

رشته : همه رشته ها		اداره کل آموزش و پرورش استان آذربایجان شرقی		سوالات امتحان درس:	
تاریخ امتحان :		آزمون شبیه ساز نهایی		سلامت و بهداشت	
مدت امتحان : ۹۰ دقیقه		تعداد صفحه: ۴		پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه	
ساعت شروع:		نام ناحیه/منطقه:		نام و نام خانوادگی :	
نمره	سوالات (پاسخنامه دارد)				ردیف

۱,۲۵	<p>درستی یا نادرستی هر یک از عبارات های زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید.</p> <p>۱- دو کلمه بهداشت و سلامت مترادف هم هستند.</p> <p>۲ - غلات واجد تمام اسیدهای آمینه ضروری هستند.</p> <p>۳- اگر لامپ کم مصرف شکست، هرگز از جاروبرقی یا دستمال آشپزخانه برای جمع کردن خرده های لامپ استفاده کنید.</p> <p>۴- بیماریهای قلبی - عروقی از اثرات جسمانی پایدار استرس می باشد.</p> <p>۵- افراد سرسخت و تاب آور معمولاً بر زندگی خود کنترل بیشتری احساس می کنند.</p>	۱
۱,۷۵	<p>در هر یک از عبارات های زیر جای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.</p> <p>۱- فردی با شاخص توده بدنی ۲۷ در وضعیت طبقه بندی می شود.</p> <p>۲- زمانی پخت غذا کامل است که تمام قسمت های آن حداقل درجه سانتی گراد حرارت دیده باشد.</p> <p>۳- مهمترین بیماری های ویروسی که از طریق دستگاه تنفسی انتشار می یابند، آنفلوآنزا و می باشند.</p> <p>۴- داشتن عزت نفس علاوه بر احساس ارزشمندی درونی، نیازمند کسب در زندگی است.</p> <p>۵- یکی از شایع ترین آثار بلند مدت مصرف، بیماری سیروز کبدی است.</p> <p>۶- میل شدید و مفرط درونی و خارج از اختیار به ادامه مصرف مواد، نام دارد.</p> <p>۷ - با توجه به دیدگاه اسلام، در تعریف سلامت توسط سازمان جهانی بهداشت از جنبه آن غفلت شده است.</p>	۲
۱,۵	<p>از بین کلمات داخل پرانتز گزینه مناسب را انتخاب کنید.</p> <p>۱- هر چه از پایین هرم غذایی به سمت بالا حرکت می کنیم حجم گروه های غذایی (بیشتر - کمتر) می شود.</p> <p>۲- افرادی که الگوی چاقی به شکل (گلابی - سیب) دارند، باید هرچه سریعتر برای کاهش وزن خود اقدام نمایند</p> <p>۳- برای تشخیص سرطان (رحم - معده) از روش پاپ اسمیر استفاده می شود.</p> <p>۴- بیماری سوزاک از طریق دستگاه (گوارش - تناسلی) منتقل می شود.</p> <p>۵- به طور معمول با افزایش سن، نیاز بدن به خواب (کمتر - بیشتر) می شود.</p> <p>۶- با بالا رفتن میزان تری گلیسرید خون، سطح (LDL - HDL) خون افزایش می یابد.</p>	۳

"ادامه در صفحه دوم"

رشته : همه رشته ها		اداره کل آموزش و پرورش استان آذربایجان شرقی		سوالات امتحان درس:	
تاریخ امتحان :		آزمون شبیه ساز نهایی		سلامت و بهداشت	
مدت امتحان : ۹۰ دقیقه		تعداد صفحه: ۴		پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه	
ساعت شروع:		نام ناحیه/منطقه:		نام و نام خانوادگی :	
نمره	سوالات (پاسخنانه دارد)				ردیف

