

سوالات درس: سلامت و بهداشت	رشته : عمومی	نام و نام خانوادگی:	تعداد صفحه: ۳
پایه: دوازدهم دوره دوم متوسطه	مدت امتحان: ۹۰ دقیقه	تاریخ امتحان: ۱۴۰۱/۲/۷	ساعت شروع امتحان: ۱۵
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسر استان فارس اردیبهشت ماه ۱۴۰۱ گروه زیست و سلامت و بهداشت			

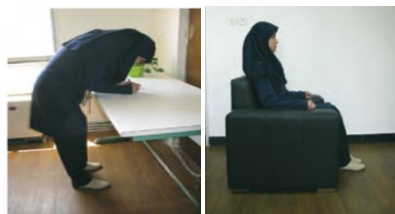
۱	درست و نادرست بودن جمله های زیر را مشخص کنید. ۱ - ضربه در حین برداشت میوه جزء عوامل فیزیکی فساد مواد غذایی است. ۲ - از فشار خون پایین به عنوان قاتل خاموش یاد می شود. ۳ - پدیکلوزیس از بیماریهایی می باشد که از طریق دستگاه گوارش منتقل می شود. ۴ - در آستیگماتیسم شکل غیرعادی قرنیه موجب تاری دید می شود. ۵ - سفیدکننده های کلردار بر روی باروری تاثیر مثبت می گذارند. ۶ - کمبود ویتامینهای B ممکن است نوجوانان را در معرض افسردگی قرار دهد. ۷ - دخانیات به عنوان بزرگ ترین عامل مرگ و میر در قرن بیستم شناخته شده است. ۸ - اختلالات مصرف مواد حالت خفیف تر از وابستگی به یک ماده ی مخدر است. ۹ - اصل دوم ارگونومی می گوید با وضعیت بدنی خنثی کار کنید. ۱۰ - گرما و دود حاصل از آتش سوزی می توانند به مراتب از شعله ی آتش خطر کمتری داشته باشند.	۲/۵
۲	جاهای خالی را با عبارتهای مناسب تکمیل کنید. ۱ - یکی از مهمترین عوامل بیولوژیکی که باعث فساد مواد غذایی می شود..... می باشد. ۲ - بیماری را می توان نبود تعریف کرد. ۳ - به دلیل سرکوب بیماری ایدز در مرحله ی پیشرفته همراه با ابتلای به بیماری عفونی و سرطانات. ۴ - در بیماری چشم ما اشیای نزدیک را واضح و اشیای دور را تاریک می بیند. ۵ - یکی از نشانه های بلوغ همسران صحبت کردن با یکدیگر در مورد است. ۶ - داشتن عزت نفس علاوه بر احساس نیازمند کسب تجربه در زندگی است. ۷ - یکی از شایع ترین آثار مصرف بلند مدت مشروبات الکلی بیماری..... است. ۸ - یکی از راهکارهای بهره گیری از مهارتهای مقاومتی ، مهارت است. ۹ - همواره آسیب پذیرترین قسمت بدن در برابر صدمات است. ۱۰ - بسیاری از مردم را امن ترین محل زندگی می دانند.	۲/۵
۳	الف. سلامت در لغت نامه ی دهخدا و فرهنگ فارسی معین چه معنی دارد؟ ب. قابل درک ترین بعد سلامت کدام است؟	۰/۷۵
۴	گام اول در حفظ سلامت خویش چیست؟	۰/۵
۵	درمورد غذاها پاسخ دهید: الف. انواع چربیها را فقط نام ببرید. ب. هرچه از بالای هرم غذایی به سمت پایین حرکت کنیم حجم گروههای غذایی و مقدار مصرف روزانه غذا چه تغییری می کند؟	۱

سوالات درس: سلامت و بهداشت	رشته : عمومی	نام و نام خانوادگی:	تعداد صفحه: ۳
پایه: دوازدهم دوره دوم متوسطه	مدت امتحان: ۹۰ دقیقه	تاریخ امتحان: ۱۴۰۱/۲/۷	ساعت شروع امتحان: ۱۵
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسر استان فارس اردیبهشت ماه ۱۴۰۱ گروه زیست و سلامت و بهداشت			

