



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



## سؤالات

# آزمون های گام نهایی (آمادگی برای امتحانات نهایی)

**درس:**

سلامت و بهداشت

**رشته:**

کلیه رشته ها

اداره آموزش

دوره دوم متوسطه نظری

مازندران

**پایه:** دوازدهم

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

<https://shad.ir/motnazarimazand>



|                                                                                                                            |                        |                    |                         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|--------------------|-------------------------|
| سؤالات آزمون گام نهایی درس: سلامت و بهداشت                                                                                 | پایه: دوازدهم          | رشته: کلیه رشته ها | تاریخ آزمون: ۱۴۰۵/۰۱/۲۴ |
| تعداد صفحه: ۵                                                                                                              | مدت آزمون: ۸۰ دقیقه    | ساعت شروع:         | نام و نام خانوادگی:     |
| آزمون هماهنگ گام نهایی ویژه دانش آموزان دبیرستان های دولتی و غیردولتی دوره دوم متوسطه نظری استان مازندران                  |                        |                    |                         |
| کانال گام نهایی مازندران در پیام رسان شاد<br><a href="https://shad.ir/motnazarimazand">https://shad.ir/motnazarimazand</a> |                        |                    |                         |
| ردیف                                                                                                                       | سؤالات (پاسخ برگ دارد) |                    |                         |
| نمره                                                                                                                       |                        |                    |                         |

|             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |   |
|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| ۱           | <p>درست یا نادرست بودن هر یک از عبارات های زیر بدون ذکر دلیل را مشخص کنید.</p> <p>الف) برای تأمین سلامت گاهی لازم است به درمان بیماری پرداخت.</p> <p>ب) صرف غذا به تنهایی، یکی از آداب صحیح خوردن و آشامیدن است که در فرهنگ اسلامی بر آن توصیه شده است.</p> <p>پ) چربی غیراشباع عامل تعیین کننده سطح کلسترول خون است.</p> <p>ت) فیبرها در دستگاه گوارش هضم و جذب شده و با جلوگیری از یبوست نقش مؤثری در سلامت دارند.</p> <p>ث) موادغذایی که دچار کپک شده اند را بعد از برداشتن کپک آن می توان مصرف نمود.</p> <p>ج) با حذف یا کنترل عوامل اصلی خطر ساز در بیماری های واگیر می توان مانع از بروز ۸۰٪ بیماری های قلبی-عروقی، سکتة مغزی و دیابت شد.</p> <p>چ) اشتغال و تحصیل در کنار افراد مبتلا به ویروس اچ آی وی خطری برای دیگران محسوب نمی شود.</p> <p>ه) لاله گوش و مجرای آن، وظیفه جمع آوری امواج صوتی و انتقال آن به بخش درونی گوش را بر عهده دارند.</p>                          | ۲ |
| ۲           | <p>در هر یک از عبارات های زیر جای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.</p> <p>الف) عادت های غذایی یکی از مهمترین عوامل مؤثر در شکل گیری ..... افراد است.</p> <p>ب) بر خورداری از وزن مطلوب به دو عامل تغذیه و ..... بستگی دارد.</p> <p>پ) در رژیم غذایی مناسب علاوه بر رعایت تعادل در دریافت میزان چربی، به ..... موجود در مواد غذایی نیز توجه می شود.</p> <p>ت) میزان چربی ترانس در روغن ها باید تا حد امکان در حد صفر و یا کمتر از ..... درصد باشد.</p> <p>ث) اختلالات ..... باعث کاهش کیفیت عملکرد در زندگی می شوند.</p> <p>ج) پیشگیری از اعتیاد عبارت است از مداخله ای ..... و اندیشمندانه قبل از اینکه اختلال یا ناتوانی رخ دهد.</p> <p>چ) تاب آوری اگرچه قابلیت ..... است، می تواند در تعامل با محیط، تقویت و توسعه یابد.</p> <p>ه) با افزایش غلظت الکل در خون، فرد مصرف کننده در معرض مسمومیت با الکل قرار گرفته و متعاقب آن آثار منفی روانی و ..... بیشتری را تحمل می کند.</p> | ۲ |
| صفحه ۱ از ۵ |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |   |

|                                                                                                                            |                        |                    |                         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|--------------------|-------------------------|
| سؤالات آزمون گام نهایی درس: سلامت و بهداشت                                                                                 | پایه: دوازدهم          | رشته: کلیه رشته ها | تاریخ آزمون: ۱۴۰۵/۰۱/۲۴ |
| تعداد صفحه: ۵                                                                                                              | مدت آزمون: ۸۰ دقیقه    | ساعت شروع:         | نام و نام خانوادگی:     |
| آزمون هماهنگ گام نهایی ویژه دانش آموزان دبیرستان های دولتی و غیردولتی دوره دوم متوسطه نظری استان مازندران                  |                        |                    |                         |
| کانال گام نهایی مازندران در پیام رسان شاد<br><a href="https://shad.ir/motnazarimazand">https://shad.ir/motnazarimazand</a> |                        |                    |                         |
| ردیف                                                                                                                       | سؤالات (پاسخ برگ دارد) |                    |                         |
| نمره                                                                                                                       |                        |                    |                         |

