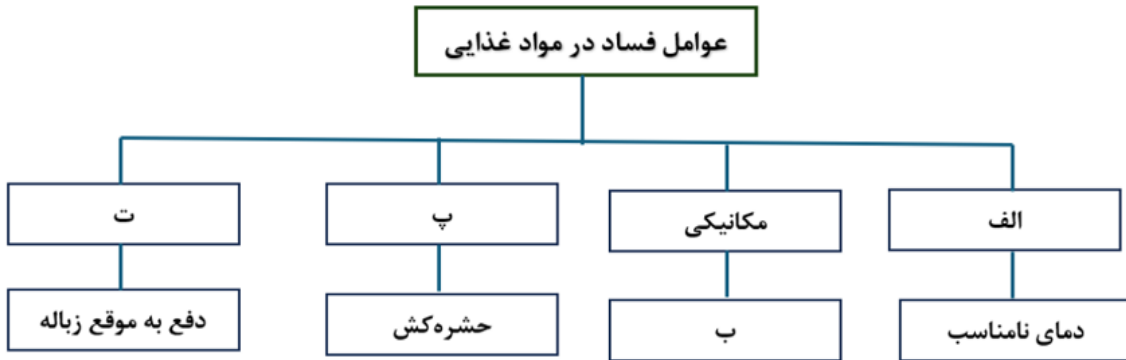


|                         |                        |                                                                                                                         |                |                         |
|-------------------------|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------------------------|
| تاریخ آزمون: ۱۴۰۵/۰۵/۰۸ | رشته: همه رشته‌ها      | پایه: دوازدهم                                                                                                           | سلامت و بهداشت | سوالات آزمون نهایی درس: |
| نام و نام خانوادگی:     | ۷:۳۰ به وقت تهران      | مدت آزمون: ۹۰ دقیقه                                                                                                     | تعداد صفحه: ۴  | ساعت شروع:              |
| نمره                    | سوالات (پاسخ برگ دارد) | دانش آموزان روزانه، بزرگسالان، آموزش از راه دور، اینترگران و داوطلبان آزاد (داخل و صبح خارج از کشور) - تیر و مرداد ۱۴۰۵ |                |                         |

|             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |   |
|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| ۲           | <p><b>درستی یا نادرستی عبارات زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید.</b></p> <p>الف) با توجه به دیدگاه اسلام، در تعریف سازمان جهانی بهداشت برای سلامت، از جنبه معنوی آن غفلت شده است.</p> <p>ب) فیبرها پس از هضم و جذب در دستگاه گوارش، باعث جلوگیری از یبوست می‌شوند.</p> <p>پ) سابقه دیابت حاملگی از عوامل خطر ساز قابل پیشگیری دیابت نوع ۲ می‌باشد.</p> <p>ت) گاهی ممکن است یک عامل بیماری‌زا باعث التهاب و حساسیت گوش خارجی شود.</p> <p>ث) خودآگاهی علاوه بر کمک به شکل‌گیری هویت مطلوب، می‌تواند از شکل‌گیری رفتارهای پرخطر جلوگیری نماید.</p> <p>ج) مصرف مقدار کم الکل برای اولین بار، منجر به صدمات جدی جسمانی نمی‌شود.</p> <p>چ) در وابستگی به مواد مخدر، علائمی مانند آبریزش بینی و اسهال از نشانه‌های سندرم محرومیت هستند.</p> <p>ح) در اجرای آزمون دیوار، پاشنه پا همانند پشت سر و باسن از دیوار فاصله دارد.</p>                                                                                                                                                                                                                      | ۱ |
| ۲           | <p><b>مطابق با مطالب کتاب درسی، جمله‌های زیر را با انتخاب یک واژه مناسب از داخل پرانتز کامل کنید.</b></p> <p>الف) نیازمندی‌های تغذیه‌ای به مقدار (مناسب / مختلف / کافی) مواد مغذی برای حفظ سلامت اطلاق می‌شود.</p> <p>ب) اسیدهای چرب ترانس با افزایش (LDL / HDL) باعث بالا رفتن خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی می‌شوند.</p> <p>پ) برای شست‌وشوی چشم هنگام آلودگی با مواد شیمیایی، سر را به طرف چشم (سالم / آسیب‌دیده) خم می‌کنیم.</p> <p>ت) شناخت کافی فرد نسبت به کسی که در نظر دارد با او ازدواج کند، نشانه بلوغ (جسمانی / روانی / اجتماعی) است.</p> <p>ث) پرت کردن حواس خود از موضوع استرس‌زا به موضوع دیگر برای مقابله با فشارهای روانی و اضطراب، مربوط به اصل (بازداری / برون‌ریزی / جایگزین کردن خواسته‌ها) است.</p> <p>ج) از بارزترین آثار فوری مصرف مشروبات الکلی (بیماری‌های کبدی / اختلال در سیستم عصبی مرکزی) می‌باشد.</p> <p>چ) مصرف (متادون / گراس / آمفتامین) منجر به دیدن چیزهای خارجی می‌شود که وجود ندارند.</p> <p>ح) چسباندن شماره آتش‌نشانی در نزدیکی محل تلفن، مربوط به سطح (اول / دوم / سوم) پیشگیری از حوادث است.</p> | ۲ |
| ۲           | <p><b>بر اساس مطالب کتاب درسی، با نوشتن واژه مناسب در جای خالی، عبارات را کامل کنید.</b></p> <p>الف) عادات‌های غذایی یکی از مهم‌ترین عوامل مؤثر در شکل‌گیری ..... افراد است.</p> <p>ب) سرطان به معنی رشد، تکثیر و گاهی ..... غیرطبیعی سلول‌های بدن است.</p> <p>پ) نیاز به خواب در افراد سالم علاوه بر میزان فعالیت به ..... افراد هم بستگی دارد.</p> <p>ت) در توصیه‌های بهداشتی برای بارداری، همه خانم‌ها باید از نظر ایمنی نسبت به بیماری ..... آزمایش شوند.</p> <p>ث) داشتن عزت نفس علاوه بر احساس ارزشمندی درونی، نیازمند کسب ..... در زندگی است.</p> <p>ج) به دود حاصل از مصرف دخانیات که توسط افراد غیرسیگاری تنفس می‌شود، دود دست ..... می‌گویند.</p> <p>چ) فرد معتاد کسی است که بر اثر مصرف مکرر و مداوم مواد مخدر یا ..... به آن وابسته شده باشد.</p> <p>ح) در استفاده از کپسول آتش‌نشانی، اسپری کردن با روش ..... و با فاصله حدود ۳ متر از آتش صورت می‌گیرد.</p>                                                                                                                                                                 | ۳ |
| صفحه ۱ از ۴ |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |   |

|                                                                                                                         |                              |                     |                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|---------------------|---------------------|
| تاریخ آزمون: ۱۴۰۵/۰۵/۰۸                                                                                                 | رشته: همه رشته‌ها            | پایه: دوازدهم       | درس: سلامت و بهداشت |
