

بسمه تعالی

جشنواره طراحی سوال شبه نهایی - سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۲

سوالات آزمون درس: سلامت و بهداشت	رشته: کلیه رشته‌ها	ساعت شروع:	مدت آزمون: ۹۰ دقیقه
نام و نام خانوادگی:	پایه: دوازدهم	تاریخ آزمون:	تعداد صفحه: ۵ صفحه
نام و نام خانوادگی طراح: جواد عرب تیموری	شماره پرسنلی: ۱۲۷۷۹۱۵۲	اداره آموزش متوسطه اول و دوم نظری خراسان رضوی	
ردیف	سوالات		
نمره			

۱	<p>درستی یا نادرستی هر یک از عبارات‌های زیر را بر اساس مطالب کتاب درسی، بدون ذکر دلیل مشخص کنید.</p> <p>الف) سلامت امری ثابت و پایدار است که دامنه مفهومی محدود و گستره مشخص دارد.</p> <p>ب) پیمان بستن، یکی از گام‌های برنامه‌ریزی برای خود مراقبتی است.</p> <p>ج) روند چاقی در ایران برخلاف سایر کشورهای جهان سیر صعودی دارد.</p> <p>د) یکی از عوارض کاهش وزن سریع در افراد، کمبود تغذیه‌ای و عوارض ناشی از آن است.</p> <p>ه) تجمع چربی، کلسترول و مواد دیگر با هم درون عروق خونی، تشکیل ماده‌ای موم مانند به نام پلاکت می‌دهند.</p> <p>و) فشار خون بالا علامتی ندارد به همین دلیل تشخیص آن دشوار و معمولاً غیر قابل درمان است.</p> <p>ز) همه افراد به هفت یا هشت ساعت خواب در طول روز نیاز دارند.</p> <p>ح) می‌توان برای کمتر شدن فشار کوله پشتی یکی از بندهای آن را شل و دیگری را محکم بست.</p>
۲	<p>در عبارات زیر، جاهای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.</p> <p>الف) سوزاک از جمله بیماری‌هایی است که از طریق ارتباط جنسی منتقل می‌شود و در صورت عدم درمان، منجر به بیماری ..... می‌شود.</p> <p>ب) ..... همراه با کاغذ و فیلتر و برخی افزودنی‌ها، مواد تشکیل دهنده اصلی سیگار هستند.</p> <p>ج) یکی از شایع‌ترین آثار مصرف بلند مدت مشروبات الکلی، بیماری ..... است.</p> <p>د) ..... همواره آسیب پذیرترین قسمت بدن در برابر صدمات است.</p> <p>ه) خشم احساسی است که به صورت بدنی و ..... ابراز می‌شود.</p> <p>و) ..... یکی از عوامل مهم در ایجاد تحریک و تخریب بافت‌ها به‌ویژه ریه در جریان استعمال دخانیات است.</p> <p>ز) برای تمیز کردن کف آشپزخانه یا راهرو، باید از دمپایی‌هایی ..... که مانع سر خوردن می‌شوند استفاده کرد.</p> <p>ح) گرما و ..... حاصل از آتش‌سوزی می‌تواند به مراتب از شعله آن خطرناک‌تر باشد.</p>
۳	<p>از بین کلمات داخل پرانتز، کلمه‌ی مناسب را انتخاب کنید.</p> <p>الف) پایبندی به اخلاقیات، یکی از ویژگی‌های سلامت (روانی / اجتماعی / معنوی) است.</p> <p>ب) حفظ سطح مطلوب چربی‌های (اشباع / غیر اشباع / ترانس) به کاهش بیماری‌های قلبی و برخی سرطان‌ها منجر می‌شود.</p> <p>ج) مصرف مقادیر کافی از مواد مغذی مورد نیاز بدن به اصل (تنوع / تعادل / تناسب) از اصول تغذیه سالم اشاره دارد.</p> <p>د) مصرف تنباکوه‌های میوه‌ای می‌تواند باعث بیماری‌های خطرناکی مانند (سیروز کبدی / آلرژی / هیپاتیت) شود.</p> <p>ز) اولین شرط لازم برای ازدواج (بلوغ روانی / بلوغ جسمانی / بلوغ اجتماعی) زن و مرد است.</p>
	« ادامه سوالات در صفحه دوم »

بسمه تعالی

جشنواره طراحی سوال شبه نهایی - سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۲