۶	در مورد چاقی به سوالات زیر پاسخ دهید: الف. دومورد از داروهای موثر در بروز چاقی را نام ببرید. ب. علت اصلی چاقی و اضافه وزن در جوامع امروزی چیست؟	۱
۷	سه مورد از مهمترین عوامل فیزیکی موثر در فساد مواد غذایی را بگویید.	۰/۷۵
۸	الف. چهار مورد از مهمترین عوامل خطر ساز در بیماری فشار خون را بگویید. ب. اسیدهای چرب ترانس چه تاثیری در میزان LDL و HDL خون دارند ؟	۱/۵
۹	۱. در مورد ویروس اچ آی وی به پرسشهای زیر پاسخ دهید: الف. از زمان ورود ویروس به بدن تا زمانی که سطح آنتی بادی به حد قابل تشخیص برسد چه مدت طول میکشد؟ ب. به این مدت زمان اصطلاحا چه می گویند؟ ج. در این مدت زمان نتیجه ی آزمایش مثبت است یا منفی؟ ۲. دو نمونه از بیماریها که از طریق دستگاه گوارش منتقل می شوند را نام ببرید	۱/۲۵
۱۰	وظایف گوش در انسان را نام ببرید	۰/۷۵
۱۱	الف. رژیم غذایی دوران بارداری ترکیبی از چه چیزهایی است؟ ب. یک بیماری که می تواند از راه جنسی منتقل شود را نام ببرید.	۰/۷۵
۱۲	برای مقابله با اضطراب رعایت ۳ اصل را که توصیه شده است ،را بنویسید.	۰/۷۵
۱۳	۱. در مورد مصرف دخانیات به سوالات زیر پاسخ دهید: الف. دو مورد از مضرترین مواد سمی موجود در مواد دخانی از جمله سیگار و قلیان را بگوئید: ب. دود دست دوم دخانیات چیست؟ توضیح دهید. ج. کودکانی که والدینشان سیگار میکشند در معرض کدام بیماریها قرار می گیرند؟ (۲ مورد کافیت) ۲. در رابطه با اعتیاد و وابستگی به داروها پاسخ دهید: الف. فرد معتاد به چه کسی گفته می شود؟ ب. استفاده ی نامناسب دارو چه پیامدی دارد؟ ج. وابستگی روانی را تعریف کنید.	۳
۱۴	۱. در هر مورد وضعیت درست را با کشیدن خط زیر آن تعیین کنید: الف. ایستادن : سر به جلو ب. خوابیدن : به پشت و قرار دادن بالش زیر زانو سر در امتداد ستون مهره به شکم بدون قرار دادن بالش	۳

سوالات درس: سلامت و بهداشت	رشته : عمومی	نام و نام خانوادگی:	تعداد صفحه: ۳
پایه: دوازدهم دوره دوم متوسطه	مدت امتحان : ۹۰ دقیقه	تاریخ امتحان: ۱۴۰۱/۲/۷	ساعت شروع امتحان: ۱۵
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسر استان فارس اردیبهشت ماه ۱۴۰۱ گروه زیست و سلامت و بهداشت			

۲. علت درستی یا نادرستی وضعیت بدن را در هر یک از تصاویر زیر بر اساس اصول ارگونومی بیان کنید: ۱



الف

ب

۳. نهادهای امدادی در حوادث خانگی را نام ببرید .

۴. هر یک از روشهای زیر برای مقابله با کدام نوع آتش سوزی مناسب است؟

الف. شن: گاز دی اکسید کربن:

پایه دوازدهم متوسطه

سوالات درس: سلامت و بهداشت	رشته : عمومی	نام و نام خانوادگی:	تعداد صفحه: ۳
پایه: دوازدهم دوره دوم متوسطه	مدت امتحان: ۹۰ دقیقه	تاریخ امتحان: ۱۴۰۱/۲/۷	ساعت شروع امتحان: ۱۵
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسر استان فارس اردیبهشت ماه ۱۴۰۱ گروه زیست و سلامت و بهداشت			