|             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |   |
|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| ۳           | <p>برای هر یک از عبارت های زیر، کلمه مناسب را از داخل پرانتز انتخاب کنید و در برگه پاسخ بنویسید.</p> <p>الف) مدیریت هیجان، آرامش و شناخت خود، از اصول سلامت (روانی-اجتماعی) هستند.</p> <p>ب) (پروتئین ها-کربوهیدرات ها) نقش مهمی در عملکرد اندام های درونی، سیستم عصبی و ماهیچه ها بازی می کنند.</p> <p>پ) عوارض (دیابت-سکته قلبی) تقریباً تمام دستگاه های بدن را درگیر می کند.</p> <p>ت) از جمله بیماری های انگلی که از طریق پوست به دیگران منتقل می شود (سوزاک / هیپاتیت / پدیکلوزیس) نام دارد.</p> <p>ث) (کم شنوایی-ناشنوایی- عفونت گوش) یکی از شایع ترین مشکلات گوش در افراد است.</p> <p>ج) آکنه درمان قطعی (دارد-ندارد) و معمولاً با افزایش سن از بین می رود.</p> <p>چ) ترس از دست دادن کنترل، از علائم (بدنی-ذهنی-روانی) اضطراب است.</p> <p>ه) از بین عوامل خطر ابتلا به بیماری های قلبی - عروقی (کهولت سن، عدم تحرک، سابقه خانوادگی بیمار) قابل درمان و کنترل است.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | ۲ |
| ۴           | <p>در هر یک از پرسش های چهارگزینه ای زیر، گزینه درست را انتخاب کنید و در برگه پاسخ بنویسید.</p> <p>الف) بیماری گواتر و کوتاهی قد به ترتیب ناشی از کمبود کدام ریزمغذی ها است؟</p> <p>(۱) کلسیم-ید (۲) ید-آهن (۳) روی-آهن (۴) ید-روی</p> <p>ب) کدام مورد از دلایل بیماری های غذازاد یا بیماری های ناشی از غذا نیست؟</p> <p>(۱) پایین بودن سطح بهداشت فردی یا بهداشت محیط (۲) عدم دسترسی به آب سالم</p> <p>(۳) گسترش استفاده از غذاهای خیابانی (۴) مبارزه با حشرات و جوندگان ناقل بیماری</p> <p>پ) کدام مورد از مشکلات غددی ناشی از چاقی نیست؟</p> <p>(۱) بلوغ زودرس (۲) تخمدان پلیکیستیک در دختران</p> <p>(۳) اختلالات انعقادخون (۴) کم کاری غدد جنسی در پسران</p> <p>ت) جهت تشخیص سرطان پروستات در مردان از چه آزمایشی استفاده می شود؟</p> <p>(۱) پاپ اسمیر (۲) آزمایش خون</p> <p>(۳) آزمایش خون مخفی در مدفوع (۴) ماموگرافی</p> <p>ث) راه انتقال کدام بیماری زیر با سایرین متفاوت است؟</p> <p>(۱) هیپاتیت (۲) بیماری انگل های روده ای (۳) وبا (۴) اسهال خونی</p> <p>ج) کدام مورد از عوارض چاقی مادر بر بارداری و تولد نوزاد نیست؟</p> <p>(۱) افزایش فشار خون (۲) دیابت دوران بارداری</p> <p>(۳) وزن کم نوزاد در هنگام تولد (۴) سزارین</p> <p>چ) کدام مورد از ویژگی های افراد سرسخت و تاب آور است؟</p> <p>(۱) تعهد (۲) کنترل (۳) چالش پذیری (۴) همه موارد</p> <p>ه) شکستگی فک از عوارض منفی کدام ماده دخانی زیر می تواند باشد؟</p> <p>(۱) تنباکوی استنشاقی (۲) قلیان (۳) سیگار الکترونیکی (۴) گزینه الف و ب</p> | ۲ |
| صفحه ۲ از ۵ |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |   |

