



وزارت آموزش و پرورش
اداره کل آموزش و پرورش استان مازندران
معاونت آموزش متوسط

**سؤالات مفهومی آمادگی
برای آزمون های نهایی
(نیم سال دوم)
۱۴۰۴ - ۱۴۰۵**



با ما در کانال گام نهایی مازندران در شاد همراه باشید:

<https://shad.ir/motnazarimazand>



اداره آموزش دوره دوم متوسطه نظری

اداره تکنولوژی، گروه های آموزشی و بررسی محتوا مازندران

درس: سلامت و بهداشت

پایه: دوازدهم

رشته: کلیه رشته ها

طراحان:

شهرام شاه محمدی (سرگروه آموزشی زیست شناسی دوره دوم متوسطه نظری استان مازندران)،

فاطمه مسلمی (عضوگروه آموزشی زیست شناسی دوره دوم متوسطه نظری استان مازندران)،

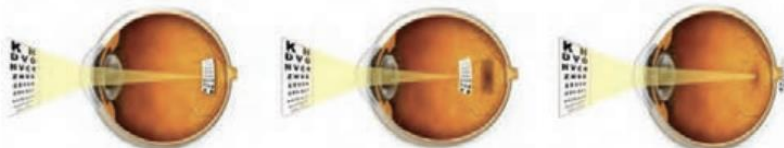
هاجر بخشی پور (عضوگروه آموزشی زیست شناسی دوره دوم متوسطه نظری استان مازندران) و

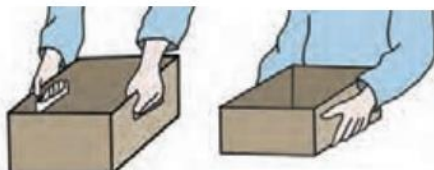
زهرا قاسم زاده

سؤالات مفهومی آمادگی برای آزمون های نهایی (نیم سال دوم) سلامت و بهداشت			تعداد صفحه: ۵	ساعت شروع:
پایه: دوازدهم		رشته: کلیه رشته ها	نام و نام خانوادگی:	مدت آزمون: دقیقه
سؤالات مفهومی آمادگی برای آزمون های نهایی (نیم سال دوم) ویژه دانش آموزان دبیرستان های دولتی و غیردولتی دوره دوم متوسطه نظری استان مازندران			کانال گام نهایی مازندران در پیام رسان شاد https://shad.ir/motnazarimazand	
ردیف	سؤالات (پاسخ نامه دارد)			نمره
۱	درست یا نادرست بودن هر یک از عبارات های زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید. الف) پرهیز از خوردن غذای سرد از آداب صحیح خوردن و آشامیدن که در فرهنگ اسلامی است بر آن توصیه شده است. ب) گاهی اوقات رسیدن فشار خون به کمتر از ۱۲۰/۸۰ میلی متر جیوه، می تواند تهدیدی برای زندگی باشد. پ) در بعضی از افراد مبتلا به هیپاتیت نوع C، بیماری مزمن شده و باعث مشکلات کبدی می شود. ت) اچ آی وی آزمایش تشخیصی اختصاصی دارد و در آزمایش های متداول و معمول انجام شده مشخص نمی شود. ث) برای شست و شوی چشم هنگام آلودگی با مواد شیمیایی، سر را به طرف سالم خم می کنیم. ج) در بیماری های مزمن، منعی برای بارداری وجود ندارد. چ) افرادی که دارای عزت نفس هستند معمولاً بر زندگی خود کنترل بیشتری احساس می کنند. ه) در وابستگی به مواد مخدر، خمیازه های مکرر و آبریزش بینی از نشانه های سندرم محرومیت می باشد.			۲
۲	در هر یک از عبارات های زیر جای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید. الف) در برنامه ریزی برای خودمراقبتی، گفتگو با والدین در مورد شغل انتخابی خود و درخواست تشویق و همراهی آنها به اشاره دارد. ب) الگوی چاقی سیب در بین شایع تر است. پ) با بالا رفتن میزان تری گلیسرید خون، سطح HDL خون می یابد. ت) مدتی بعد از ورود اچ آی وی به بدن، گلبول های سفید به نشانه حضور این ویروس، ترشح می کنند. ث) سوء مصرف به دوز آن وابسته نیست، به گونه ای که مصرف مقدار کم آن حتی در اولین بار مصرف نیز می تواند منجر به صدمات جدی جسمانی شود. ج) علاوه بر انجام روزانه فعالیت های جسمانی، هنگام انجام کارهای طولانی مدت، از برای رفع خستگی عضلات می توان استفاده کرد. چ) تعداد مهره ها در ستون فقرات نسبت به سایر بخش ها بیشتر است. ه) شایع ترین حادثه دوران کودکی و سالمندی و زمین خوردن است.			۲
۳	برای هر یک از عبارات های زیر، کلمه مناسب را از داخل پرانتز انتخاب کنید و در برگه پاسخ بنویسید. الف) پر مصرف ترین ماده غذایی است که در تمام فعل و انفعالات بدن نقش دارد (ویتامین / کربوهیدرات / آب) است. ب) بیماری (هیپاتیت / پوکی استخوان / ایدز) از مهمترین بیماری های مزمن در جهان است که با سبک زندگی ارتباط مستقیم دارند. پ) مصرف انواع مختلف مواد غذایی که در شش گروه اصلی غذایی قرار می گیرند، مربوط به اصل (تنوع / تعادل / تناسب) است. ت) در روغن های نباتی جامد موجود در غذاهای سرخ شده و شیرینی ها (اسیدهای چرب اشباع / اسیدهای چرب ترانس / اسیدهای چرب غیراشباع) وجود دارد. ث) آمار بروز سرطان در ایران (بیشتر / برابر / کمتر) از میزان متوسط جهانی است. ج) میزان قند خون بین ۱۰۰ تا ۱۲۵ نشان دهنده وضعیت (دیابت / طبیعی / پیش دیابت) است. چ) زیاد گوش کردن از طریق این ابزارها، احتمال ابتلا به (کم شنوایی اکتسابی / کم شنوایی مادرزادی / ناشنوایی) را افزایش می دهد. ه) نداشتن (عزت نفس / سرسختی / تاب آوری) ممکن است افراد را در معرض رفتارهای پرخطر قرار دهد.			۲
	«ادامه سؤالات در صفحه دوم»			

