www.konkur.in

باسمه تعالی

سؤالات آزمون هماهنگ کشوری درس: **سلامت و بهداشت**	پایه: **دوازدهم**	رشته: **همه‌رشته‌ها**		تاریخ آزمون: **۱۴۰۵/۰۶/۲۴**
تعداد صفحه: **۴**	مدت آزمون: **۹۰ دقیقه**	ساعت شروع: **۷:۳۰ به وقت تهران**		نام و نام‌خانوادگی:
دانش‌آموزان روزانه، بزرگسالان، آموزش از راه‌دور، ایثارگران و داوطلبان آزاد **(صبح داخل و خارج از کشور) – شهریور ۱۴۰۵**				

ردیف	سؤالات (پاسخ‌برگ دارد)	نمره
۱	**درستی یا نادرستی هر یک از عبارت‌های زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید.** الف) خواب راحت و منظم، نشانه‌ای از قابل درک‌ترین بعد سلامت است. ب) برای داشتن تغذیه سالم و بهداشتی، گوشت‌ها را باید به طور کاملاً پخته یا نیم‌پز مصرف نمود. پ) لازم است قبل از مصرف انواع شیرهای استرلیزه و پاستوریزه، آنها را به مدت ۲۰ دقیقه جوشاند. ت) معمولاً زمانی که زوجین تمایل به بارداری دارند نیاز به رژیم غذایی خاصی ندارند. ث) استفاده از قلیان فقط برای فرد مصرف‌کننده خطرناک است. ج) سیر اختلالات مصرف مواد مخدر معمولاً به سمت وابستگی حرکت می‌کند. چ) بر اساس علم ارگونومی، توصیه می‌شود هنگام کار با گوشی از یک دست استفاده کنیم. ح) گرما و دود حاصل از آتش‌سوزی می‌تواند به مراتب از شعله‌های آن خطرناک‌تر باشد.	۲
۲	**از بین کلمات داخل پرانتز گزینهٔ مناسب را انتخاب کنید.** الف) معاشرت با دوستان و خویشاوندان، مربوط به خودمراقبتی **(معنوی / روانی / اجتماعی)**ا ست. ب) مطابق با هرم غذایی، میزان مصرف روزانه میوه‌ها نسبت به شیر و فراورده‌ها باید **(کمتر / بیشتر / برابر)** باشد. پ) افزایش میزان **(HDL / تری‌گلیسیرید / LDL)** در خون، خطر بروز بیماری‌های قلبی – عروقی را کاهش می‌دهد. ت) روش انتقال بیماری تبخال تناسلی مشابه بیماری **(هپاتیت / سوزاک / ایدز)** است. ث) آراستگی از راهکارهای بهبود **(خودآگاهی / تاب‌آوری / عزت نفس)** است. ج) یکی از مواد سمی موجود در سیگار **(آرسنیک / آمونیاک / نیکوتین)** است که در بروز سرطان لب نیز نقش دارد. چ) در اجرای آزمون دیوار، اگر فضای کمی بین کمر فرد و دیوار باشد، احتمالاً قوس کمری **(کاهش / افزایش)** یافته است. ح) برای خاموش کردن آتش‌سوزی کابل‌های برق، بهترین وسیله می‌تواند استفاده از **(آب / نمک / گاز دی‌اکسیدکربن)** باشد.	۲
۳	**در هر یک از عبارت‌های زیر، جای‌خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.** الف) بلوغ زودرس، یکی از مشکلات ..... ناشی از عوارض چاقی است. ب) در صورت فساد ماده غذایی، علاوه بر تغییرات در رنگ، بو و طعم، ..... آن از بین می‌رود یا کاهش می‌یابد. پ) به نرسیدن خون کافی به عضله قلب، در اثر تنگ‌تر شدن دیوارهٔ داخلی شریان‌های کرونر، ..... قلب می‌گویند. ت) جوش غرور جوانی یک اختلال پوستی شایع است که در آن غده‌های چربی پوستی و ..... ملتهب می‌شوند. ث) اولین شرط لازم برای ازدواج، بلوغ ..... زن و مرد است. ج) در مقابله با فشار روانی، بازگو کردن اضطراب و حرف زدن درباره نگرانی‌های خود، مربوط به اصل ..... است. چ) از بارزترین آثار فوری مصرف الکل می‌توان به اختلال در سیستم اعصاب ..... اشاره کرد. ح) نورپردازی منزل به صورت سایه روشن از عواملی است که به ..... سقوط مربوط هستند.	۲
۴	**در رابطه با سلامت، به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.** الف) هنگام سخن گفتن از بهداشت، علاوه بر درمان، چه موضوع دیگری مورد توجه قرار می‌گیرد؟ ب) مهم‌ترین بیماری‌های مزمن شناخته شده در جهان، با کدام‌یک از عوامل موثر بر سلامت ارتباط مستقیم دارند؟	۰/۵
۵	**در مورد برنامه غذایی سالم به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.** الف) منبع اصلی تامین‌کننده انرژی بدن در ایران، جزء کربوهیدرات‌های ساده است یا پیچیده؟ ب) کدام گروه از مواد مغذی برای ترمیم و حفظ بافت‌های عضلانی بدن لازم است؟ پ) «مصرف مقادیر کافی از مواد مغذی مورد نیاز برای حفظ سلامت بدن» به کدام‌یک از اصول تغذیه سالم اشاره دارد؟	۰/۷۵

