

بسمه تعالی			
جشنواره طراحی سوال شبه نهایی - سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۲			
مدت آزمون: ۹۰	ساعت شروع: ۸ صبح	رشته: انسانی	سوالات آزمون درس: سلامت و بهداشت
تعداد صفحه: ۵	تاریخ آزمون:	پایه: دوازدهم	نام و نام خانوادگی:
اداره آموزش متوسطه اول و دوم نظری خراسان رضوی		شماره پرسنلی: ۳۱۵۲۶۰۷۶	نام و نام خانوادگی طراح: بی بی فاطمه موسوی
ردیف	سوالات		
نمره			

۲	<p>درستی یا نادرستی هر یک از عبارات زیر را بر اساس مطالب کتاب درسی، بدون ذکر دلیل مشخص کنید.</p> <p>الف) با افزایش سطح LDL در خون خطر بیماری های قلبی - عروقی کاهش می یابد.</p> <p>ب) یکی از شایع ترین بیماری های ناشی از کار وسبک زندگی در سطح جهان اختلالات اسکلتی - عضلانی است.</p> <p>ج) ویروس اچ آی وی از طریق تماس با اشک و بزاق و نیش حشرات قابل انتقال می باشد.</p> <p>د) در هرم مواد غذایی، حجم گروه های غذایی از بالا به پایین هرم بیشتر می شود و مقدار مصرف روزانه باید کمتر باشد.</p> <p>ه) کربورهای هیدروژن از عوامل مهم در ایجاد تحریک و تخریب بافت ها به ویژه ریه در جریان استعمال دخانیات است.</p> <p>و) قضاوت های اخلاقی نادرست از آثار و عوارض ناشی از کم خوابی است.</p> <p>ز) مصرف مخدر ها باعث کند شدن فعالیت های دستگاه عصبی مصرف کننده می شود.</p> <p>ح) کراک و کافئین از محرک های مصنوعی هستند که بر روی سیستم عصبی تاثیر گذار است.</p>	۱
۲	<p>در عبارات زیر، جاهای خالی را بر اساس مطالب کتاب درسی با کلمات مناسب کامل کنید.</p> <p>الف) براساس قانون تعادل انرژی در صورتیکه انرژی مصرفی بیش از انرژی دریافتی باشد وزن فرد.....می یابد.</p> <p>ب) آسیب پذیرترین قسمت بدن در برابر صدمات.....است.</p> <p>ج) میزان رشد موهای زائد بدن با توجه به عوامل.....در افراد متفاوت است.</p> <p>د) عدم دسترسی به آب سالم از عوامل بیماری های..... می باشند.</p> <p>ه) عوامل محیطی مانند هوای آلوده، استفاده از کودهای شیمیایی در کشاورزی از دلایل مهم افزایش بیماری.....است.</p> <p>و) در علم ارگونومی یکی از راه های کاهش تعداد حرکات اضافی انگشت حین کار، استفاده از.....می باشد.</p> <p>ز) یکی از انواع عیوب انکساری چشم که به دلیل سخت شدن پوسته عدس چشم ایجاد می شود.....نامیده می شود.</p> <p>ح) برای کاهش عوارض چشمی توصیه می شود مرکز صفحه مانیتور حدود ۱۰الی ۲۰ سانتی متر از چشم.....قرار گیرد.</p>	۲
۲	<p>از بین کلمات داخل پرانتز، کلمه مناسب را انتخاب کنید.</p> <p>الف) قابل درک ترین بعد سلامت (سلامت روانی / سلامت معنوی / سلامت جسمانی) است.</p> <p>ب) امروزه برای پیشگیری از ابتلا به بیماری هپاتیت (A / B / C) می توان از واکسن های آن استفاده کرد.</p> <p>ج) التهاب مزمن از مشکلات (غددی / عضلانی - استخوانی / قلبی - عروقی) عوارض چاقی است.</p> <p>د) از عوارض جانبی کاهش سریع وزن (بروز سنگ کیسه صفرا / مشکلات سیستم عصبی / مشکلات تنفسی) می باشد.</p> <p>ه) ضربه دیدن هنگام برداشت میوه ها از عوامل (فیزیکی / مکانیکی / شیمیایی) ایجاد فساد مواد غذایی است.</p> <p>و) در یک رژیم غذایی سالم ۱۵ تا ۳۰ درصد کل انرژی دریافتی روزانه با مصرف (ویتامین ها / پروتئین ها / چربی ها) تامین میشود</p>	۳
	« ادامه سئوالات در صفحه دوم »	