| نام و نام خانوادگی:                                                                                                     | ساعت شروع: ۷:۳۰ به وقت تهران | مدت آزمون: ۹۰ دقیقه | تعداد صفحه: ۴       |
| دانش آموزان روزانه، بزرگسالان، آموزش از راه دور، اینترگران و داوطلبان آزاد (داخل و صبح خارج از کشور) - تیر و مرداد ۱۴۰۵ |                              |                     |                     |
| ردیف                                                                                                                    | سوالات (پاسخ برگ دارد)       |                     |                     |
| نمره                                                                                                                    |                              |                     |                     |

|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ۰/۷۵ | <p><b>۴</b> با توجه به متن و موارد مشخص شده به پرسش‌ها پاسخ دهید.</p> <p>"و حید در پایه دوازدهم تحصیل می‌کند و اضافه وزن دارد. او قصد دارد برای رسیدن به وزن مطلوب، روزانه یک کیلومتر پیاده‌روی سریع داشته باشد و با تغذیه مناسب، در مدت سه ماه به نتیجه موردنظر برسد."</p> <p>(اول) (دوم) (سوم)</p> <p>الف) در بخش اول کدام بُعد سلامت و حید مورد توجه است؟</p> <p>ب) در بخش سوم کدام یک از عوامل مؤثر بر سلامت مشخص شده است؟</p> <p>پ) بخش دوم به کدام یک از گام‌های برنامه‌ریزی برای خودمراقبتی اشاره دارد؟</p> |
| ۱    | <p><b>۵</b> به پرسش‌های زیر پاسخ کوتاه دهید.</p> <p>الف) کدام یک از انواع چربی‌ها عامل تعیین کننده سطح کلسترول خون است؟</p> <p>ب) کدام ماده غذایی در تمام فعل و انفعالات بدن نقش دارد؟</p> <p>پ) شکل مقابل مربوط به هرم غذایی یک نوجوان است. براساس اصول تغذیه سالم، کدام شماره در اصل تنوع مورد استفاده قرار نمی‌گیرد؟</p> <p>ت) کمبود کدام ریزمغذی باعث تأخیر در بلوغ نوجوانان می‌شود؟</p>                                     |
| ۰/۷۵ | <p><b>۶</b> در مورد برنامه غذایی سالم به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.</p> <p>الف) پروتئین اضافی به چه شکلی در بدن ذخیره می‌شود؟ (۰/۲۵)</p> <p>ب) چرا برای استفاده از مکمل‌های غذایی، تجویز پزشک لازم است؟ (۰/۵)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| ۱    | <p><b>۷</b> در رابطه با کنترل وزن و تناسب اندام به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.</p> <p>الف) عادات‌های غذایی با کدام یک از عوامل مؤثر بر چاقی ارتباط دارند؟</p> <p>ب) پر خوری عصبی و عدم تحمل فعالیت بدنی، به ترتیب مربوط به کدام مشکلات ناشی از عوارض چاقی هستند؟</p> <p>پ) اگر کالری دریافتی از مواد غذایی کمتر از میزان کالری مصرفی باشد، وزن چه تغییری می‌کند؟</p>                                                                                                                                                   |
| ۱    | <p><b>۸</b> در ارتباط با بهداشت و ایمنی مواد غذایی، در طرح زیر به جای حروف، واژه‌های مناسب بنویسید.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

|                                                                                                                         |                        |                              |                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|------------------------------|---------------------|
| تاریخ آزمون: ۱۴۰۵/۰۵/۰۸                                                                                                 | رشته: همه رشته‌ها      | پایه: دوازدهم                | سلامت و بهداشت      |
| تعداد 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، اینترگران و داوطلبان آزاد (داخل و صبح خارج از کشور) - تیر و مرداد ۱۴۰۵ |                        |                              |                     |
| ردیف                                                                                                                    | سوالات (پاسخ برگ دارد) |                              |                     |
| نمره                                                                                                                    |                        |                              |                     |

| ۹                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | هر یک از عبارات ستون اول با یکی از موارد ستون دوم ارتباط بیشتری دارد. شماره‌های مربوط به آن‌ها را در پاسخ‌برگ بنویسید. (یک مورد در ستون دوم اضافی است)                                                                                                                                                                                                               | ۱/۵  |          |          |                               |                         |                                            |              |                                      |          |                                      |                  |                                                   |           |                                          |              |  |                |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|----------|----------|-------------------------------|-------------------------|--------------------------------------------|--------------|--------------------------------------|----------|--------------------------------------|------------------|---------------------------------------------------|-----------|------------------------------------------|--------------|--|----------------|