Telegram: @konkur_in

www.konkur.in

بسمه تعالی

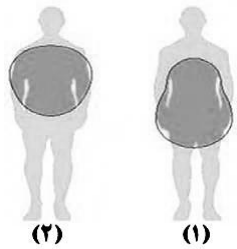
سؤالات آزمون هماهنگ کشوری درس: **سلامت و بهداشت**	پایه: **دوازدهم**	رشته: **همه‌رشته‌ها**	تاریخ آزمون: **۱۴۰۵/۰۶/۲۴**
تعداد صفحه: **۴**	مدت آزمون: **۹۰ دقیقه**	ساعت شروع: **۷:۳۰ به وقت تهران**	نام و نام‌خانوادگی:
دانش‌آموزان روزانه، بزرگسالان، آموزش از راه‌دور، ایثارگران و داوطلبان آزاد **(صبح داخل و خارج از کشور) – شهریور ۱۴۰۵**			

ردیف	سؤالات (پاسخ‌برگ دارد)	نمره

۶ **جدول زیر مربوط به مواد معدنی و ریزمغذی‌ها است. هر یک از موارد «ستون اول» با کدام شماره در «ستون دوم» ارتباط بیشتری دارد. (در «ستون دوم» یک مورد اضافی است).** — نمره: ۱

«ستون اول»	«ستون دوم»
الف) گیاهان سواحل دریا و جلبک دریایی	۱- روی
ب) سبزی‌های سبز تیره و زرد تیره	۲- کلسیم
پ) روغن کبد ماهی	۳- سدیم
ت) حفظ تعادل مایعات	۴- ید
	۵- ویتامین د

۷ **با توجه به شکل مقابل که مربوط به الگوهای چاقی است، به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.** — نمره: ۰/۵


(۲) (۱)

الف) کدام شماره در بین مردان شایع‌تر است؟

ب) فرد مبتلا به چاقی در کدام شماره، بهتر است هرچه سریع‌تر برای کاهش وزن خود اقدام کند؟

۸ **درباره کنترل وزن و تناسب اندام به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.** — نمره: ۰/۷۵

الف) شاخص توده بدنی (BMI) فردی ۳۶ است. درجه چاقی این فرد را مشخص کنید.