|                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                     |                    |                         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|--------------------|-------------------------|
| سؤالات آزمون گام نهایی درس: سلامت و بهداشت                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | پایه: دوازدهم       | رشته: کلیه رشته ها | تاریخ آزمون: ۱۴۰۵/۰۱/۲۴ |
| تعداد صفحه: ۵                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | مدت آزمون: ۸۰ دقیقه | ساعت شروع:         | نام و نام خانوادگی:     |
| آزمون هماهنگ گام نهایی ویژه دانش آموزان دبیرستان های دولتی و غیردولتی دوره دوم متوسطه نظری استان مازندران                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                     |                    |                         |
| کانال گام نهایی مازندران در پیام رسان شاد<br><a href="https://shad.ir/motnazarimazand">https://shad.ir/motnazarimazand</a> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                     |                    |                         |
| ردیف                                                                                                                       | سؤالات (پاسخ برگ دارد)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                     |                    |                         |
| نمره                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                     |                    |                         |
| ۵                                                                                                                          | یکی از گام های برنامه ریزی برای خودمراقبتی <u>تعیین هدف</u> است. دو مورد از ویژگی های هدف را بیان کنید.                                                                                                                                                                                                                                    |                     |                    |                         |
| ۶                                                                                                                          | اصلی ترین و مؤثرترین راه پیشگیری که در همه بیماری های عفونی کاربرد دارد، چیست؟                                                                                                                                                                                                                                                             |                     |                    |                         |
| ۷                                                                                                                          | پزشکی به بیماری هشدار می دهد که در صورت درمان نکردن برخی بیماری ها، ممکن است با عوارض جدی مانند عقیمی و نازایی، زایمان زودرس و حتی مرده زایی مواجه شود. این توضیحات مربوط به کدام گروه از بیماری هاست؟                                                                                                                                     |                     |                    |                         |
| ۸                                                                                                                          | هستی، دانش آموز ۱۷ ساله، پس از خوردن یک بسته کیک شکلاتی در زنگ تفریح، احساس سنگینی و خواب آلودگی می کند. او از درس سلامت و بهداشت یاد گرفته که بدن پس از مصرف مواد قندی، فرآیندی را برای حفظ تعادل قند خون آغاز می کند. هورمونی که در بدن از غده لوزالمعده (پانکراس) ترشح شده و موجب ورود قند به سلول و استفاده از آن می شود را نام ببرید. |                     |                    |                         |
| ۹                                                                                                                          | کدام یک از عیوب انکساری چشم، هم بر دید دور و هم بر دید نزدیک تأثیر می گذارد؟                                                                                                                                                                                                                                                               |                     |                    |                         |
| ۱۰                                                                                                                         | فردی پس از استفاده طولانی مدت از تلفن همراه و قرار گرفتن در هوای خشک، دچار ناراحتی های چشمی می شود. پزشک پس از معاینه، عارضه خشکی و سوزش چشم را تشخیص می دهد. <u>دو مورد</u> از علائم این عارضه را نام ببرید.                                                                                                                              |                     |                    |                         |
| ۱۱                                                                                                                         | پوست انسان به طور مداوم در تماس با عوامل مختلف محیطی قرار دارد. برخی از این عوامل می توانند به پوست آسیب برسانند و سلامت آن را به خطر بیندازند. از مهم ترین عوامل محیطی آسیب رسان به پوست، دو مورد را نام ببرید.                                                                                                                           |                     |                    |                         |
| ۱۲                                                                                                                         | انجام واکسیناسیون جزو کدام عامل مؤثر بر سلامت است؟                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                     |                    |                         |
| ۱۳                                                                                                                         | برای پیشگیری از ابتلا به بیماری های ناشی از کمبود ریزمغذی ها لازم است مواردی را رعایت کنیم. ترتیب صحیح این موارد را فقط با ذکر شماره مرحله در موارد الف تا ج در برگه پاسخ بنویسید.                                                                                                                                                         |                     |                    |                         |
| ۱۴                                                                                                                         | سارا دختری است که شاخص توده بدنی او بین ۳۰ تا ۳۴/۹ است. او به تازگی به علت کاهش اعتماد به نفس به پزشک مراجعه کرده است. علت احتمالی را شرح دهید.                                                                                                                                                                                            |                     |                    |                         |
| ۱۵                                                                                                                         | براساس قانون تعادل انرژی، تنظیم وزن و برخورداری از وزن مطلوب به چه عواملی بستگی دارد؟                                                                                                                                                                                                                                                      |                     |                    |                         |
| ۱۶                                                                                                                         | در چه صورتی بافت ماده غذایی تخریب شده یا تغییرات نامطلوب در ماده غذایی ایجاد می شود؟                                                                                                                                                                                                                                                       |                     |                    |                         |
| صفحه ۳ از ۵                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                     |                    |                         |

|                                                                                                                            |                        |                    |                         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|--------------------|-------------------------|
| سؤالات آزمون گام نهایی درس: سلامت و بهداشت                                                                                 | پایه: دوازدهم          | رشته: کلیه رشته ها | تاریخ آزمون: ۱۴۰۵/۰۱/۲۴ |
| تعداد صفحه: ۵                                                                                                              | مدت آزمون: ۸۰ دقیقه    | ساعت شروع:         | نام و نام خانوادگی:     |
| آزمون هماهنگ گام نهایی ویژه دانش آموزان دبیرستان های دولتی و غیردولتی دوره دوم متوسطه نظری استان مازندران                  |                        |                    |                         |
| کانال گام نهایی مازندران در پیام رسان شاد<br><a href="https://shad.ir/motnazarimazand">https://shad.ir/motnazarimazand</a> |                        |                    |                         |
| ردیف                                                                                                                       | سؤالات (پاسخ برگ دارد) |                    |                         |
| نمره                                                                                                                       |                        |                    |                         |