| <table><tr><th>ستون اول</th><th>ستون دوم</th></tr><tr><td>الف) به قاتل خاموش معروف است.</td><td>۱) بیماری‌های غیر واگیر</td></tr><tr><td>ب) سبب ایجاد درد قلبی (آنژین صدری) می‌شود.</td><td>۲) سکتة قلبی</td></tr><tr><td>پ) از دست دادن ناگهانی احساس در بازو</td><td>۳) سرطان</td></tr><tr><td>ت) عمدتاً در سنین جوانی دیده می‌شود.</td><td>۴) فشار خون بالا</td></tr><tr><td>ث) دست‌اندازی سلول‌های جهش یافته به نقاط دیگر بدن</td><td>۵) ایسکمی</td></tr><tr><td>ج) علت اصلی ۸۰ درصد مرگ و میرها می‌باشد.</td><td>۶) سکتة مغزی</td></tr><tr><td></td><td>۷) دیابت نوع ۱</td></tr></table> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |      | ستون اول | ستون دوم | الف) به قاتل خاموش معروف است. | ۱) بیماری‌های غیر واگیر | ب) سبب ایجاد درد قلبی (آنژین صدری) می‌شود. | ۲) سکتة قلبی | پ) از دست دادن ناگهانی احساس در بازو | ۳) سرطان | ت) عمدتاً در سنین جوانی دیده می‌شود. | ۴) فشار خون بالا | ث) دست‌اندازی سلول‌های جهش یافته به نقاط دیگر بدن | ۵) ایسکمی | ج) علت اصلی ۸۰ درصد مرگ و میرها می‌باشد. | ۶) سکتة مغزی |  | ۷) دیابت نوع ۱ |
| ستون اول                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | ستون دوم                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |      |          |          |                               |                         |                                            |              |                                      |          |                                      |                  |                                                   |           |                                          |              |  |                |
| الف) به قاتل خاموش معروف است.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | ۱) بیماری‌های غیر واگیر                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |      |          |          |                               |                         |                                            |              |                                      |          |                                      |                  |                                                   |           |                                          |              |  |                |
| ب) سبب ایجاد درد قلبی (آنژین صدری) می‌شود.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | ۲) سکتة قلبی                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |      |          |          |                               |                         |                                            |              |                                      |          |                                      |                  |                                                   |           |                                          |              |  |                |
| پ) از دست دادن ناگهانی احساس در بازو                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | ۳) سرطان                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |      |          |          |                               |                         |                                            |              |                                      |          |                                      |                  |                                                   |           |                                          |              |  |                |
| ت) عمدتاً در سنین جوانی دیده می‌شود.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | ۴) فشار خون بالا                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |      |          |          |                               |                         |                                            |              |                                      |          |                                      |                  |                                                   |           |                                          |              |  |                |
| ث) دست‌اندازی سلول‌های جهش یافته به نقاط دیگر بدن                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | ۵) ایسکمی                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |      |          |          |                               |                         |                                            |              |                                      |          |                                      |                  |                                                   |           |                                          |              |  |                |
