

آزمون شماره ۱		 گنجینه آزمون و محتوای آموزشی www.gama.ir		درس: سلامت و بهداشت	
				رشته: کلیه رشته‌ها	
بارم	نوبت دوم (خرداد ماه)	پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه	مدت آزمون: ۹۰ دقیقه	ردیف	
۱		<p>درستی یا نادرستی هر یک از عبارتهای زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید.</p> <p>(الف) در بین عوامل مؤثر بر سلامت سبک زندگی بیشترین تأثیر را بر سلامت افراد دارد.</p> <p>(ب) چاقی با الگوی سیب در مقایسه با الگوی گلابی، خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی-عروقی را بیشتر افزایش می‌دهد.</p> <p>(ج) شکل ستون فقرات انسان شبیه C انگلیسی است.</p> <p>(د) خفگی ناشی از آتش سوزی در مقایسه با سوختگی ناشی از آن، تلفات بیشتری به همراه دارد.</p>		۱	
۱/۵		<p>در هر یک از عبارتهای زیر جای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.</p> <p>(الف) تامین سلامت مستلزم رعایت است.</p> <p>(ب) برای افراد شاغل در مکان‌های تهیه، تولید و توزیع غذا، داشتن و رعایت بهداشت از اهمیت زیادی برخوردار است.</p> <p>(ج) دریافت امواج صوتی و، دو وظیفه مهم گوش می‌باشند.</p> <p>(د) همهٔ خانم‌ها قبل از بارداری باید از نظر ایمنی نسبت به بیماری ویروسی آزمایش شوند.</p> <p>(ه) منظور از عزت نفس، احساس است.</p> <p>(و) از دیدگاه سلامت ستون فقرات، بلند کردن بار با کمر راست و پاهای، روشی ایمن‌تر است.</p>		۲	
۱/۵		<p>هر کدام از توضیحات زیر مربوط به چه مطلبی می‌باشند؟</p> <p>(الف) بر اساس این قانون، چنانچه کالری دریافتی از مواد غذایی بیش از میزان کالری مصرفی باشد، وزن افزایش می‌یابد.</p> <p>(ب) از این بیماری به عنوان قاتل خاموش یاد می‌شود.</p> <p>(ج) این نوع چربی باعث می‌شود تا کلسترول از جدار داخلی شریان‌ها جدا شود به همین دلیل به آن کلسترول خوب می‌گویند.</p> <p>(د) اولین شرط لازم برای ازدواج است.</p> <p>(ه) احساس ناخوشایندی است که برای مدت زمانی طولانی تداوم می‌یابد و همراه با تنهایی و غمگینی است.</p> <p>(و) بزرگ‌ترین عامل مرگ و میر در قرن بیستم می‌باشد.</p>		۳	
۱		<p>در سؤالات زیر گزینه مناسب را انتخاب کنید.</p> <p>(الف) ضربه دیدن در حین برداشت، انتقال و نگهداری مواد غذایی از عوامل فساد مواد غذایی است.</p> <p>(۱) مکانیکی (۲) فیزیکی (۳) شیمیایی (۴) بیولوژیکی</p> <p>(ب) کدام یک از عیوب انکساری چشم به علت شکل غیر عادی قرنیه ایجاد می‌شود؟</p> <p>(۱) پیرچشمی (۲) نزدیک بینی (۳) آستیگماتیسم (۴) دوربینی</p> <p>(ج) کدام یک از شایع‌ترین اختلالات روانی-رفتاری دوره نوجوانی محسوب نمی‌شود؟</p> <p>(۱) استرس (۲) اضطراب (۳) خشم (۴) تاب آوری</p> <p>(د) کدامیک از مواد سمی موجود در سیگار اعتیاد آور است؟</p> <p>(۱) سیانیدریک اسید (۲) آرسنیک (۳) آمونیاک (۴) نیکوتین</p>		۴	

درس: سلامت و بهداشت		 کنجینه آزمون و محتوای آموزشی www.gama.ir		آزمون شماره ۱	
رشته: کلیه رشته‌ها					
بارم	نوبت دوم (خرداد ماه)	پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه	مدت آزمون: ۹۰ دقیقه	ردیف	
۰/۵		در هرم غذایی مقابل علامت سوال مربوط به کدام گروه از مواد غذایی می‌باشد؟			۵
۰/۲۵		یک آزمایش که در تشخیص سرطان روده بزرگ کاربرد دارد را بنویسید.			۶
۱		بهترین راه پیشگیری از ابتلا به هر یک از بیماری‌های زیر را بنویسید. الف) پدیکلوزیس ب) ایدز			۷
۱		نحوه استدلال و نگرش فرد تاب‌آور در مواجهه با شرایط ناگوار چگونه است؟			۸
۰/۷۵		رعایت سه اصل برای مقابله با فشارهای روانی و اضطراب توصیه می‌شود. آنها را نام ببرید.			۹
۰/۵		برای هریک از آثار مثبت و منفی خشم یک مثال بنویسید.			۱۰
۰/۷۵		به چه دلیل علمی کشیدن قلیان با استفاده از شیلنگ مشترک، اثرات زیانبارتری دارد؟			۱۱
۰/۵		دو مورد از مهمترین عواملی که نوجوانان و جوانان را به سوی مصرف مواد دخانی سوق می‌دهد را بنویسید.			۱۲
۰/۷۵		بارزترین آثار فوری و بلندمدت مصرف مشروبات الکلی را بنویسید.			۱۳
۱		به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) منظور از دود دست سوم مواد دخانی چیست؟ ب) به چه کسی معتاد می‌گویند؟			۱۴
۰/۷۵		در این پرسش عبارتهایی در مورد انواع مواد اعتیاد آور آورده شده است. عبارتهای مرتبط به هم را در دو ستون مشخص کنید. «ستون الف» الف) خاصیت منگی، و بی‌دردی ب) توهم‌زای طبیعی ج) حالت خوش و هیجانی کوتاه مدت «ستون ب» ۱- کراک ۲- متادون ۳- حشیش			۱۵
۰/۷۵		سه مورد از موانع عمده رو آوردن به مصرف مواد مخدر در نوجوانان را بنویسید.			۱۶