ب) کاهش سریع وزن چه تأثیری بر فشار خون فرد دارد؟

پ) برای کاهش وزن، ضمن پیروی از یک برنامه پیوسته و پایدار، چه اصل دیگری باید رعایت شود؟

۹ **حشره کش‌ها که سبب آلودگی مواد غذایی می‌شوند:** — نمره: ۰/۵

الف) جزء کدام دسته از عوامل ایجاد فساد در مواد غذایی هستند؟

ب) سبب بروز کدام دسته از بیماری‌های ناشی از غذا می‌شوند؟

۱۰ **هر گروه از علائم زیر با کدام بیماری غیرواگیر داخل پرانتز ارتباط دارد؟ (یک مورد از بیماری‌ها اضافی است.)** — نمره: ۱

(سکته قلبی – سکته مغزی – دیابت – سرطان – فشار خون بالا)

الف) تنگی نفس شبانه و اختلال دید

ب) افتادگی یک طرف صورت و از دست دادن تکلم

پ) زخم‌های بدون بهبود و بی اشتهایی و کاهش وزن بی دلیل

ت) عفونت‌های مکرر و تاخیر در بهبود زخم‌ها

۱۱ **در مورد بیماری‌های غیرواگیر به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.** — نمره: ۱

الف) فشار خون اولیه معمولاً چه زمانی علامت‌دار می‌شود؟ (۰/۵)

ب) دست‌اندازی به نقاط دیگر بدن از ویژگی‌های کدام نوع تومور است؟ (۰/۲۵)

پ) در کدام نوع دیابت، لوزالمعده (پانکراس) قادر به تولید انسولین کافی نیست؟ (۰/۲۵)

۱۲ **در ارتباط با بیماری هپاتیت به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.** — نمره: ۰/۵

الف) کدام‌یک از انواع هپاتیت A یا B، شایع‌تر است؟

ب) مزمن شدن بیماری هپاتیت در افراد، موجب درگیری شدید کدام اندام بدن می‌شود؟

Telegram: @konkur_in

www.konkur.in

باسمه تعالی

سؤالات آزمون هماهنگ کشوری درس: **سلامت و بهداشت**	پایه: **دوازدهم**	رشته: **همه‌رشته‌ها**		تاریخ آزمون: **۱۴۰۵/۰۶/۲۴**
تعداد صفحه: **۴**	مدت آزمون: **۹۰ دقیقه**	ساعت شروع: **۷:۳۰ به وقت تهران**		نام و نام‌خانوادگی:
دانش‌آموزان روزانه، بزرگسالان، آموزش از راه‌دور، ایثارگران و داوطلبان آزاد **(صبح داخل و خارج از کشور) – شهریور ۱۴۰۵**				