سوالات آزمون درس: سلامت و بهداشت	رشته: کلیه رشته‌ها	ساعت شروع:	مدت آزمون: ۹۰ دقیقه
نام و نام خانوادگی:	پایه: دوازدهم	تاریخ آزمون:	تعداد صفحه: ۵ صفحه
نام و نام خانوادگی طراح: جواد عرب تیموری	شماره پرسنلی: ۱۲۷۷۹۱۵۲	اداره آموزش متوسطه اول و دوم نظری خراسان رضوی	
ردیف	سوالات		
نمره			

	<p>(و) با وجود طبیعی بودن کره چشم در بیماری (نزدیک بینی / آستیگماتیسم / پیرچشمی)، هم دید دور و هم دید نزدیک تحت تاثیر قرار می‌گیرد.</p> <p>(ح) (استرس / اضطراب / خشم) ذاتا خوب یا بد نیست بلکه ممکن است اثرات مثبت یا منفی بر جسم و روان داشته باشد.</p> <p>(ه) دستگاه اندازه‌گیری قند خون، قند خون ناشتای شخصی را ۱۳۵ نشان می‌دهد، این شخص در وضعیت (طبیعی / پیش دیابت / دیابت) از نظر دامنه میزان قند خون قرار دارد.</p>													
۰/۵	وزن مطلوب برای هر فرد به چه عواملی بستگی دارد؟ (ذکر دو مورد الزامی است)	۴												
۱	از بین سه اصل لازم برای مقابله با فشارهای روانی و اضطراب، دو مورد را نام برده و یکی را به دلخواه توضیح دهید.	۵												
۱	جدول زیر در رابطه با مشروبات و مواد اعتیادآور است. هریک از موارد ستون «الف» با یکی از موارد ستون «ب» ارتباط منطقی بیشتری دارد. شماره آنها را پیدا کنید و در برگه‌ی پاسخنامه بنویسید. (یک مورد در ستون «ب» اضافه است)	۶												
	<table border="1"> <thead> <tr> <th>"ستون الف"</th> <th>"ستون ب"</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>الف) ریتالین</td> <td>۱) شنیدن صداها یا دیدن چیزهایی که ورود خارجی ندارند.</td> </tr> <tr> <td>ب) ال.اس.دی</td> <td>۲) باعث بروز آسم، آلرژی و حساسیت می‌شود.</td> </tr> <tr> <td>ج) ترامادول</td> <td>۳) موجب ایجاد حالت خوشی و هیجانی بسیار کوتاه‌مدت می‌شود.</td> </tr> <tr> <td>د) الکل</td> <td>۴) سست شدن فعالیت فکری و بدنی را به همراه دارد.</td> </tr> <tr> <td></td> <td>۵) کاهش ضربان قلب و تعداد تنفس از عوارض مصرف آن است.</td> </tr> </tbody> </table>	"ستون الف"	"ستون ب"	الف) ریتالین	۱) شنیدن صداها یا دیدن چیزهایی که ورود خارجی ندارند.	ب) ال.اس.دی	۲) باعث بروز آسم، آلرژی و حساسیت می‌شود.	ج) ترامادول	۳) موجب ایجاد حالت خوشی و هیجانی بسیار کوتاه‌مدت می‌شود.	د) الکل	۴) سست شدن فعالیت فکری و بدنی را به همراه دارد.		۵) کاهش ضربان قلب و تعداد تنفس از عوارض مصرف آن است.	
"ستون الف"	"ستون ب"													
الف) ریتالین	۱) شنیدن صداها یا دیدن چیزهایی که ورود خارجی ندارند.													
ب) ال.اس.دی	۲) باعث بروز آسم، آلرژی و حساسیت می‌شود.													
ج) ترامادول	۳) موجب ایجاد حالت خوشی و هیجانی بسیار کوتاه‌مدت می‌شود.													
د) الکل	۴) سست شدن فعالیت فکری و بدنی را به همراه دارد.													
	۵) کاهش ضربان قلب و تعداد تنفس از عوارض مصرف آن است.													
۰/۵	دو نمونه از هاگ‌های کپک‌ها که با چشم غیر مسلح نیز قابل مشاهده‌اند را نام ببرید.	۷												
۰/۵	عوارض بیشتر بیماری‌های غذازاد به چه شکل‌هایی بروز می‌کنند؟ (دو مورد)	۸												
۱	در مورد بیماری‌های واگیر و غیر واگیر به سوالات زیر پاسخ دهید. الف) بیماری‌هایی که چند عامل خطر در ابتلای به آن‌ها نقش دارند. ب) یکی از تهدیدکننده‌های اصلی سلامت انسان در قرن‌های گذشته است.	۹												
	«ادامه سوالات در صفحه سوم»													