۱,۷۵	در پرسش های زیر گزینه مناسب را انتخاب کنید. ۱ - کدام ویتامین در بدن ذخیره نمی شود؟ الف - ویتامین A ب - ویتامین C ج - ویتامین D د - ویتامین E	۴										
	۲ - التهاب کبد مربوط به کدام یک از عوارض چاقی است؟ الف - مشکلات عضلانی - استخوانی ب - مشکلات گوارشی ج - مشکلات غددی د - سیستم عصبی											
	۳ - احتمال مزمن شدن بیماری در مبتلایان هپاتیت نوع بیشتر است. الف - A ب - B ج - C د - D											
	۴ - کدام یک از عیوب انکساری چشم به علت تصلب عدسی چشم ایجاد می شود؟ الف - پیرچشمی ب - نزدیک بینی ج - آستیگماتیسم د - دوربینی											
	۵ - کدام یک از علائم فشارهای روانی (استرس) نمی باشد؟ الف - کاهش تعداد نبض ب - افزایش فشار خون ج - ناراحتی معده د - سردرد											
	۶ - کدام یک از مواد سمی موجود در سیگار اعتیاد آور است؟ الف - سیانیدریک اسید ب - آرسنیک ج - آمونیاک د - نیکوتین											
	۷ - کدام یک از مواد اعتیاد آور زیر، محرک طبیعی نمی باشد؟ الف - کوکائین ب - کافئین ج - کراک د - تریاک											
۰,۵	دو مورد از گام های برنامه ریزی برای خودمراقبتی را بنویسید.	۵										
۰,۵	چرا باید مصرف اسیدهای چرب اشباع در برنامه غذایی روزانه، محدود گردد؟	۶										
۰,۵	علت ضرورت رعایت اصل "افراط نکردن در کاهش وزن" توسط افراد چاق در کاهش وزن چیست؟	۷										
۰,۷۵	جدول زیر در رابطه با عوامل ایجاد فساد مواد غذایی است هر یک از موارد ستون "ب" با یکی از موارد ستون "الف" ارتباط منطقی دارد. آنها را پیدا کنید و در برگه پاسخ بنویسید.	۸										
	<table border="1"> <thead> <tr> <th>"ستون الف"</th> <th>"ستون ب"</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>الف - ضربه دیدن میوه ها در هنگام برداشت</td> <td>۱. شیمیایی</td> </tr> <tr> <td>ب - نامناسب بودن درجه حرارت محیط</td> <td>۲. بیولوژیکی</td> </tr> <tr> <td>ج - استفاده غیرمجاز از حشره کش ها</td> <td>۳. مکانیکی</td> </tr> <tr> <td></td> <td>۴. فیزیکی</td> </tr> </tbody> </table>		"ستون الف"	"ستون ب"	الف - ضربه دیدن میوه ها در هنگام برداشت	۱. شیمیایی	ب - نامناسب بودن درجه حرارت محیط	۲. بیولوژیکی	ج - استفاده غیرمجاز از حشره کش ها	۳. مکانیکی		۴. فیزیکی
	"ستون الف"		"ستون ب"									
	الف - ضربه دیدن میوه ها در هنگام برداشت		۱. شیمیایی									
	ب - نامناسب بودن درجه حرارت محیط		۲. بیولوژیکی									
ج - استفاده غیرمجاز از حشره کش ها	۳. مکانیکی											
	۴. فیزیکی											
"ادامه در صفحه سوم"												