بسمه تعالی			
جشنواره طراحی سوال شبه نهایی - سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۲			
ساعات شروع: ۸ صبح	مدت آزمون: ۹۰	رشته: انسانی	سوالات آزمون درس: سلامت و بهداشت
تاریخ آزمون:	تعداد صفحه: ۵	پایه: دوازدهم	نام و نام خانوادگی:
اداره آموزش متوسطه اول و دوم نظری خراسان رضوی		شماره پرسنلی: ۳۱۵۲۶۰۷۶	نام و نام خانوادگی طراح: بی بی فاطمه موسوی
نمره	سوالات		ردیف

	<p>ز) ویتامین های محلول در آب شامل (A و C / B و C / A و B) هستند.</p> <p>ح) زمینه ژنتیکی، اختلال در سیستم ایمنی بدن از عوامل ایجاد (دیابت نوع ۱/دیابت نوع ۲/فشارخون) می باشد.</p>	
۲	<p>با توجه به مطالب کتاب درسی، در پرسش های زیر گزینه صحیح را انتخاب کرده و در برگه پاسخ بنویسید.</p> <p>الف) مریم به والدین خود گفته است که چه هدفی را دنبال می کند و زمان خانمه آن چه وقت می باشد و از آنها خواست که در انجام این کار مراقب و مشوق او باشد. این جمله مربوط به کدام یک از گام های برنامه ریزی برای خودمراقبتی است؟</p> <p>۱) هدف خود را تعیین کنید (۲) برای شروع گام های کوچک برداریم</p> <p>۳) پیمان ببندیم (۴) از یادآوری استفاده کنیم</p> <p>ب) کدام یک از عوامل خطر ساز در دیابت نوع ۲ قابل پیشگیری است؟</p> <p>۱) ژنتیک (۲) سن بالای ۳۰ سال (۳) کم تحرکی (۴) سابقه دیابت حاملگی</p> <p>ج) داشتن روحیه انتقاد پذیری از نشانه های کدام یک از ابعاد سلامت است؟</p> <p>۱) سلامت اجتماعی (۲) سلامت روانی (۳) سلامت جسمانی (۴) سلامت معنوی</p> <p>د) کدام گزینه در مورد پیشگیری از حوادث خانگی نادرست است؟</p> <p>۱) قبل از استفاد از اسپری روی ظروف غذا خوری و مواد غذایی با نایلون پوشانده شود.</p> <p>۲) از ترکیب جوهر نمک و وایتکس جدا خودداری کنید.</p> <p>۳) هرگز برچسب روی ظروف مواد شیمیایی را بر ندارید.</p> <p>۴) با جاروبرقی یا دستمال آشپزخانه خرده های لامپ شکسته را جمع کنید.</p> <p>ه) کدام یک از موارد زیر جز اصول رعایت بهداشت محیط درمحل تولید و نگه داری مواد غذایی نیست؟</p> <p>۱) دفع صحیح زباله (۲) شستشوی صحیح دست ها (۳) تهیه آب سالم (۴) مبارزه با حشرات ناقل</p> <p>و) برای مقابل با آتش سوزی مایعات قابل اشتعال چه اقدامی باید انجام داد؟</p> <p>۱) سرد کردن آتش (۲) استفاده از گاز دی اکسید کربن (۳) استفاده از کپسول آتش نشانی (۴) قطع اکسیژن</p> <p>ز) کدام یک از موارد زیر جزء علائم سکته قلبی می باشد؟</p> <p>۱) تنگی نفس (۲) گیجی ناگهانی (۳) عدم کنترل عضلات (۴) سردرد ناگهانی شدید</p>	۴
	«ادامه سئوالات در صفحه سوم»	

بسمه تعالی

جشنواره طراحی سوال شبه نهایی - سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۲

سوالات آزمون درس: سلامت و بهداشت	رشته: انسانی	ساعت شروع: ۸ صبح	مدت آزمون: ۹۰
نام و نام خانوادگی:	پایه: دوازدهم	تاریخ آزمون:	تعداد صفحه: ۵
نام و نام خانوادگی طراح: بی بی فاطمه موسوی	شماره پرسنلی: ۳۱۵۲۶۰۷۶	اداره آموزش متوسطه اول و دوم نظری خراسان رضوی	
ردیف	سوالات		
نمره			