سؤالات مفهومی آمادگی برای آزمون های نهایی (نیم سال دوم) سلامت و بهداشت		تعداد صفحه: ۵	ساعت شروع:								
پایه: دوازدهم		رشته: کلیه رشته ها	نام و نام خانوادگی: مدت آزمون: دقیقه								
سؤالات مفهومی آمادگی برای آزمون های نهایی (نیم سال دوم) ویژه دانش آموزان دبیرستان های دولتی و غیردولتی دوره دوم متوسطه نظری استان مازندران		کانال گام نهایی مازندران در پیام رسان شاد https://shad.ir/motnazarimazand									
ردیف	سؤالات (پاسخ نامه دارد)										
۴	در هر یک از پرسش های چهارگزینه ای زیر، گزینه درست را انتخاب کنید و در برگه پاسخ بنویسید. الف) سازگاری فرد با خودش و دیگران از ویژگی های کدام یک از ابعاد سلامت است؟ (۱) جسمانی (۲) روانی — عاطفی (۳) اجتماعی (۴) معنوی ب) بدن برای مصرف کدام ویتامین به چربی نیاز دارد؟ (۱) ویتامین B (۲) ویتامین C (۳) ویتامین K (۴) گزینه ۱ و ۲ پ) کدام عامل زیر سبب ایجاد فساد بیولوژیک در مواد غذایی می شود؟ (۱) سوسک ها (۲) استفاده غیرمجاز از سموم دفع آفات نباتی (۳) رطوبت (۴) ضربه دیدن ت) کدام گزینه از مشکلات تنفسی مربوط به چاقی نیست؟ (۱) وقفه تنفسی در خواب (۲) عدم تحمل فعالیت بدنی (۳) آسم (۴) التهاب مزمن ث) کدام بیماری زیر از طریق دستگاه تناسلی منتقل می شود؟ (۱) هپاتیت (۲) ایدز (۳) سوزاک (۴) وبا ج) بر اساس کتاب درسی، کدام مورد از علائم هشدار دهنده افسردگی نیست؟ (۱) خستگی مفرط و فقدان انرژی (۲) افزایش خشم (۳) حواس پرتی (۴) عدم تمرکز یا ناتوانی در تصمیم گیری چ) کدام مورد از اثرات جسمی پایدار فشار روانی (استرس) است؟ (۱) احساس تپش قلب (۲) ناراحتی معده (۳) تعریق (۴) التهاب های پوستی ه) در کدام نوع آتش سوزی، هرگز نباید از آب استفاده کرد؟ (۱) آتش سوزی خشک (۲) آتش سوزی ناشی از گاز (۳) آتش سوزی ناشی از مایعات (۴) آتش سوزی بر اثر برق										
۵	مازاد کربوهیدرات دریافتی در بدن به چه صورت ذخیره می شود؟										
۶	چرا در کشور ما برای تأمین ید مورد نیاز بدن باید از نمک یددار تصفیه شده که دارای مجوزهای بهداشتی است به مقدار کم مصرف شود؟										
۷	جدول زیر در رابطه با مواد مغذی است. هر یک از موارد ستون "الف" با یکی از موارد ستون "ب" ارتباط منطقی بیشتری دارد. آن ها را پیدا کنید و بنویسید. (در ستون ب یک مورد اضافی است). الف) ب) <table><tr><td>ستون الف</td><td>ستون ب</td></tr><tr><td>الف) ماهی های چرب</td><td>(۱) روی</td></tr><tr><td>ب) سبزی ها و میوه های زرد</td><td>(۲) ویتامین آ</td></tr><tr><td></td><td>(۳) ویتامین د</td></tr></table>			ستون الف	ستون ب	الف) ماهی های چرب	(۱) روی	ب) سبزی ها و میوه های زرد	(۲) ویتامین آ		(۳) ویتامین د
ستون الف	ستون ب										
الف) ماهی های چرب	(۱) روی										
ب) سبزی ها و میوه های زرد	(۲) ویتامین آ										
	(۳) ویتامین د										
«ادامه سؤالات در صفحه سوم»											