| ج) علت اصلی ۸۰ درصد مرگ و میرها می‌باشد.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | ۶) سکتة مغزی                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |      |          |          |                               |                         |                                            |              |                                      |          |                                      |                  |                                                   |           |                                          |              |  |                |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | ۷) دیابت نوع ۱                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |      |          |          |                               |                         |                                            |              |                                      |          |                                      |                  |                                                   |           |                                          |              |  |                |
| ۱۰                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | به پرسش‌های زیر پاسخ کوتاه دهید.<br>الف) در رژیم غذایی مناسب برای مصرف چربی‌ها، علاوه بر رعایت تعادل در دریافت میزان چربی، توجه به چه عاملی ضرورت دارد؟<br>ب) آزمایش خون مخفی در مدفوع به تشخیص چه نوع سرطانی کمک می‌کند؟                                                                                                                                            | ۰/۵  |          |          |                               |                         |                                            |              |                                      |          |                                      |                  |                                                   |           |                                          |              |  |                |
| ۱۱                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | بر اساس بیماری‌های واگیردار به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.<br>الف) نگرانی و خطر این دسته از بیماری‌ها به چه علت می‌باشد؟ (۰/۲۵)<br>ب) سوزش ادرار از علائم بیماری سوزاک است یا وبا؟ (۰/۲۵)<br>پ) احتمال مزمن شدن بیماری در کدام نوع از هیپاتیت‌ها بیشتر است؟ (۰/۲۵)<br>ت) مادر مبتلا به اچ‌آی‌وی (HIV) از چه راه‌هایی ویروس را به فرزند خود منتقل می‌کند؟ (دو مورد) (۰/۵) | ۱/۲۵ |          |          |                               |                         |                                            |              |                                      |          |                                      |                  |                                                   |           |                                          |              |  |                |
| ۱۲                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | با توجه به بهداشت فردی به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.<br>الف) کدام عیب انکساری چشم در دوره نوجوانی، معمولاً تشدید می‌شود؟ (۰/۲۵)<br>ب) دو مورد از اثرات استفاده سشوار داغ بر مو را بنویسید. (۰/۵)<br>پ) در رابطه با اثر مواد قندی در پوسیدگی دندان، به جز میزان چسبندگی، چه عوامل دیگری نقش دارند؟ (دو مورد) (۰/۵)                                                       | ۱/۲۵ |          |          |                               |                         |                                            |              |                                      |          |                                      |                  |                                                   |           |                                          |              |  |                |
| ۱۳                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | در ارتباط با بهداشت فرزندآوری، وزن خیلی زیاد یا خیلی کم چه اثراتی بر تخمک‌گذاری در خانم‌ها دارد؟ (دو مورد)                                                                                                                                                                                                                                                           | ۰/۵  |          |          |                               |                         |                                            |              |                                      |          |                                      |                  |                                                   |           |                                          |              |  |                |