|                                                                       | ارتباط منطقی هریک از عبارت‌های ستون (الف) را با عبارت‌های ستون (ب) مشخص نمایید. (یک مورد اضافی است).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |          |        |                                                                   |             |                                                                       |             |                                                              |          |                                                             |        |  |            |   |
|-----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--------|-------------------------------------------------------------------|-------------|-----------------------------------------------------------------------|-------------|--------------------------------------------------------------|----------|-------------------------------------------------------------|--------|--|------------|---|
| ۱۷                                                                    | <table><tr><th>ستون الف</th><th>ستون ب</th></tr><tr><td>۱- یک حالت خاص، که با احساسی از فشار درونی، ترس و هراس همراه است.</td><td>الف- اضطراب</td></tr><tr><td>۲- قابلیت درونی است که می‌تواند در تعامل با محیط، تقویت و توسعه یابد.</td><td>پ- تاب آوری</td></tr><tr><td>۳- در این حالت فشارخون بالا رفته و تعداد نبض افزایش می‌یابد.</td><td>ب- استرس</td></tr><tr><td>۴- باعث احقاق حق در روابط بین فردی، گروهی و اجتماعی می‌شود.</td><td>ج- خشم</td></tr><tr><td></td><td>د- افسردگی</td></tr></table> | ستون الف | ستون ب | ۱- یک حالت خاص، که با احساسی از فشار درونی، ترس و هراس همراه است. | الف- اضطراب | ۲- قابلیت درونی است که می‌تواند در تعامل با محیط، تقویت و توسعه یابد. | پ- تاب آوری | ۳- در این حالت فشارخون بالا رفته و تعداد نبض افزایش می‌یابد. | ب- استرس | ۴- باعث احقاق حق در روابط بین فردی، گروهی و اجتماعی می‌شود. | ج- خشم |  | د- افسردگی | ۱ |
| ستون الف                                                              | ستون ب                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |          |        |                                                                   |             |                                                                       |             |                                                              |          |                                                             |        |  |            |   |
| ۱- یک حالت خاص، که با احساسی از فشار درونی، ترس و هراس همراه است.     | الف- اضطراب                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |          |        |                                                                   |             |                                                                       |             |                                                              |          |                                                             |        |  |            |   |
| ۲- قابلیت درونی است که می‌تواند در تعامل با محیط، تقویت و توسعه یابد. | پ- تاب آوری                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |          |        |                                                                   |             |                                                                       |             |                                                              |          |                                                             |        |  |            |   |
| ۳- در این حالت فشارخون بالا رفته و تعداد نبض افزایش می‌یابد.          | ب- استرس                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |          |        |                                                                   |             |                                                                       |             |                                                              |          |                                                             |        |  |            |   |
| ۴- باعث احقاق حق در روابط بین فردی، گروهی و اجتماعی می‌شود.           | ج- خشم                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |          |        |                                                                   |             |                                                                       |             |                                                              |          |                                                             |        |  |            |   |
|                                                                       | د- افسردگی                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |          |        |                                                                   |             |                                                                       |             |                                                              |          |                                                             |        |  |            |   |
| ۱۸                                                                    | عوامل تأثیرگذار بر فشار خون را نام ببرید. (۲ مورد)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | ۰/۵      |        |                                                                   |             |                                                                       |             |                                                              |          |                                                             |        |  |            |   |
| ۱۹                                                                    | برای هر یک از موارد زیر یک دلیل علمی بنویسید.<br>الف) توصیه می‌شود به جای سایر روغن‌های خوراکی، روغن زیتون یا روغن بادام زمینی مورد استفاده قرار گیرند.<br>ب) تشخیص زودهنگام سرطان اهمیت زیادی دارد.                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | ۱/۲۵     |        |                                                                   |             |                                                                       |             |                                                              |          |                                                             |        |  |            |   |
| ۲۰                                                                    | حدت بینایی و یا دید مطلوب را تعریف کنید.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | ۰/۵      |        |                                                                   |             |                                                                       |             |                                                              |          |                                                             |        |  |            |   |
| ۲۱                                                                    | در ارتباط با قلیان به سؤالات زیر پاسخ دهید.<br>الف) چرا تنباکوه‌های میوه‌ای می‌توانند باعث سرطان، انواع بیماری‌های خطرناک و کشنده، آلرژی، آسم و حساسیت شوند؟<br>ب) در اثر استفاده مشترک از قلیان بیماری‌های منتقله از چه راه‌هایی، سلامت افراد دیگر را تهدید می‌کند؟                                                                                                                                                                                                                                       | ۱        |        |                                                                   |             |                                                                       |             |                                                              |          |                                                             |        |  |            |   |
| ۲۲                                                                    | در ارتباط با اختلالات مصرف مواد به سؤالات زیر پاسخ دهید.<br>الف) اختلالات مصرف مواد، از وابستگی به یک ماده خفیف‌تر است یا شدیدتر؟<br>ب) سیر اختلالات مصرف موادمخدر معمولاً به چه سمتی است؟                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | ۰/۵      |        |                                                                   |             |                                                                       |             |                                                              |          |                                                             |        |  |            |   |
| ۲۳                                                                    | بر اساس نوع تأثیر مواد اعتیادآور بر روی عملکرد دستگاه عصبی و بدن فرد مصرف‌کننده، به سؤالات زیر پاسخ دهید.<br>الف) مصرف آن‌ها فعالیت‌های دستگاه عصبی مصرف‌کننده را کند کرده و در نتیجه فعالیت فکری و بدنی او را سست می‌کنند.<br>ب) حالت خوش و هیجانی ناشی از مصرف آن بسیار کوتاه‌مدت است و به سرعت جای خود را به احساس شدید افسردگی و جست‌وجو برای مواد بیشتر می‌دهد.                                                                                                                                       | ۰/۵      |        |                                                                   |             |                                                                       |             |                                                              |          |                                                             |        |  |            |   |
|                                                                       | صفحه ۴ از ۵                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |          |        |                                                                   |             |                                                                       |             |                                                              |          |                                                             |        |  |            |   |