بسمه تعالی

جشنواره طراحی سوال شبه نهایی - سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۲

سوالات آزمون درس: سلامت و بهداشت	رشته: کلیه رشته‌ها	ساعت شروع:	مدت آزمون: ۹۰ دقیقه
نام و نام خانوادگی:	پایه: دوازدهم	تاریخ آزمون:	تعداد صفحه: ۵ صفحه
نام و نام خانوادگی طراح: جواد عرب تیموری	شماره پرسنلی: ۱۲۷۷۹۱۵۲	اداره آموزش متوسطه اول و دوم نظری خراسان رضوی	
ردیف	سوالات		
	نمره		

	<p>(ج) هپاتیت را می‌توان جزء این گروه از بیماری‌ها در نظر گرفت.</p> <p>(د) عامل اصلی مرگ میر در کشور ایران است.</p>	
۱۰	<p>دو عامل خطر بیماری‌های قلبی عروقی که اگرچه در اختیار ما نیستند اما اطلاع از آن‌ها می‌تواند به پیشگیری و کنترل بیماری کمک کند را نام ببرید.</p>	۰/۵
۱۱	<p>بیماری‌های واگیردار دستگاه تنفس چگونه به دیگران سرایت می‌کند؟</p>	۰/۵
۱۲	<p>دو نمونه از بیماری‌هایی که از طریق خون و ترشحات بدن انتقال می‌یابند را بیان کنید؟</p>	۰/۵
۱۳	<p>آکنه معمولاً به سه شکل دیده می‌شود. انواع آن را نام ببرید.</p>	۰/۷۵
۱۴	<p>کدام واکسن‌ها برای زنان هر ۱۰ سال یک بار باید تکرار شود؟</p>	۰/۵
۱۵	<p>از عوامل مهمی که نوجوانان و جوانان را به سوی مصرف مواد دخانی سوق می‌دهند دو مورد را بنویسید؟</p>	۱
۱۶	<p>به پرسش‌های زیر در رابطه با دخانیات، اعتیاد به مواد مخدر و عوارض آن پاسخ دهید.</p> <p>الف) نوعی گاز در سیگار که در بروز سرطان لب نقش دارد.</p> <p>ب) میل شدید و مفرط درونی و خارج از اختیار به ادامه مصرف مواد مخدر چه نام دارد؟</p> <p>ج) گیاه شاهدانه مربوط به این دسته از مواد مخدر است.</p> <p>د) اگرزما دست از جمله آلودگی‌های استفاده مشترک از این نوع دخانیات است</p>	۱
۱۷	<p>در ارتباط با ارگونومی، به سوالات زیر پاسخ دهید.</p> <p>الف) در اولین اصل از اصول ارگونومی، وضعیت بدن باید به چه شکلی باشد؟</p> <p>ب) هنگام رانندگی و کار با موشواره کامپیوتر، وضعیت دست و ساعد باید چگونه باشد؟</p> <p>ج) هنگام انجام کارهای طولانی، انجام چه عملی به رفع خستگی عضلات کمک می‌کند؟</p> <p>د) اگر وزن شما ۶۰ کیلوگرم باشد، حداکثر وزن کوله‌پشتی و محتویات آن چقدر باید باشد؟</p>	۱
	<p>«ادامه سوالات در صفحه چهارم»</p>	

بسمه تعالی

جشنواره طراحی سوال شبه نهایی - سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۲

سوالات آزمون درس: سلامت و بهداشت	رشته: کلیه رشته‌ها	ساعت شروع:	مدت آزمون: ۹۰ دقیقه
نام و نام خانوادگی:	پایه: دوازدهم	تاریخ آزمون:	تعداد صفحه: ۵ صفحه
نام و نام خانوادگی طراح: جواد عرب تیموری	شماره پرسنلی: ۱۲۷۷۹۱۵۲	اداره آموزش متوسطه اول و دوم نظری خراسان رضوی	
ردیف	سوالات		
نمره			