سؤالات مفهومی آمادگی برای آزمون های نهایی (نیم سال دوم) سلامت و بهداشت		تعداد صفحه: ۵	ساعت شروع:
پایه: دوازدهم		رشته: کلیه رشته ها	نام و نام خانوادگی:
سؤالات مفهومی آمادگی برای آزمون های نهایی (نیم سال دوم) ویژه دانش آموزان دبیرستان های دولتی و غیردولتی دوره دوم متوسطه نظری استان مازندران		کانال گام نهایی مازندران در پیام رسان شاد https://shad.ir/motnazarimazand	
ردیف	سؤالات (پاسخ نامه دارد)		
نمره			
۸	وزن مطلوب برای هر فرد به چه عواملی بستگی دارد؟ (ذکر ۲ مورد)		
۹	طبقه بندی شاخص توده بدنی (BMI) برای چه افرادی کاربرد ندارد؟ (ذکر ۲ مورد)		
۱۰	مدت زمان عوارض بیماری های غذازاد به چه عاملی بستگی دارد؟		
۱۱	تشخیص به موقع سرطان ها چگونه صورت می پذیرد؟		
۱۲	فردی با علائم تنگی نفس شبانه، تعریق، سرگیجه، تاری و اختلال دید به پزشک مراجعه کرد. زمانی که پزشک در مورد رژیم غذایی او سؤال پرسید، وی بیان کرد که غذاهای مصرفی آن ها در خانواده اغلب دارای نمک زیادی است. به نظر شما این علائم مربوط به چه بیماری در این فرد است؟		
۱۳	عدم تشخیص و درمان به موقع عوارض دیابت منجر به چه مشکلاتی می شود (ذکر دو مورد)؟		
۱۴	کدام مورد راه اصلی انتقال ویروس HIV است. نام آن را بنویسید.		
 (الف) (ب) (پ)			
۱۵	پرهیز از مصرف غذاهای خیابانی که توسط دست فروشان تهیه می شود، برای پیشگیری از ابتلا به کدام دسته از بیماری ها توصیه می شود؟		
۱۶	چرا برخی از نوجوانان نمی توانند دوره نوجوانی را به خوبی پشت سر گذارند؟ (ذکر دو مورد)		
«ادامه سؤالات در صفحه چهارم»			