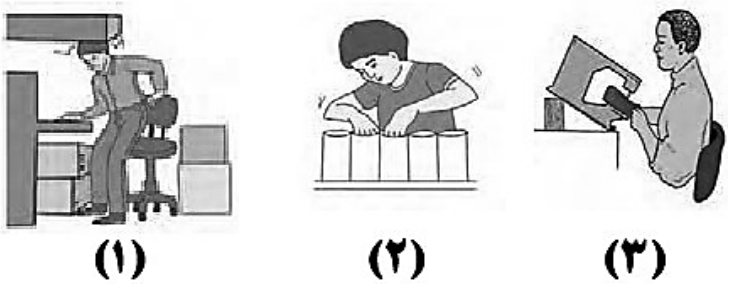
ردیف	سؤالات (پاسخ‌برگ دارد)	نمره
۱۳	**آزمایش HIV پدر سارا به علت اشتغال در محیط آلوده، مثبت شده است. کدام موارد زیر موجب انتقال ویروس از او به سایر اعضای خانواده نمی‌شوند؟** ۱) اشک و بزاق و از راه هوا (عطسه و سرفه) ۲) استفاده از وسایل خالکوبی مشترک ۳) استفاده از سرویس‌های بهداشتی مشترک	۰/۵
۱۴	**بر اساس متن زیر و مطابق با کتاب درسی به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.** فرض کنید شما پزشک هستید و جوانی با التهاب و حساسیت در گوش خارجی، نوعی عیب انکساری چشم که در آن اشیای ۱ نزدیک تار دیده می‌شوند و همچنین تنفس بد بوی صبحگاهی، به شما مراجعه کرده است. ۲ الف) معمولاً به چه دلایلی فرد به مورد شماره «۱» مبتلا می‌شود؟ (دو مورد) (۰/۵) ب) برای مشکل شماره «۲» یک علت بنویسید. (۰/۵) پ) کدام یک از تصاویر زیر عیب انکساری این فرد را به درستی نشان می‌دهد؟ (ذکر شماره الزامی است) (۰/۲۵)  ۳ ۴	۱/۲۵
۱۵	**چرا خواب کافی و مطلوب به رشد و تکامل فرد به ویژه در دوران کودکی و نوجوانی کمک می‌کند؟**	۰/۵
۱۶	**در رابطه با بهداشت ازدواج و فرزندآوری به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.** الف) تأخیر در فرزندآوری، تشخیص به موقع کدام نوع ناباروری (اولیه یا ثانویه) را با مشکل مواجه می‌کند؟ ب) چند ماه قبل از حاملگی، مواد غذایی مانند لوبیا چیتی و کلم بروکلی باید به شکل روزانه مصرف شوند؟	۰/۵
۱۷	**هر یک از عبارت‌های زیر مربوط به کدام‌یک از شایع‌ترین اختلالات روانی – رفتاری در دوره نوجوانی است؟** الف) کم‌خونی و برخی از مشکلات تغذیه‌ای مانند کمبود ویتامین‌های B ممکن است نوجوان را در معرض آن قرار دهد. ب) احقاق حق در روابط بین فردی، گروهی و اجتماعی از آثار مثبت آن است. پ) به فرد کمک می‌کند با بسیج کردن نیروی دفاعی بدن، خود را از خطر حفظ کند. ت) در صورت ناسالم بودن آن، موجب از کار افتادن قدرت تفکر یا احساس درماندگی در فرد می‌شود.	۱
۱۸	**دلیل علمی هر یک از عبارت‌های زیر را بنویسید.** الف) بر اثر نوشیدن مشروبات الکلی، کبد چرب می‌شود. (۰/۷۵) ب) بهتر است کوله‌پشتی دارای دو بند شانه‌ای پهن باشد. (۰/۵)	۱/۲۵
۱۹	**برای هر یک از عبارت‌های زیر، یک نمونه ماده اعتیادآور نام ببرید.** الف) ماده طبیعی که فرد را به طور کاذب به هیجان می‌آورد. ب) ماده مصنوعی که موجب می‌شود فرد چیزهایی را ببیند که وجود خارجی ندارد. پ) ماده طبیعی که خاصیت بی‌حسی و بی‌دردی ایجاد می‌کند.	۰/۷۵

Telegram: @konkur_in

www.konkur.in

باسمه تعالی

سؤالات آزمون هماهنگ کشوری درس: **سلامت و بهداشت**	پایه: **دوازدهم**	رشته: **همه‌رشته‌ها**		تاریخ آزمون: **۱۴۰۵/۰۶/۲۴**
تعداد صفحه: **۴**	مدت آزمون: **۹۰ دقیقه**	ساعت شروع: **۷:۳۰ به وقت تهران**		نام و نام‌خانوادگی:
دانش‌آموزان روزانه، بزرگسالان، آموزش از راه‌دور، ایثارگران و داوطلبان آزاد **(صبح داخل و خارج از کشور) – شهریور ۱۴۰۵**				

ردیف	سؤالات (پاسخ‌برگ دارد)	نمره
۲۰	**هر کدام از موارد زیر، مربوط به کدام جنبهٔ وابستگی به مواد اعتیادآور است؟** الف) وسوسه فرد برای مصرف مجدد مواد ب) تحمل بدن فرد نسبت به مواد مخدر	۰/۵
۲۱	**با توجه به شکل‌های زیر و مطابق با اصول ارگونومی، به پرسش‌ها پاسخ دهید.**  (۱) (۲) (۳) الف) یک دلیل برای نادرستی شکل شماره (۱) بنویسید. ب) در کدام یک از شکل‌های (۲) یا (۳) وضعیت بدنی فرد در حالت خنثی قرار دارد؟	۰/۵
۲۲	**در رابطه با پیشگیری از حوادث خانگی، به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.** الف) بر اساس شواهد، حوادث خانگی بیشتر برای دختران رخ می‌دهد یا پسران؟ ب) علائم اولیه مسمومیت با کدام ماده، شباهت بسیاری با علائم سرماخوردگی دارد؟ پ) در کدام نوع از انسداد راه تنفسی، اولین اقدام تماس با اورژانس است؟	۰/۷۵
	موفق باشید. **جمع نمره**	**۲۰**