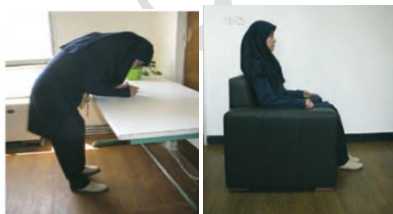
۱	درست و نادرست بودن جمله های زیر را مشخص کنید. ۱ - ضربه در حین برداشت میوه جزء عوامل <u>فیزیکی</u> فساد مواد غذایی است. درست ۲ - از فشار خون پایین به عنوان قاتل خاموش یاد می شود. نادرست ۳ - پدیکلوزیس از بیماریهایی می باشد که از طریق دستگاه گوارش منتقل می شود. نادرست ۴ - در آستیگماتیسم شکل غیرعادی قرنیه موجب تاری دید می شود. درست ۵ - سفیدکننده های کلردار بر روی باروری تاثیر مثبت می گذارند. نادرست ۶ - کمبود ویتامینهای B ممکن است نوجوانان را در معرض افسردگی قرار دهد. درست ۷ - دخانیات به عنوان بزرگ ترین عامل مرگ و میر در قرن بیستم شناخته شده است. درست ۸ - اختلالات مصرف مواد حالت خفیف تر از وابستگی به یک ماده ی مخدر است. درست ۹ - اصل دوم ارگونومی می گوید با وضعیت بدنی خنثی کار کنید. نادرست ۱۰ - گرما و دود حاصل از آتش سوزی می توانند به مراتب از شعله ی آتش خطر کمتری داشته باشند. نادرست	۲/۵
۲	جاهای خالی را با عبارتهای مناسب تکمیل کنید. ۱ - یکی از مهمترین عوامل بیولوژیکی که باعث فساد مواد غذایی می شود..... می باشد. میکروبها، انگلها، حشرات، جوندگان ۲ - بیماری را می توان نبود تعریف کرد. سلامت ۳ - به دلیل سرکوب بیماری ایدز در مرحله ی پیشرفته همراه با ابتلای به بیماری عفونی و سرطانیست. سیستم ایمنی (دفاعی) ۴ - در بیماری چشم ما اشیای نزدیک را واضح و اشیای دور را تاریک می بیند. نزدیک بینی ۵ - یکی از نشانه های بلوغ همسران صحبت کردن با یکدیگر در مورد است. فرزندآوری ۶ - داشتن عزت نفس علاوه بر احساس نیازمند کسب تجربه در زندگی است. ارزشمندی درونی ۷ - یکی از شایع ترین آثار مصرف بلند مدت مشروبات الکلی بیماری است. سیروز کبدی ۸ - یکی از راهکارهای بهره گیری از مهارتهای مقاومتی ، مهارت است. نه گفتن ۹ - همواره آسیب پذیرترین قسمت بدن در برابر صدمات است. کمر	۲/۵

سوالات درس: سلامت و بهداشت	رشته : عمومی	نام و نام خانوادگی:	تعداد صفحه: ۳
پایه: دوازدهم دوره دوم متوسطه	مدت امتحان: ۹۰ دقیقه	تاریخ امتحان: ۱۴۰۱/۲/۷	ساعت شروع امتحان: ۱۵:
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسر استان فارس اردیبهشت ماه ۱۴۰۱ گروه زیست و سلامت و بهداشت			

	۱۰ - بسیاری از مردم را امن ترین محل زندگی می دانند. خانه	
۳	الف. سلامت در لغت نامه ی دهخدا و فرهنگ فارسی معین چه معنی دارد؟ بی عیب شدن - رهایی یافتن ب. قابل درک ترین بعد سلامت کدام است؟ سلامت جسمانی	۷۵/.
۴	گام اول در حفظ سلامت خویش چیست؟ خودمراقبتی	۵/.
۵	درمورد غذاها پاسخ دهید: الف. انواع چربیها را فقط نام ببرید. اشباع و غیر اشباع ب. هرچه از بالای هرم غذایی به سمت پایین حرکت کنیم حجم گروههای غذایی و مقدار مصرف روزانه غذا چه تغییری می کند؟ بیشتر بیشتر	۱
۶	در مورد چاقی به سوالات زیر پاسخ دهید: الف. دومورد از داروهای موثر در بروز چاقی را نام ببرید. کورتون و داروی ضد افسردگی ب. علت اصلی چاقی و اضافه وزن در جوامع امروزی چیست؟ زندگی شهرنشینی و صنعتی	۱
۷	سه مورد از مهمترین عوامل فیزیکی موثر در فساد مواد غذایی را بگویید. نور رطوبت حرارت زمان	۷۵/.
۸	الف. چهار مورد از مهمترین عوامل خطر ساز در بیماری فشار خون را بگویید. سن بالای ۵۱ سال. مصرف دخانیات و الکل . تغذیه نامناسب کم تحرکی ب. اسیدهای چرب ترانس چه تاثیری در میزان LDL و HDL خون دارند؟ افزایش . کاهش	۱/۵
۹	۱. در مورد ویروس اچ آی وی به پرسشهای زیر پاسخ دهید: الف. از زمان ورود ویروس به بدن تا زمانی که سطح آنتی بادی به حد قابل تشخیص برسد چه مدت طول میکشد؟ ۲ هفته الی ۳ ماه ب. به این مدت زمان اصطلاحا چه می گویند؟ دوران پنجره ج. در این مدت زمان نتیجه ی آزمایش مثبت است یا منفی؟ منفی ۲. دو نمونه از بیماریها که از طریق دستگاه گوارش منتقل می شوند را بگوئید: وبا. انگل روده ای اسهال خونی	۱/۲۵
۱۰	- وظایف گوش در انسان را بگوئید؟ دریافت امواج صوتی . حفظ تعادل بدن. فراهم کردن ارتباط انسانی با دیگران و محیط	۷۵/.