|                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                     |                    |                         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|--------------------|-------------------------|
| سؤالات آزمون گام نهایی درس: سلامت و بهداشت                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | پایه: دوازدهم       | رشته: کلیه رشته ها | تاریخ آزمون: ۱۴۰۵/۰۱/۲۴ |
| تعداد صفحه: ۵                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | مدت آزمون: ۸۰ دقیقه | ساعت شروع:         | نام و نام خانوادگی:     |
| آزمون هماهنگ گام نهایی ویژه دانش آموزان دبیرستان های دولتی و غیردولتی دوره دوم متوسطه نظری استان مازندران                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                     |                    |                         |
| کانال گام نهایی مازندران در پیام رسان شاد<br><a href="https://shad.ir/motnazarimazand">https://shad.ir/motnazarimazand</a> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                     |                    |                         |
| ردیف                                                                                                                       | سؤالات (پاسخ برگ دارد)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                     |                    |                         |
|                                                                                                                            | نمره                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                     |                    |                         |
| ۲۴                                                                                                                         | <p>علی، دانش آموزی ۱۶ ساله است که اخیراً تغییراتی مانند افت تحصیلی، گوشه گیری، کاهش علاقه به فعالیت های گذشته در رفتارش مشاهده شده است. دوست نزدیکش نگران است که مبدا علی در معرض مصرف مواد مخدر قرار گرفته باشد. طبق کتاب درسی، از عوامل عمده بازدارنده و محافظت کننده در رو آوردن به مصرف موادمخدر در نوجوانان دو مورد را نام ببرید.</p>                                              |                     |                    |                         |
| ۲۵                                                                                                                         | <p>پسر ۱۸ ساله ای گاهی در مهمانی ها با دوستانش سیگار می کشد، اما هرگز خودش بسته سیگار نمی خرد. او می گوید: "من معتاد نیستم، چون هر وقت بخواهم می توانم قطعش کنم. فقط گاهی برای تفریح می کشم". با این حال، در چند ماه گذشته بخاطر سرفه های مداوم و کاهش تمرکز در درس با مشکل مواجه شده است. وضعیت این پسر مطابق با کدام یک از این دو مفهوم است: اختلال مصرف مواد یا وابستگی به مواد؟</p> |                     |                    |                         |
| ۲۶                                                                                                                         | <p>در ارتباط با تصویر روبرو به سؤالات پاسخ دهید.</p> <p>الف) حالتی که به دلیل رسوب موادی در دیواره داخلی شریان های کرونر خون کافی به عضله قلب نمی رسد، چه می نامند؟</p> <p>ب) رسوب موجود در رگ نشان داده شده در شکل، از چه موادی تشکیل شده است؟</p> <p>پ) این حالت سبب چه می شود؟</p>                                                                                                   |                     |                    |                         |
| ۲۷                                                                                                                         | <p>چرا خطر مصرف مواد مخدر برای جوانانی که از مهارت های اجتماعی ضعیفی برخوردارند، افزایش می یابد؟</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                     |                    |                         |
| ۲۰                                                                                                                         | جمع نمرات                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                     |                    |                         |
| "موفق باشید."                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                     |                    |                         |