رشته : همه رشته ها		اداره کل آموزش و پرورش استان آذربایجان شرقی		سوالات امتحان درس :	
تاریخ امتحان :		آزمون شبیه ساز نهایی		سلامت و بهداشت	
مدت امتحان : ۹۰ دقیقه		تعداد صفحه: ۴		پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه	
ساعت شروع:		نام ناحیه/منطقه:		نام و نام خانوادگی :	
نمره	سوالات (پاسخنانه دارد)				ردیف
۱,۲۵	در مورد بیماری های غیر واگیر به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف- در بین عوامل خطر ابتلا به بیماری های قلبی - عروقی، کدام عوامل از بقیه مهم تر هستند و باید به طور منظم از نظر پزشک بررسی شوند؟ ب- از علائم هشدار دهنده سرطان دو مورد را بنویسید. ج- چرا به فشار خون بالا، قاتل خاموش میگویند؟				۹
۰,۵	بهترین راه های پیشگیری از ابتلا به ایدز را بنویسید.				۱۰
۰,۵	در بیماری پدیکلوزیس، انگل شپش سر دقیقاً در کدام قسمتهای بدن انسان زندگی می کند؟				۱۱
۰,۵	استفاده از حالت داغ سشوار چه آسیبی به مو می رساند؟ (دو مورد)				۱۲
۰,۵	از عوارض ناشی از آلودگی صوتی دو مورد را نام ببرید.				۱۳
۰,۷۵	در مورد بهداشت ازدواج و باروری به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف- انجام آزمایش خون قبل از عقد به چه منظوری است؟ ب- از اثرات بیماری سرخجه مادر بر نوزاد، یک مورد را بنویسید. ج- رشد شخصیت مربوط به کدام یک از انواع بلوغ در آمادگی برای ازدواج است؟				۱۴
۰,۷۵	برای داشتن سبک زندگی سالم که یکی از توصیه های خود مراقبتی برای حفظ سلامت روان در دوره نوجوانی است، انجام چه کارهایی توصیه می شود؟ (سه مورد کافی است.)				۱۵
۰,۵	آثار مثبت خشم کنترل شده چیست؟				۱۶
۰,۵	منظور از دود دست سوم مواد دخانی چیست؟				۱۷
۰,۵	دو مورد از عواملی که نوجوانان و جوانان را به سوی مصرف مواد دخانی سوق می دهد را نام ببرید.				۱۸
۰,۵	افزودنی های شیمیایی موجود در تنباکوهای میوه ای چه عوارضی برای شخص مصرف کننده دارند؟				۱۹
۰,۵	در مورد شروع مصرف مواد مخدر، به سوالات زیر پاسخ دهید. الف- چرا افراد مصرف کننده سعی می کنند دوستان خود را وادار به همراهی نمایند؟ ب- چرا فرد سالم به پیشنهاد دوستان و همسالان خود پاسخ مثبت می دهد؟				۲۰
۰,۵	منظور از تکنیک ضبط صوت به عنوان مهارت مقاومت در برابر دعوت به مصرف مواد مخدر چیست؟				۲۱
۰,۵	از نشانه های وابستگی به مواد مخدر یک مورد را بنویسید.				۲۲
"ادامه در صفحه چهارم"					

رشته : همه رشته ها		اداره کل آموزش و پرورش استان آذربایجان شرقی		سوالات امتحان درس:	
تاریخ امتحان :		آزمون شبیه ساز نهایی		سلامت و بهداشت	
مدت امتحان : ۹۰ دقیقه		تعداد صفحه: ۴		پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه	
ساعت شروع:		نام ناحیه/منطقه:		نام و نام خانوادگی :	
نمره	سوالات (پاسخنامه دارد)				ردیف
۰,۷۵	<p>در هر یک از تصاویر زیر درست و نادرست بودن وضعیت بدن را مشخص کنید.</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>ج</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>ب</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>الف</p> </div> </div>				۲۳
۰,۷۵	برای انتخاب دوچرخه مناسب هر فرد چه توصیه ای می شود؟				۲۴
۰,۵	انسداد راه هوایی (خفگی) چه زمانی رخ می دهد؟				۲۵
۰,۵	<p>هر یک از موارد زیر مربوط به کدام نوع آتش سوزی است؟</p> <p>الف- بهترین وسیله برای خاموش کردن این نوع آتش، استفاده از گاز دی اکسید کربن است.</p> <p>ب- در این نوع آتش سوزی هرگز نباید از آب استفاده شود.</p>				۲۶
۰,۷۵	<p>در مورد سطح ۳ از سطوح پیشگیری از حوادث، به پرسش های زیر پاسخ دهید.</p> <p>الف- این سطح در چه زمانی صورت می گیرد؟</p> <p>ب- در این سطح باید روی چه موردی تمرکز کرد؟</p>				۲۷
۲۰	موفق و سر بلند باشید				جمع نمره