| ۱۴                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | در مورد بهداشت روان به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.<br>الف) مردم کشورمان در جنگ تحمیلی، با رعایت کدام عامل حفظ سلامت روان، توانستند با شرایط دشوار مقابله کنند؟<br>ب) در چه صورتی فشار روانی (استرس) باعث ایجاد اثرات جسمی پایدار مانند اختلالات گوارشی می‌شود؟<br>پ) خستگی مفرط و غمگینی مداوم از علائم هشداردهنده کدام یک از اختلالات روانی است؟                        | ۰/۷۵ |          |          |                               |                         |                                            |              |                                      |          |                                      |                  |                                                   |           |                                          |              |  |                |
| صفحه ۳ از ۴                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |      |          |          |                               |                         |                                            |              |                                      |          |                                      |                  |                                                   |           |                                          |              |  |                |

|                                                                                                                         |                        |                              |                     |                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|------------------------------|---------------------|-------------------------|
| سوالات آزمون نهایی درس: سلامت و بهداشت                                                                                  |                        | پایه: دوازدهم                | رشته: همه رشته‌ها   | تاریخ آزمون: ۱۴۰۵/۰۵/۰۸ |
| تعداد 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، اینترگران و داوطلبان آزاد (داخل و صبح خارج از کشور) – تیر و مرداد ۱۴۰۵ |                        |                              |                     |                         |
| ردیف                                                                                                                    | سوالات (پاسخ‌برگ دارد) |                              |                     |                         |
| نمره                                                                                                                    |                        |                              |                     |                         |

|             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |    |
|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| ۰/۷۵        | هر یک از عبارات زیر به کدام ماده سمی موجود در مواد دخانی اشاره دارد؟<br>(الف) باعث افزایش قند خون و بروز سکته قلبی می شود.<br>(ب) موادی که با ایجاد تشعشعات، باعث سرطان می شوند.<br>(پ) این ماده هنگام استعمال دخانیات، تبخیر شده و وارد ریه ها و سپس خون می شود.                                                                                                                                            | ۱۵ |
| ۰/۷۵        | در ارتباط با اعتیاد به مواد مخدر و عوارض آن به پرسش های زیر پاسخ دهید.<br>(الف) در کدام یک از انواع وابستگی، بدن فرد نسبت به مواد مخدر تحمل نشان می دهد؟<br>(ب) هروئین چه تغییری در فعالیت های دستگاه عصبی فرد مصرف کننده ایجاد می کند؟<br>(پ) <u>تکرار</u> پاسخ منفی برای مقاومت در برابر دعوت به مصرف قلیان به چه نوع تکنیک مقاومتی اشاره دارد؟                                                            | ۱۶ |
| ۰/۷۵        | مطابق با اصول ارگونومی و انجام صحیح کارهای روزمره، حروف مربوط به شکل های <u>نادرست</u> را در پاسخ برگ بنویسید.<br><div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"></div>                                                                                                                                                                                                     | ۱۷ |
| ۰/۵         | حالتی از بدن که در آن کمترین فشار و تنش به سیستم اسکلتی - عضلانی وارد می شود، چه نام دارد؟                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | ۱۸ |
| ۱           | در ارتباط با پیشگیری از حوادث خانگی به پرسش های زیر پاسخ دهید.<br>(الف) در صورت شکستن لامپ کم مصرف یا مهتابی حاوی گاز جیوه، اولین اقدام قبل از پاک کردن خرده های لامپ چیست؟<br>(ب) مهم ترین علت مرگ ناشی از آتش سوزی، سوختگی است یا خفگی؟<br>(پ) در آتش سوزی ناشی از مواد پشمی باید مانع از رسیدن کدام ماده به مواد سوختنی شد؟<br>(ت) شکل مقابل مربوط به مانور باز کردن راه تنفس در کدام نوع انسداد است؟<br> | ۱۹ |
| ۲۰          | شاد و سلامت و پیروز باشید                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |    |
| صفحه ۴ از ۴ |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |    |