Telegram: @konkur_in

www.konkur.in

باسمه تعالی

راهنمای نمره‌گذاری آزمون هماهنگ کشوری درس: سلامت و بهداشت	پایه: دوازدهم	تاریخ آزمون: ۱۴۰۵/۰۶/۲۴
رشته: همه رشته‌ها	تعداد صفحه: ۲	مدت آزمون: ۹۰ دقیقه	ساعت شروع: ۷:۳۰ به وقت تهران
دانش‌آموزان روزانه، بزرگسالان، آموزش از راه‌دور، ایثارگران و داوطلبان آزاد (صبح داخل و خارج ازکشور) – شهریور۱۴۰۵		

ردیف	راهنمای نمره‌گذاری	نمره
۱	الف) درست ص ۸ — ب) نادرست ص ۴۶ پ) نادرست ص ۶۸ — ت) درست ص ۱۰۷ ث) نادرست ص ۱۳۳ — ج) درست ص ۱۴۳ چ) نادرست ص ۱۶۴ — ح) درست ص ۱۷۷ (هر مورد ۰/۲۵)	۲
۲	الف) اجتماعی ص ۱۴ و ۱۵ — ب) بیشتر ص ۲۴ پ) HDL ص ۵۶ — ت) سوزاک ص ۷۰ ث) عزت نفس ص ۱۱۴ — ج) آرسنیک ص ۱۳۰ چ) کاهش ص ۱۵۸ — ح) گاز دی‌اکسیدکربن ص ۱۷۹ (هر مورد ۰/۲۵)	۲
۳	الف) غددی ص ۳۵ — ب) ارزش غذایی ص ۴۳ پ) ایسکمی ص ۵۱ — ت) پیاز (فولیکول) مو ص ۸۸ ث) جنسی **یا** جسمی ص ۱۰۱ — ج) برون‌ریزی ص ۱۲۰ چ) مرکزی ص ۱۳۷ — ح) محیطی ص ۱۸۳ (هر مورد ۰/۲۵)	۲
۴	الف) پیشگیری (۰/۲۵) ص ۵ — ب) سبک زندگی (۰/۲۵) ص ۱۳	۰/۵
۵	الف) پیچیده (۰/۲۵) ص ۲۰ — ب) پروتئین (۰/۲۵) ص ۲۱ پ) اصل تعادل (۰/۲۵) ص ۲۶	۰/۷۵
۶	الف) شماره ۴ (۰/۲۵) **یا** ید (۰/۲۵) ص ۳۱ ب) شماره ۱ (۰/۲۵) **یا** روی (۰/۲۵) ص ۳۲ پ) شماره ۵ (۰/۲۵) **یا** ویتامین د (۰/۲۵) ص ۳۱ ت) شماره ۳ (۰/۲۵) **یا** سدیم (۰/۲۵) ص ۲۲	۱
۷	الف) شماره ۲ (۰/۲۵) ص ۳۴ — ب) شماره ۲ (۰/۲۵) ص ۳۷	۰/۵
۸	الف) دو (۰/۲۵) ص ۳۶ — ب) کاهش (۰/۲۵) **یا** افت (۰/۲۵) ص ۳۸ پ) افراط نکردن (۰/۲۵) **یا** زیاده‌روی نکردن در کاهش وزن (۰/۲۵) ص ۳۹	۰/۷۵
۹	الف) عوامل شیمیایی (۰/۲۵) ص ۴۳ — ب) عفونت‌ها (۰/۲۵) **یا** مسمومیت‌ها (۰/۲۵) ص ۴۶	۰/۵
۱۰	الف) فشار خون بالا (۰/۲۵) ص ۵۴ ب) سکته مغزی (۰/۲۵) ص ۵۹ پ) سرطان (۰/۲۵) ص ۶۳ ت) دیابت (۰/۲۵) ص ۶۶	۱
۱۱	الف) آسیب (۰/۲۵) به اندام‌های حیاتی (۰/۲۵) **یا** تأثیر بر اندام‌های حیاتی (مانند قلب، کلیه، چشم، مغز و ...) (۰/۵) ص ۵۴ ب) بدخیم (۰/۲۵) ص ۶۱ — پ) دو (۰/۲۵) ص ۶۴	۱