باسمه تعالی

| راهنمای نمره گذاری آزمون گام نهایی درس: سلامت و بهداشت                       |                                                                                                                                                                             | پایه: دوازدهم                                                                                                                                                                                   | رشته: کلیه رشته ها                                                         | تاریخ آزمون: ۱۴۰۵/۰۱/۲۴ |
|------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| تعداد صفحه: ۲                                                                |                                                                                                                                                                             | مدت آزمون: ۸۰ دقیقه                                                                                                                                                                             |                                                                            |                         |
| ساعت شروع:                                                                   |                                                                                                                                                                             | آزمون هماهنگ گام نهایی ویژه دانش آموزان دبیرستان های دولتی و غیردولتی دوره دوم متوسطه نظری استان مازندران                                                                                       |                                                                            |                         |
| کانال گام نهایی مازندران در پیام رسان شاد<br>https://shad.ir/motnazarimazand |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                 |                                                                            |                         |
| ردیف                                                                         | راهنمای نمره گذاری                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                 |                                                                            |                         |
| نمره                                                                         |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                 |                                                                            |                         |
| ۱                                                                            | الف) صحیح (صفحه ۵)<br>ت) غلط (صفحه ۲۰)<br>چ) صحیح (صفحه ۷۵)                                                                                                                 | ب) غلط (صفحه ۲۸)<br>ث) غلط (صفحه ۴۳)<br>ه) غلط (صفحه ۸۵)                                                                                                                                        | پ) غلط (صفحه ۲۱)<br>ج) غلط (صفحه ۵۰)<br>(هر مورد صحیح ۰/۲۵ است).           | ۲                       |
| ۲                                                                            | الف) الگوی غذایی (صفحه ۲۷)<br>ت) ۵ درصد (صفحه ۵۸)<br>چ) درونی (صفحه ۱۱۶)                                                                                                    | ب) فعالیت بدنی (صفحه ۳۸)<br>ث) روانی — رفتاری (صفحه ۱۱۸)<br>ه) فیزیولوژیک (صفحه ۱۳۷)                                                                                                            | پ) به نوع چربی (صفحه ۵۷)<br>ج) مثبت (صفحه ۱۴۰)<br>(هر مورد صحیح ۰/۲۵ است). | ۲                       |
| ۳                                                                            | الف) روانی (صفحه ۸)<br>ت) پدیکلوزیس (صفحه ۶۹)<br>چ) ذهنی (صفحه ۱۲۰)                                                                                                         | ب) کربوهیدرات ها (صفحه ۲۰)<br>ث) کم شنوایی (صفحه ۸۷)<br>ه) عدم تحرک (صفحه ۵۲)                                                                                                                   | پ) دیابت (صفحه ۶۶)<br>ج) ندارد (صفحه ۸۸)<br>(هر مورد صحیح ۰/۲۵ است).       | ۲                       |
| ۴                                                                            | الف) گزینه ۴، ید-روی (صفحه ۳۰)<br>پ) گزینه ۳، اختلالات انعقادخون (صفحه ۳۵)<br>ث) گزینه ۱، هیپاتیت (صفحه ۶۷)<br>چ) گزینه ۴، همه موارد (صفحه ۱۱۶)<br>(هر مورد صحیح ۰/۲۵ است). | ب) گزینه ۴، مبارزه با حشرات و جوندگان ناقل بیماری (صفحه ۴۵)<br>ت) گزینه ۲، آزمایش خون (صفحه ۶۲)<br>ج) گزینه ۳، وزن کم نوزاد در هنگام تولد (صفحه ۱۰۷)<br>ه) گزینه ۳، سیگار الکترونیکی (صفحه ۱۳۱) |                                                                            | ۲                       |
| ۵                                                                            | هدف باید واضح، واقعی و قابل اندازه گیری باشد. (نوشتن دو مورد کافی است. هر مورد ۰/۲۵) (صفحه ۱۵)                                                                              |                                                                                                                                                                                                 |                                                                            |                         |
| ۶                                                                            | مانع ورود میکروارگانیسم به بدن شویم. (صفحه ۷۴)                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                 |                                                                            |                         |
| ۷                                                                            | بیماری هایی که از طریق دستگاه تناسلی منتقل می شوند. (صفحه ۷۰)                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                 |                                                                            |                         |
| ۸                                                                            | انسولین (صفحه ۶۴)                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                 |                                                                            |                         |
| ۹                                                                            | آستیگماتیسم (صفحه ۸۱)                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                 |                                                                            |                         |
| ۱۰                                                                           | خستگی و خشکی چشم، سوزش، ریزش اشک و تاری دید که گاهی نیز ممکن است سبب درد در گردن و شانه ها نیز بشود. (نوشتن دو مورد کافی است. هر مورد ۰/۲۵) (صفحه ۸۳)                       |                                                                                                                                                                                                 |                                                                            |                         |
| ۱۱                                                                           | قرار گرفتن طولانی مدت در معرض آلودگی هوا و نور خورشید (صفحه ۸۹)                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                 |                                                                            |                         |
| ۱۲                                                                           | عوامل ژنتیکی و فردی (صفحه ۱۱)                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                 |                                                                            |                         |
| ۱۳                                                                           | الف) پیروی از الگوی تغذیه سالم<br>ج) رفع اختلالات مرتبط با غذا خوردن (صفحه ۳۰)<br>(هر مورد ۰/۲۵)                                                                            | ب) اصلاح عادات های غذایی نادرست خود<br>(هر مورد ۰/۲۵)                                                                                                                                           |                                                                            | ۰/۷۵                    |
| صفحه ۱ از ۲                                                                  |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                 |                                                                            |                         |