سؤالات مفهومی آمادگی برای آزمون های نهایی (نیم سال دوم) سلامت و بهداشت		تعداد صفحه: ۵	ساعت شروع:
رشته: کلیه رشته ها		نام و نام خانوادگی:	مدت آزمون: دقیقه
سؤالات مفهومی آمادگی برای آزمون های نهایی (نیم سال دوم) ویژه دانش آموزان دبیرستان های دولتی و غیردولتی دوره دوم متوسطه نظری استان مازندران		کانال گام نهایی مازندران در پیام رسان شاد https://shad.ir/motnazarimazand	
ردیف	سؤالات (پاسخ نامه دارد)		
۱۷	علی با دوستان خود برای تفریح به یک جنگل رفته بود. ناگهان یک مار را دید که به سمت آن ها می آید. او ناگهان احساس تپش قلب و تنگی تنفس کرده و شروع به فرار کرد. حالت توصیف شده نشان دهنده کدام یک از اختلالات روانی — رفتاری است؟		
۱۸	ملیکا به تازگی متوجه شده که اشیای دور را به طور واضح نمی بیند. او پزشک مراجعه کرد و پزشک به او گفت این مشکل چشم او به موازات رشد و تکامل بدن در دوران نوجوانی معمولاً تشدید می شود. چشم او دچار کدام یک از عیوب انکساری چشم شده و کدام یک از تصاویر زیر نشان دهنده مشکل او است؟		
(الف) (ب) (ج) 			
۱۹	بوی نامطبوع بدن هنگام تعریق در برخی از افراد به چه علت است؟		
۲۰	شکل زیر مراحل پوسیدگی دندان را نشان می دهد. مراحل ب و پ را به ترتیب نام ببرید.		
 (الف) (ب) (پ) (ت)			
۲۱	انواع محصولات دخانی را نام ببرید.		
۲۲	در اثر مصرف مداوم الکل کبد کارکرد خود را از دست می دهد. علت چیست؟		
۲۳	چه دلایلی سبب می شود یک فرد نتواند به درخواست دیگران "نه" بگوید؟		
۲۴	پس از شکستن یک لامپ کم مصرف در فضای بسته، فردی برای تمیز کردن محیط از جاروبرقی یا دستمال آشپزخانه استفاده می کند. این روش توصیه نمی شود، چرا؟		
«ادامه سؤالات در صفحه پنجم»			

سؤالات مفهومی آمادگی برای آزمون های نهایی (نیم سال دوم) سلامت و بهداشت		تعداد صفحه: ۵	ساعت شروع:
پایه: دوازدهم		رشته: کلیه رشته ها	نام و نام خانوادگی:
سؤالات مفهومی آمادگی برای آزمون های نهایی (نیم سال دوم) ویژه دانش آموزان دبیرستان های دولتی و غیردولتی دوره دوم متوسطه نظری استان مازندران		کانال گام نهایی مازندران در پیام رسان شاد https://shad.ir/motnazarimazand	
ردیف	سؤالات (پاسخ نامه دارد)		
۲۵	در ارتباط با نکات ارگونومی استفاده از کوله پشتی به سؤالات پاسخ دهید. الف) اگر وزن شما ۶۰ کیلوگرم باشد، وزن کوله پشتی حداکثر چند کیلوگرم می تواند باشد؟ ب) در چیدمان وسایل کوله پشتی اشیاء سبک و سنگین در کدام قسمت قرار می گیرند؟		
۲۶	شکل روبرو کدام اصل ارگونومی را نشان می دهد؟ 		
۲۷	در ارتباط با انسداد راه تنفس (خفگی) به سؤالات زیر پاسخ دهید. الف) در کدام نوع از انسداد راه تنفس باید از ضربه زدن به پشت اجتناب شود؟ ب) سرفه و خشونت صدا از علائم کدام نوع از انسداد راه تنفس است؟ پ) در افراد خیلی چاق و خانم های باردار در مانور بازکردن راه تنفس کدام قسمت بدن فشرده می شود؟		
	«موفق باشید»		