Telegram: @konkur_in

www.konkur.in

بسمه تعالی

راهنمای نمره‌گذاری آزمون هماهنگ کشوری درس: سلامت و بهداشت	پایه: دوازدهم	تاریخ آزمون: ۱۴۰۵/۰۶/۲۴
رشته: همه رشته‌ها	تعداد صفحه: ۲	مدت آزمون: ۹۰ دقیقه	ساعت شروع: ۷:۳۰ به وقت تهران
دانش‌آموزان روزانه، بزرگسالان، آموزش از راه‌دور، ایثارگران و داوطلبان آزاد (صبح داخل و خارج ازکشور) – شهریور۱۴۰۵		

ردیف	راهنمای نمره‌گذاری	نمره
۱۲	الف) B (۰/۲۵) ص ۷۱ ب) کبد (۰/۲۵) ص ۷۱	۰/۵
۱۳	۱ (۰/۲۵) یا اشک و بزاق و از راه هوا (عطسه و سرفه) (۰/۲۵) ص ۷۵ ۳ (۰/۲۵) یا استفاده از سرویس‌های بهداشتی مشترک (۰/۲۵) ص ۷۵	۰/۵
۱۴	الف) شنا (۰/۲۵) و استحمام طولانی مدت (۰/۲۵) ص ۸۶ ب) کاهش جریان بزاق (۰/۵) یا افزایش تخمیر(۰/۵) ص ۹۸ پ) شماره ۴ (۰/۲۵) ص ۸۱	۱/۲۵
۱۵	چون هورمون رشد (۰/۲۵) در طول خواب آزاد می‌شود. (۰/۲۵) ص ۹۳	۰/۵
۱۶	الف) اولیه (۰/۲۵) ص ۱۰۶ ب) سه (۰/۲۵) ص ۱۰۹	۰/۵
۱۷	الف) افسردگی (۰/۲۵) ص ۱۲۱ ب) خشم (۰/۲۵) ص۱۲۳ پ) فشار روانی (استرس) (۰/۲۵) ص ۱۱۸ ت) اضطراب (۰/۲۵) ص ۱۲۰	۱
۱۸	الف) کبد کالری (انرژی)های اضافی (۰/۲۵) بدن را به چربی (۰/۲۵) تبدیل کرده و در خود ذخیره (۰/۲۵) می‌کند. ب) برای توزیع مناسب‌تر (۰/۲۵) نیرو (۰/۲۵) یا وزن کوله‌پشتی بین هر دو شانه تقسیم شود. (۰/۵)	۱/۲۵
۱۹	الف) کوکائین (۰/۲۵) یا کافئین (۰/۲۵) یا کراک (۰/۲۵) ص ۱۴۴ ب) ال.اس.دی (L.S.D) (۰/۲۵) ص ۱۴۴ پ) تریاک (۰/۲۵) یا شیره تریاک (۰/۲۵) ص ۱۴۴	۰/۷۵
۲۰	الف) روانی (۰/۲۵) ص ۱۴۲ ب) جسمانی (۰/۲۵) ص ۱۴۱	۰/۵
۲۱	الف) نداشتن فضای کافی (۰/۲۵) ص ۱۷۰ ب) شماره ۳ (۰/۲۵) ص ۱۶۸	۰/۵
۲۲	الف) دختران (۰/۲۵) ص ۱۷۲ ب) مونوکسیدکربن (۰/۲۵) ص ۱۷۴ پ) کامل (۰/۲۵) ص ۱۸۲	۰/۷۵
	خدا قوت جمع نمره	۲۰

Telegram: @konkur_in