باسمه تعالی

|                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                    |                     |                    |                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|--------------------|-------------------------|
| راهنمای نمره گذاری آزمون گام نهایی درس: سلامت و بهداشت                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                    | پایه: دوازدهم       | رشته: کلیه رشته ها | تاریخ آزمون: ۱۴۰۵/۰۱/۲۴ |
| تعداد صفحه: ۲                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                    | مدت آزمون: ۸۰ دقیقه |                    | ساعت شروع:              |
| آزمون هماهنگ گام نهایی ویژه دانش آموزان دبیرستان های دولتی و غیردولتی دوره دوم متوسطه نظری استان مازندران |                                                                                                                                                                                                                                                    |                     |                    |                         |
| کانال گام نهایی مازندران در پیام رسان شاد<br>https://shad.ir/motnazarimazand                              |                                                                                                                                                                                                                                                    |                     |                    |                         |
| ردیف                                                                                                      | راهنمای نمره گذاری                                                                                                                                                                                                                                 |                     |                    |                         |
| نمره                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                    |                     |                    |                         |
| ۱۴                                                                                                        | چاقی با تأثیر منفی که بر ظاهر افراد باقی می گذارد (۰/۲۵) ممکن است آن ها را دچار مشکلات روحی مانند کاهش اعتماد به نفس کند. (صفحه ۳۳)                                                                                                                |                     |                    |                         |
| ۱۵                                                                                                        | تغذیه و فعالیت بدنی (صفحه ۳۸) (هر مورد ۰/۲۵)                                                                                                                                                                                                       |                     |                    |                         |
| ۱۶                                                                                                        | اگر درجه حرارت محیط برای بافت و نوع ماده غذایی مناسب نباشد (صفحه ۴۴)                                                                                                                                                                               |                     |                    |                         |
| ۱۷                                                                                                        | ۱- الف (صفحه ۱۲۰) ۲- پ (صفحه ۱۱۶) ۳- ب (صفحه ۱۱۹) ۴- ج (صفحه ۱۲۳) (هر مورد ۰/۲۵)                                                                                                                                                                   |                     |                    |                         |
| ۱۸                                                                                                        | وضعیت بدن، فعالیت مغز، فعالیت گوارشی، فعالیت عضلانی، تحریکات عصبی، پر بودن مثانه، دمای محیط، میزان صدا، مصرف دخانیات، الکل، چای و قهوه و دارو (نوشتن دو مورد کافی است. هر مورد ۰/۲۵) (صفحه ۵۴)                                                     |                     |                    |                         |
| ۱۹                                                                                                        | الف) زیرا دارای اسیدهای چرب غیراشباع هستند (۰/۲۵) که موجب کاهش سطح کلسترول (۰/۲۵) سطح LDL (۰/۲۵) و تری گلیسرید خون (۰/۲۵) می شوند. (صفحه ۵۷)<br>ب) سرطان ها اگر به موقع تشخیص داده شوند قابل درمان هستند (۰/۲۵). (صفحه ۶۲)                         |                     |                    |                         |
| ۲۰                                                                                                        | حدت بینایی میزان سلامت چشم ها و سطح توانایی حس بینایی را نشان می دهد. (صفحه ۸۰)                                                                                                                                                                    |                     |                    |                         |
| ۲۱                                                                                                        | الف) به دلیل افزودن مواد شیمیایی (۰/۲۵) و مواد مضر (۰/۲۵) به آن ها (صفحه ۱۳۳)<br>ب) طریق دهان (۰/۲۵) و دستان (۰/۲۵) فرد آلوده (صفحه ۱۳۳)                                                                                                           |                     |                    |                         |
| ۲۲                                                                                                        | الف) خفیف تر (۰/۲۵) ب) وابستگی (۰/۲۵) (صفحه ۱۴۳)                                                                                                                                                                                                   |                     |                    |                         |
| ۲۳                                                                                                        | الف) مخدرها (۰/۲۵) ب) محرک ها (۰/۲۵) (صفحه ۱۴۴)                                                                                                                                                                                                    |                     |                    |                         |
| ۲۴                                                                                                        | ایمان به خدا، اشتغال به تحصیل علم، کسب و کار سالم، پایبندی به مذهب و معنویت، انجام جدی ورزش و پرداختن به تفریحات سالم (نوشتن دو مورد کافی است. هر مورد ۰/۲۵) (صفحه ۱۴۶)                                                                            |                     |                    |                         |
| ۲۵                                                                                                        | اختلال مصرف مواد                                                                                                                                                                                                                                   |                     |                    |                         |
| ۲۶                                                                                                        | الف) ایسکمی قلب (۰/۲۵)<br>ب) کلسترول (۰/۲۵) و سایر چربی های موجود در خون (۰/۲۵)<br>پ) درد قلبی (آنژین صدری) (۰/۲۵) (صفحه ۵۱)                                                                                                                       |                     |                    |                         |
| ۲۷                                                                                                        | جوانانی که از مهارت های اجتماعی ضعیفی برخوردارند، (۱) بیشتر با دیگران دچار مشکل می شوند و (۲) بیشتر از دیگران نیز احساس طردشدگی می کنند و (۳) بیشتر در معرض تهدید گرفتاری در دام اعتیاد قرار می گیرند. (دو مورد کافی است، هر کدام ۰/۲۵) (صفحه ۱۵۲) |                     |                    |                         |
| ۲۰                                                                                                        | موفق باشید.                                                                                                                                                                                                                                        |                     |                    |                         |

|                                                                                                                                                                                                                                   |     |                                                                                                                                                                                     |  |                                                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------|
| حوزه آزمون:<br>محل مهر حفاظت آزمون<br>تاریخ آزمون: ۱۴۰۵/۰۱/۲۴<br>ساعت شروع:<br>شماره صندلی:                                                                                                                                       |     | باسمه تعالی<br>وزارت آموزش و پرورش<br>مرکز ارزشیابی و تضمین کیفیت نظام آموزش و پرورش<br>محل مهر رئیس حوزه اجرا<br>درس سلامت و بهداشت<br>پایه: دوازدهم / کلیه رشته‌ها<br>صفحه ۱ از ۳ |  | شماره داوطلب:<br>نام:<br>نام خانوادگی:<br>آموزش و پرورش: |
| ضمن بررسی اطلاعات هویتی خود، از تغییر اطلاعات چاپ شده جداً خودداری نمایید و در صورت وجود مغایرت به مسئول حوزه اطلاع دهید،<br>نوشتن پاسخ سوالات پشت صفحه قابلیت تصحیح نخواهد داشت، لذا از نوشتن پاسخ سوالات در پشت برگه پرهیز شود. |     |                                                                                                                                                                                     |  |                                                          |
| (۱)<br>الف - ب -<br>ت - ث -<br>ج - ه -                                                                                                                                                                                            |     |                                                                                                                                                                                     |  |                                                          |
| ۲                                                                                                                                                                                                                                 |     |                                                                                                                                                                                     |  |                                                          |
| (۲)<br>الف - ب -<br>ت - ث -<br>ج - ه -                                                                                                                                                                                            |     |                                                                                                                                                                                     |  |                                                          |
| ۲                                                                                                                                                                                                                                 |     |                                                                                                                                                                                     |  |                                                          |
| (۳)<br>الف - ب -<br>ت - ث -<br>ج - ه -                                                                                                                                                                                            |     |                                                                                                                                                                                     |  |                                                          |
| ۲                                                                                                                                                                                                                                 |     |                                                                                                                                                                                     |  |                                                          |
| (۴)<br>الف - ب -<br>پ - ت -<br>ث - ج -<br>چ - ه -                                                                                                                                                                                 |     |                                                                                                                                                                                     |  |                                                          |
| ۲                                                                                                                                                                                                                                 |     |                                                                                                                                                                                     |  |                                                          |
| ۰/۵                                                                                                                                                                                                                               | (۵) |                                                                                                                                                                                     |  |                                                          |
| ۰/۲۵                                                                                                                                                                                                                              | (۶) |                                                                                                                                                                                     |  |                                                          |
| ۰/۲۵                                                                                                                                                                                                                              | (۷) |                                                                                                                                                                                     |  |                                                          |
| ۰/۲۵                                                                                                                                                                                                                              | (۸) |                                                                                                                                                                                     |  |                                                          |
| ادامه در صفحه بعد                                                                                                                                                                                                                 |     |                                                                                                                                                                                     |  |                                                          |