راهنمای تصحیح سؤالات مفهومی آمادگی برای آزمون های نهایی (نیم سال دوم) سلامت و بهداشت		رشته: کلیه رشته ها
پایه: دوازدهم	تاریخ آزمون:	ساعت شروع:
سؤالات مفهومی آمادگی برای آزمون های نهایی (نیم سال دوم) ویژه دانش آموزان دبیرستان های دولتی و غیردولتی دوره دوم متوسطه نظری استان مازندران		مدت آزمون: دقیقه
کانال گام نهایی مازندران در پیام رسان شاد https://shad.ir/motnazarimazand		ردیف
نمره	« راهنمای تصحیح »	
۱	الف) غلط (صفحه ۲۷) ب) غلط (صفحه ۵۳) پ) غلط (صفحه ۷۱) ت) صحیح (صفحه ۷۴) ث) غلط (صفحه ۸۲) ج) صحیح (صفحه ۱۰۸) چ) غلط (صفحه ۱۱۵) ه) صحیح (صفحه ۱۴۲) (هر مورد ۰/۲۵)	
۲	الف) بستن پیمان (صفحه ۱۶) ب) مردان (صفحه ۳۴) پ) کاهش (صفحه ۵۶) ت) آنتی بادی (صفحه ۷۳) ث) الکل (صفحه ۱۳۷) ج) حرکات کششی مناسب (صفحه ۱۷۰) چ) سینه‌ای (صفحه ۱۶۷) ه) سقوط (صفحه ۱۸۳) (هر مورد ۰/۲۵)	
۳	الف) پوکی استخوان (صفحه ۱۳) ب) آب (صفحه ۲۷) پ) تنوع (صفحه ۲۶) ت) اسیدهای چرب ترانس (صفحه ۵۸) ث) کمتر (صفحه ۶۰) ج) پیش‌دیابت (صفحه ۶۵) چ) کم‌شنوایی اکتسابی (صفحه ۸۷) ه) عزت نفس (صفحه ۱۱۴) (هر مورد ۰/۲۵)	
۴	الف) ۲- روانی — عاطفی (صفحه ۱۳) ب) ۳- ویتامین K (صفحه ۲۱) پ) ۱- سوسک‌ها (صفحه ۴۴) ت) ۴- التهاب مزمن (صفحه ۳۵) ث) ۳- سوزاک (صفحه ۷۰) ج) ۳- حواس‌پرتی (صفحه ۱۲۲) چ) ۴- التهاب های پوستی (صفحه ۱۱۹) ه) ۳- آتش سوزی ناشی از مایعات (صفحه ۱۷۸) (هر مورد ۰/۲۵)	
۵	چربی (صفحه ۲۰)	
۶	زیرا آب و خاک از نظر ید فقیر است (۰/۲۵) و محصولات غذایی گیاهی و حیوانی ید کافی ندارند (۰/۲۵). (صفحه ۳۲)	
۷	الف) ۳ ب) ۲ (صفحه ۳۲) (هر مورد ۰/۲۵)	
۸	سن، قد و جنس (صفحه ۳۲) (ذکر دو مورد-هر مورد ۰/۲۵)	
۹	برای افراد دارای استخوان‌بندی درشت، ورزشکار، زنان باردار و شیرده یا افراد خیلی بلند یا خیلی کوتاه (صفحه ۳۶) (ذکر دو مورد-هر مورد ۰/۲۵)	
۱۰	مقاومت مصرف کننده غذا (صفحه ۴۵)	
۱۱	با انجام خودآزمایی و غربالگری (صفحه ۶۲)	