۵	<p>ح) کدام گزینه در استفاده از کوله پشتی صحیح می باشد؟</p> <p>۱) مریم دختری با وزن ۶۰ کیلو گرم کوله ای با وزن ۵ کیلو گرم بر دوش دارد.</p> <p>۲) نگار در چیدن وسایل کوله، توپ والیبال را در پایین کوله و کتاب ها و ظرف غذایش را در بالای کوله گذاشته است.</p> <p>۳) نادیا کوله اش را شل می بندد تا کمتر خسته شود.</p> <p>۴) زهرا هنگام پوشیدن کوله پشتی دقت می کند بند های شانه ای، به شکل متقارن تنظیم شود.</p>												
۱/۵	<p>۶ در ارتباط با بهداشت گوش به سوالات زیر پاسخ دهید.</p> <p>الف) منظور از آلودگی صوتی چیست؟</p> <p>ب) وظیفه گوش خارجی چیست؟</p> <p>ج) برای مراقبت از بهداشت گوش خارجی چه مواردی باید رعایت شود؟ (ذکر دو مورد)</p>												
۰/۲۵	<p>۷ در کدام یک از تصاویر زیر نحوه صحیح پوشیدن کفش را نشان می دهد.</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>												
۱	<p>۸ جدول زیر در رابطه با اختلالات چربی خون است. هر یک از موارد ستون (الف) با یکی از موارد ستون (ب) ارتباط منطقی بیشتری دارد. شماره آنها را پیدا کنید و در برگه پاسخنامه بنویسید. (یک مورد در ستون (ب) اضافی می باشد)</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 50%;">"ستون الف"</th> <th style="width: 50%;">"ستون ب"</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>الف) کلسترول</td> <td>۱) با بالا رفتن این نوع چربی سطح HDL خون کاهش می یابد.</td> </tr> <tr> <td>ب) HDL</td> <td>۲) بیشترین قسمت این چربی در کبد ساخته می شود.</td> </tr> <tr> <td>ج) LDL</td> <td>۳) این نوع چربی معمولاً از طریق محصولات گیاهی تامین می شود.</td> </tr> <tr> <td>د) تری گلیسیرید</td> <td>۴) بخشی از این چربی در جدار شریان ها رسوب منجر به تنگ شدن جدار می شود.</td> </tr> <tr> <td></td> <td>۵) سطح این چربی با بروز بیماری های قلبی - عروقی رابطه عکس دارد.</td> </tr> </tbody> </table>	"ستون الف"	"ستون ب"	الف) کلسترول	۱) با بالا رفتن این نوع چربی سطح HDL خون کاهش می یابد.	ب) HDL	۲) بیشترین قسمت این چربی در کبد ساخته می شود.	ج) LDL	۳) این نوع چربی معمولاً از طریق محصولات گیاهی تامین می شود.	د) تری گلیسیرید	۴) بخشی از این چربی در جدار شریان ها رسوب منجر به تنگ شدن جدار می شود.		۵) سطح این چربی با بروز بیماری های قلبی - عروقی رابطه عکس دارد.
"ستون الف"	"ستون ب"												
الف) کلسترول	۱) با بالا رفتن این نوع چربی سطح HDL خون کاهش می یابد.												
ب) HDL	۲) بیشترین قسمت این چربی در کبد ساخته می شود.												
ج) LDL	۳) این نوع چربی معمولاً از طریق محصولات گیاهی تامین می شود.												
د) تری گلیسیرید	۴) بخشی از این چربی در جدار شریان ها رسوب منجر به تنگ شدن جدار می شود.												
	۵) سطح این چربی با بروز بیماری های قلبی - عروقی رابطه عکس دارد.												
	« ادامه سئوالات در صفحه چهارم »												

بسمه تعالی			
جشنواره طراحی سوال شبه نهایی - سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۲			
سوال‌های آزمون درس: سلامت و بهداشت	رشته: انسانی	ساعت شروع: ۸ صبح	مدت آزمون: ۹۰
نام و نام خانوادگی:	پایه: دوازدهم	تاریخ آزمون:	تعداد صفحه: ۵
نام و نام خانوادگی طراح: بی بی فاطمه موسوی	شماره پرسنلی: ۳۱۵۲۶۰۷۶	اداره آموزش متوسطه اول و دوم نظری خراسان رضوی	
ردیف	سوالات		
نمره			