|                                                                                             |                             |                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                        |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div>شماره داوطلب:</div> <div>نام:</div> <div>نام خانوادگی:</div> <div>آموزش و پرورش:</div> |                             | <div>باسمه تعالی</div> <div>وزارت آموزش و پرورش</div> <div>مرکز ارزشیابی و تضمین کیفیت نظام آموزش و پرورش</div> <div>محل مهر رئیس حوزه اجرا</div> <div>درس سلامت و بهداشت</div> <div>پایه: دوازدهم / کلیه رشته‌ها</div> <div>صفحه ۲ از ۳</div> | <div>حوزه آزمون:</div> <div>محل مهر حفاظت آزمون</div> <div>تاریخ آزمون: ۱۴۰۵/۰۱/۲۴</div> <div>ساعت شروع:</div> <div>شماره صندلی:</div> |
|                                                                                             |                             | ضمن بررسی اطلاعات هویتی خود، از تغییر اطلاعات چاپ شده جداً خودداری نمایید و در صورت وجود مغایرت به مسئول حوزه اطلاع دهید، نوشتن پاسخ سوالات پشت صفحه قابلیت تصحیح نخواهد داشت، لذا از نوشتن پاسخ سوالات در پشت برگه پرهیز شود.                 |                                                                                                                                        |
|                                                                                             |                             | (۹)                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                        |
| ۰/۲۵                                                                                        |                             |                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                        |
| ۰/۵                                                                                         | (۱۰)                        |                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                        |
| ۰/۵                                                                                         | (۱۱)                        |                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                        |
| ۰/۲۵                                                                                        | (۱۲)                        |                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                        |
| ۰/۷۵                                                                                        | (۱۳)<br>الف –<br>ج –<br>ب – |                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                        |
| ۰/۲۵                                                                                        | (۱۴)                        |                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                        |
| ۰/۵                                                                                         | (۱۵)                        |                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                        |
| ۰/۲۵                                                                                        | (۱۶)                        |                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                        |
| ۱                                                                                           | (۱۷)<br>۱ – ۲ – ۳ – ۴ –     |                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                        |
| ۰/۵                                                                                         | (۱۸)                        |                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                        |
| ۱/۲۵                                                                                        | (۱۹)<br>الف –<br>ب –        |                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                        |
| ادامه در صفحه بعد                                                                           |                             |                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                        |

|                                                                                             |  |                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                        |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div>شماره داوطلب:</div> <div>نام:</div> <div>نام خانوادگی:</div> <div>آموزش و پرورش:</div> |  | <div>باسمه تعالی</div> <div>وزارت آموزش و پرورش</div> <div>مرکز ارزشیابی و تضمین کیفیت نظام آموزش و پرورش</div> <div>محل مهر رئیس حوزه اجرا</div> <div>درس سلامت و بهداشت</div> <div>پایه : دوازدهم / کلیه رشته‌ها</div> <div>صفحه ۳ از ۳</div> | <div>حوزه آزمون:</div> <div>محل مهر حفاظت آزمون</div> <div>تاریخ آزمون: ۱۴۰۵/۰۱/۲۴</div> <div>ساعت شروع:</div> <div>شماره صندلی:</div> |
|                                                                                             |  | <div>ضمن بررسی اطلاعات هویتی خود، از تغییر اطلاعات چاپ شده جداً خودداری نمایید و در صورت وجود مغایرت به مسئول حوزه اطلاع دهید، نوشتن پاسخ سوالات پشت صفحه قابلیت تصحیح نخواهد داشت، لذا از نوشتن پاسخ سوالات در پشت برگه پرهیز شود.</div>       |                                                                                                                                        |
|                                                                                             |  | (۲۰)                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                        |
| ۰/۵                                                                                         |  |                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                        |
| ۱                                                                                           |  | (۲۱)<br>الف –<br>ب –                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                        |
| ۰/۵                                                                                         |  | (۲۲)<br>الف –<br>ب –                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                        |
| ۰/۵                                                                                         |  | (۲۳)<br>الف –<br>ب –                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                        |
| ۰/۵                                                                                         |  | (۲۴)                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                        |
| ۰/۲۵                                                                                        |  | (۲۵)                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                        |
| ۱                                                                                           |  | (۲۶)<br>الف –<br>ب –<br>پ –                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                        |
| ۰/۵                                                                                         |  | (۲۷)                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                        |
| موفق باشید                                                                                  |  |                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                        |