۱۸	<p>جملات نامرتب زیر را در رابطه با سطوح پیشگیری از حوادث به ترتیب مشخص کنید و در پاسخنامه بنویسید.</p> <p>۱. توان بخشی فرد آسیب دیده</p> <p>۲. تمرکز بر روی کاهش عوامل خطر ساز</p> <p>۳. آمادگی برای اتخاذ تدابیر مناسب</p>	۰/۷۵
۱۹	از عوامل فردی که باعث سقوط افراد می‌شود دو مورد را نام ببرید.	۰/۵
۲۰	<p>با توجه به شکل به سوالات پاسخ دهید.</p> <p>الف) این مانور مربوط به چه زمانی است؟</p> <p>ب) دستان شما دقیقاً باید روی کدام قسمت شکم مصدوم قرار بگیرد؟</p>	۰/۵
		
۲۱	<p>در پرسش‌های چهارگزینه‌ای زیر، گزینه‌ی مناسب را انتخاب کنید.</p> <p>۱- چرا سبک زندگی در بین عوامل موثر بر سلامت، بیشترین اهمیت را در سلامت افراد دارد؟</p> <p>الف. چون با هزینه‌های کمتری توسط تمامی افراد قابل اجرا است.</p> <p>ب. چون سبک زندگی تأثیرات جامع تری بر سلامت دارد.</p> <p>ج. چون با پیشگیری از بروز بیماری در فرد بر کیفیت زندگی فرد تأثیرگذار است.</p> <p>د. چون مسئولیت‌پذیری افراد را در مورد سلامت بهتر می‌سازد.</p> <p>۲- کدام گروه از مواد مغذی می‌تواند در جلوگیری از یبوست نقش داشته باشد؟</p> <p>الف) کربوهیدرات      ب) چربی      ج) پروتئین      د) مواد معدنی</p> <p>۳- کدام یک از گزینه‌های زیر از مهمترین عوامل موثر در شکل‌گیری الگوی غذایی افراد است؟</p> <p>الف) اصول تغذیه سالم      ب) گروه‌های غذایی مصرفی      ج) عادت‌های غذایی      د) هرم غذایی</p>	۲
	« ادامه سوالات در صفحه پنجم »	

بسمه تعالی

جشنواره طراحی سوال شبه نهایی - سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۲

سوالات آزمون درس: سلامت و بهداشت	رشته: کلیه رشته‌ها	ساعت شروع:	مدت آزمون: ۹۰ دقیقه
نام و نام خانوادگی:	پایه: دوازدهم	تاریخ آزمون:	تعداد صفحه: ۵ صفحه
نام و نام خانوادگی طراح: جواد عرب تیموری	شماره پرسنلی: ۱۲۷۷۹۱۵۲	اداره آموزش متوسطه اول و دوم نظری خراسان رضوی	
ردیف	سوالات		
	نمره		

	<p>۴- با توجه به هرم غذایی، ویژگی آن دسته از مواد غذایی که در بالای هرم قرار می‌گیرند چیست؟</p> <p>الف) مقدار مصرف روزانه آن‌ها باید بیشتر باشد. (ب) دارای کمترین حجم هستند.</p> <p>ج) افراد باید از این گروه مواد غذایی بیشتر مصرف کنند. (د) از ارزش غذایی بالاتری برخوردارند.</p> <p>۵- شایع‌ترین نوع دیابت، مربوط به کدام یک از عوارض چاقی می‌شود؟</p> <p>الف) مشکلات قلبی عروقی (ب) مشکلات کلیوی (ج) مشکلات گوارشی (د) مشکلات غددی</p> <p>۶- کدام گزینه از عوارض بیماری‌های آمیزشی نمی‌باشد؟</p> <p>الف) مرده‌زایی (ب) عقیمی (ج) بلوغ زودرس (د) نازایی</p> <p>۷- کدام یک از علائم زیر مربوط به انسداد خفیف راه تنفس هوایی نیست؟</p> <p>الف) کبودی لب‌ها (ب) تنفس صدادار و سخت (ج) بی‌قراری و اضطراب (د) سرفه و خشونت صدا</p> <p>۸- کدام گزینه از روش‌های خود آرام‌سازی در کنترل خشم نیست؟</p> <p>الف) نوشیدن آب خنک (ب) نفس عمیق و آرام (ج) بازگو کردن علت خشم (د) تغییر وضع بدن</p>	
۲۰	جمع نمرات	«تندرست و موفق باشید»