۱/۵	<p>۹ به پرسش های زیر پاسخ کوتاه و مناسب دهید .</p> <p>الف (در صورت مشاهده هر یک از علائم سکتة مغزی مهم ترین اقدام چیست ؟</p> <p>ب) بی قراری و اضطراب شدید از علائم کدام نوع انسداد راه تنفس هوایی می باشد؟</p> <p>ج) تماس با نهادهای امداد رسان از ضرورت های کدام سطح است؟</p> <p>د) ارتفاع سطح کار در هنگام انجام کارهای سنگین چگونه است؟</p> <p>ه) وضعیت بزاق دهان و طرز قرارگیری دندان جزء کدام یک از عوامل اصلی پوسیدگی دندان است؟</p> <p>و) فعالیت بدنی والگوی خرید سبد غذایی جزء کدام یک از عوامل موثر بر سلامت است؟</p>	۹	
۱	<p>۱۰ در کادر زیر شایع ترین اختلالات روانی - رفتاری دوره نوجوانی ذکر شده است ,مورد مرتبط با هر یک را در برگه پاسخ بنویسید.</p> <p style="text-align: center;">خشم - اضطراب - افسردگی - استرس</p> <p>الف) زندگی توام با وقایع , رویدادها ومشکلاتی که همواره بر جسم و روان افرا تاثیرگذار است.</p> <p>ب) احساس ناخوشایندی که برای مدت طولانی تداوم دارد و تنهایی و غمگینی همراه است.</p> <p>ج) احساسی که به صورت بدنی وهیجانی ابراز می شود .</p> <p>د) حالت خاصی است که با احساسی از فشار درونی, ترس وهراس همراه است .</p>	۱۰	
۱/۵	<p>۱۱ با توجه به مطالب کتاب درسی , برای هر یک از موارد زیر دلیل علمی بیان کنید.</p> <p>الف) حداکثر کاهش وزن مجاز در طول یک هفته ۵۰۰ تا ۷۰۰ گرم معادل ۲ تا ۳ کیلو گرم است.</p> <p>ب) توصیه می شود اسید های چرب غیر اشباع به جای روغن های خوراکی استفاده شود .</p> <p>ج) ازدواج در سنین پایین از نظر روان شناسی بهتر و موفقیت آمیز تر خواهد بود</p>	۱۱	
۰/۷۵	<p>۱۲ فردی دارای ۱۸۰ سانتی متر و ۹۰ کیلو گرم وزن می باشد :</p> <p>الف) شاخص توده بدنی (BMI) این فرد را حساب کنید .</p> <p>ب) با توجه به شاخص به دست آمده وضعیت بدنی فرد را مشخص کنید .</p>	۱۲	
۲	<p>۱۳ در رابطه با پیشگیری از رفتارهای پر خطر به سوالات زیر پاسخ دهید .</p> <p>الف (مواد تشکیل دهنده اصلی سیگار را نام ببرید .</p> <p>ب) سموم ناشی از سوخت انواع دخانیات از چه طریقی به دیگران منتقل می شود؟ (ذکر دو مورد)</p> <p>ج) نشانه های سندروم محرومیت را بنویسید . (ذکر دو مورد)</p> <p>د) از مهارت های مقاومتی در برابر دعوت به مصرف مواد مخدر , دیگران را به انجام رفتارهای سالم تشویق کنید, می باشد . چگونه استفاده از این مهارت را توضیح دهید .</p>	۱۳	
	« ادامه سئوالات در صفحه پنجم »		

بسمه تعالی

جشنواره طراحی سوال شبه نهایی - سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۳

سوالات آزمون درس: سلامت و بهداشت	رشته: انسانی	ساعت شروع: ۸ صبح	مدت آزمون: ۹۰
نام و نام خانوادگی:	پایه: دوازدهم	تاریخ آزمون:	تعداد صفحه: ۵
نام و نام خانوادگی طراح: بی بی فاطمه موسوی	شماره پرسنلی: ۳۱۵۲۶۰۷۶	اداره آموزش متوسطه اول و دوم نظری خراسان رضوی	
ردیف	سوالات		
نمره			

۰/۷۵	<p>الگوی صحیح وضعیت بدن در موقعیت های مختلف (راه رفتن و خوابیدن و نشسته) را بر اساس تصاویر داده شده، به ترتیب در پاسخنامه شماره گذاری کنید...</p> <p>الف</p> <p>ب</p> <p>ج</p>	۱۴	
۱		<p>هر یک از عبارات زیر را تعریف کنید. الف) دود دست دوم ب) کبد چرب</p>	۱۵
۰/۲۵		چرا گرما و دود حاصل از آتش سوزی می تواند به مراتب از شعله های آن خطرناک تر باشد؟	۱۶
۰/۵		مشاوره ژنتیک برای چه افرادی ضرورت دارد؟	۱۷
۲۰	جمع نمرات	« شاداب و تندرست باشید »	