سوال‌ات درس: سلامت و بهداشت	رشته : عمومی	نام و نام خانوادگی:	تعداد صفحه: ۳
پایه: دوازدهم دوره دوم متوسطه	مدت امتحان: ۹۰ دقیقه	تاریخ امتحان: ۱۴۰۱/۲/۷	ساعت شروع امتحان: ۱۵:
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسر استان فارس اردیبهشت ماه ۱۴۰۱ گروه زیست و سلامت و بهداشت			

۱۱	الف. رژیم غذایی دوران بارداری ترکیبی از چه چیزهایی است؟ انواع ویتامینها. مواد معدنی و ... ب. یک بیماری منتقله از راه جنسی را مثال بزنید: سوزاک . ایدز و ...	۷۵/.
۱۲	۳- اصل که برای مقابله با اضطراب رعایت آن توصیه شده است را بنویسید: بازداری. جایگزین کردن خواسته ها. برون ریزی	۷۵/.
۱۳	۱. در مورد مصرف دخانیات به سوالات زیر پاسخ دهید: الف. دو مورد از مضرترین مواد سمی موجود در مواد دخانی از جمله سیگار و قلیان را بگوئید: نیکوتین. قطران آرسنیک. سیانیدریک اسید. مواد رادیواکتیو. آمونیاک. کربورهای هیدروژن ب. دود دست دوم دخانیات چیست؟ توضیح دهید. گاهی افراد خودشان مصرف کننده ی دخانیات نیستند ولی در معرض تنفس دود دخانیات قرار می گیرند که به آن دود دست دوم می گویند. ج. کودکانی که والدینشان سیگار میکشند در معرض کدام بیماریها قرار می گیرند؟ (۲ مورد کافیست) میزان بروز سرماخوردگی . عفونت گوش میانی. گلودرد. سرفه. گرفتگی صدا. در این کودکان بیش از کودکان معمولی است ۲. در رابطه بت اعتیاد و وابستگی به داروها پاسخ دهید: الف. فرد معتاد به چه کسی گفته می شود؟ به کسی که در اثر مصرف مکرر و مداوم مواد مخدر یا دارو به آن وابسته شده باشد. ب. استفاده ی نامناسب دارو چه پیامدی دارد؟ استفاده ی نامناسب هر دارویی بطور مستمر می تواند منجر به اعتیاد شود. ج. وابستگی روانی را تعریف کنید. میل شدید و مفرط درونی (۲۵/.) و خارج از اختیار به ادامه ی مصرف (۲۵/.)	۳
۱۴	۱. در هر مورد وضعیت درست را با کشیدن خط زیر آن تعیین کنید: الف. ایستادن : سر به جلو سر در امتداد ستون مهره ب. خوابیدن : به پشت و قرار دادن بالش زیر زانو به شکم بدون قرار دادن بالش ۲. علت درستی یا نادرستی وضعیت بدن را در هر یک از تصاویر زیر بر اساس اصول ارگونومی بیان کنید:	۳



سوال‌ات درس: سلامت و بهداشت	رشته : عمومی	نام و نام خانوادگی:	تعداد صفحه: ۳
پایه: دوازدهم دوره دوم متوسطه	مدت امتحان: ۹۰ دقیقه	تاریخ امتحان: ۱۴۰۱/۲/۷	ساعت شروع امتحان: ۱۵
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسر استان فارس اردیبهشت ماه ۱۴۰۱ گروه زیست و سلامت و بهداشت			

الف

ب

الف. نادرست: بهتر است پشت خم نشود و دست به لبه ی میز تکیه شود.

ب. نادرست: باید در انتهای صندلی نشست و ستون فقرات را در حالت عمود نگهداشت

۳. نهادهای امدادی در حوادث خانگی را بگوئید: اورژانس و آتش نشانی

۴. هر یک از روشهای زیر برای مقابله با کدام نوع آتش سوزی مناسب است؟

الف. شن: آتش سوزی با مایعات قابل اشتعال
گاز دی اکسید کربن: آتش سوزی ناشی از برق