راهنمای تصحیح سؤالات مفهومی آمادگی برای آزمون های نهایی (نیم سال دوم) سلامت و بهداشت		رشته: کلیه رشته ها
پایه: دوازدهم	تاریخ آزمون:	ساعت شروع:
سؤالات مفهومی آمادگی برای آزمون های نهایی (نیم سال دوم) ویژه دانش آموزان دبیرستان های دولتی و غیردولتی دوره دوم متوسطه نظری استان مازندران		مدت آزمون: دقیقه
کانال گام نهایی مازندران در پیام رسان شاد https://shad.ir/motnazarimazand		نمره
ردیف	« راهنمای تصحیح »	
۱۲	بیماری فشارخون بالا (صفحه ۵۴)	
۱۳	نابینایی، دیالیز یا پیوند کلیه، قطع پا و سکنه های قلبی و مغزی (صفحه ۶۶) (ذکر دو مورد-هر مورد ۰/۲۵)	
۱۴	ب- عدم استفاده از سرنگ و سرسوزن یا تزریق با وسایل مشترک (صفحه ۷۴)	
۱۵	بیماری ها و انگل های روده ای (صفحه ۶۸)	
۱۶	نداشتن حس ارزشمندی - نداشتن دانش و مهارت های مقابله ای مؤثر - عدم دسترسی به حمایت های لازم در خانواده و جامعه (صفحه ۱۳۹) (ذکر دو مورد-هر مورد ۰/۲۵)	
۱۷	اضطراب (صفحه ۱۲۰)	
۱۸	ب- نزدیک بینی (صفحه ۸۱)	
۱۹	همراه با خروج مواد زائد از پوست (۰/۲۵)، باکتری هایی که در نقاط مختلف پوست خصوصاً در نواحی گرم و مرطوب زندگی می کنند (۰/۲۵) سبب تخمیر مواد موجود در عرق و پوست شده (۰/۲۵) و ایجاد بوی نامطبوعی می کند. (صفحه ۹۰)	
۲۰	ب) پوسیدگی پیشرفته مینای دندان (پ) پوسیدگی عاج دندان (صفحه ۹۷) (هر مورد ۰/۲۵)	
۲۱	سیگار، پپ و قلیان (صفحه ۱۲۹) (هر مورد ۰/۲۵)	
۲۲	در اثر نوشیدن مشروبات الکلی، کبد کالری های اضافی بدن را به چربی تبدیل کرده (۰/۲۵) و در خود ذخیره می کند (۰/۲۵). وضعیتی که به آن کبد چرب می گویند. در این بیماری، چربی ذخیره شده در کبد نمی تواند به دیگر مکان های ذخیره چربی در بدن منتقل شود (۰/۲۵)، از اینرو سلول های پر از چربی، سبب می شوند کبد کارکرد طبیعی خود را از دست بدهد (۰/۲۵). (صفحه ۱۳۸)	
۲۳	خجالت، ترس از ناراحت شدن دیگران، رعایت احترام (صفحه ۱۴۸) (هر مورد ۰/۲۵)	
۲۴	زیرا خطر جذب جیوه توسط پوست نیز وجود دارد (صفحه ۱۷۷)	

راهنمای تصحیح سؤالات مفهومی آمادگی برای آزمون های نهایی (نیم سال دوم) سلامت و بهداشت		رشته: کلیه رشته ها	
پایه: دوازدهم		تاریخ آزمون:	ساعت شروع:
مدت آزمون: دقیقه		کانال گام نهایی مازندران در پیام رسان شاد https://shad.ir/motnazarimazand	
ردیف		« راهنمای تصحیح »	
۲۵	الف) ۶ کیلوگرم ب) اشیای سنگین تر در قسمت عقب کوله پشتی، نزدیک به پشت و اشیای سبک در جلوی کوله پشتی قرار بگیرند (صفحه ۱۶۵)	۰/۷۵	
۲۶	اصل ۲ - برای انجام کار، روش هایی را به کار بگیرید که باعث صرف نیروی کمتر شود (صفحه ۱۶۸)	۰/۵	
۲۷	الف) انسداد خفیف راه تنفس (صفحه ۱۸۲) ب) انسداد خفیف راه تنفس (صفحه ۱۸۲) پ) روی قفسه سینه (صفحه ۱۸۳)	۰/۷۵	
	«موفق باشید»	۲۰	