آزمون شماره ۱		 گنجینه آزمون و محتوای آموزشی www.gama.ir		درس: سلامت و بهداشت	
				رشته: کلیه رشته‌ها	
بارم	نوبت دوم (خرداد ماه)	پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه	مدت آزمون: ۹۰ دقیقه	ردیف	
۰/۷۵	منظور از تکنیک ضبط صوت به عنوان مهارت مقاومت در برابر دعوت به مصرف مواد مخدر چیست؟			۱۷	
۰/۷۵	وضعیت بدنی مناسب (پوسچر) چگونه حالتی است؟			۱۸	
۰/۵	دو مورد از دلایل ایجاد وضعیت بدنی نامناسب را بنویسید.			۱۹	
۱	هنگام خرید کوله پشتی، چه نکاتی باید رعایت شود؟			۲۰	
۰/۲۵	در کدام یک از حالات زیر اصول ارگونومی رعایت نشده است؟			۲۱	
	 (د)	 (ج)	 (ب)	 (الف)	
۰/۷۵	در مورد سطوح پیشگیری از حوادث به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) در سطح ۱ چه اقداماتی انجام می‌شود؟ ب) تماس با اورژانس و آتش نشانی در کدام سطح و چه زمانی صورت می‌گیرد؟			۲۲	
۰/۷۵	در هریک از آتش سوزی‌های زیر بهترین راه خاموش کردن آتش را بنویسید. الف) آتش سوزی مایعات قابل اشتعال ب) آتش سوزی خشک ج) آتش سوزی ناشی از برق			۲۳	
۰/۲۵	شکل زیر کدام مرحله از مراحل نحوه استفاده از کپسول اطفای حریق را نشان می‌دهد؟			۲۴	
					
۰/۵	عوامل خطر آفرین سقوط را معمولاً به دو گروه تقسیم می‌کنند. آن دو را بنویسید.			۲۵	
۱	مانور باز کردن راه تنفس هوایی در خانم‌های باردار (در صورت برطرف نشدن انسداد با ضربات بین دو کتف) را بنویسید.			۲۶	

درس: سلامت و بهداشت		 کنجینه آزمون و محتوای آموزشی www.gama.ir		آزمون شماره ۲	
رشته: کلیه رشته‌ها					
بارم	نوبت دوم (خرداد ماه)	پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه	مدت آزمون: ۹۰ دقیقه	ردیف	
۲/۵		<p>درستی یا نادرستی هر یک از عبارات‌های زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید.</p> <p>الف) تقریباً ۵۴ درصد علل مرگ‌ومیر در ایران مربوط به بیماری‌های غیر واگیر است.</p> <p>ب) پیشگیری از اعتیاد، به مراتب مؤثرتر و کم هزینه‌تر از درمان آن است.</p> <p>ج) بهداشت عبارت است از تأمین، حفظ و بالابردن سطح سلامت.</p> <p>د) فشارخون بالا یکی از شایع‌ترین بیماری‌های مزمن در جوامع امروزی است.</p> <p>ه) حداکثر کاهش وزن مجاز در طول یک هفته ۶۰۰ تا ۹۰۰ گرم می‌باشد.</p> <p>و) سقوط و زمین خوردن شایع‌ترین حادثه دوران نوجوانی و جوانی است.</p> <p>ز) از دیدگاه سلامت ستون فقرات، بلند کردن بار با کمر خمیده و پاهای راست، روشی ایمن‌تر است.</p> <p>ح) هنگام نشستن روی صندلی باید تا حد امکان از صندلی‌های پشتی‌دار استفاده کرد و در انتهای صندلی نشست و ستون فقرات را در حالت عمودی نگه داشت.</p> <p>ط) خشم به عنوان یک هیجان مصنوعی دارای آثار مثبت و منفی است.</p> <p>ی) خفگی مهم‌ترین علت مرگ ناشی از آتش سوزی است.</p>		۱	
۱/۵		<p>کلمه مناسب از داخل پرانتز برای هر عبارت انتخاب کنید.</p> <p>الف) در اندازه گیری فشارخون ۱۲۰ میلی‌متر جیوه نشان دهنده فشار (سیستولی - دیاستولی) می‌باشد.</p> <p>ب) (سلامت جسمانی - خود مراقبتی) یعنی فعالیتهایی که خود یا خانواده‌مان برای حفظ و ارتقای سلامت‌مان انجام می‌دهیم.</p> <p>ج) (سرسختی - تاب آوری) شامل مجموعه‌ای از ظرفیت‌های فردی و روانی است که فرد به کمک آنها می‌تواند در شرایط دشوار مقاومت کند و دچار آسیب دیدگی نشود.</p> <p>د) (اصل تعادل - اصل تنوع) یعنی مصرف مقادیر کافی از مواد غذایی مورد نیاز برای حفظ سلامت بدن است.</p> <p>ه) زندگی توأم با وقایع، رویدادها و مشکلاتی است که همواره بر جسم و روان افراد تأثیر می‌گذارد که به آن (اضطراب - افسردگی - استرس) گفته می‌شود.</p>		۲	
۲		<p>در سؤالات زیر گزینه مناسب را انتخاب کنید.</p> <p>الف) کدام گزینه بیانگر پروتئین ناقص می‌باشد؟ (۱) گوشت (ب) شیر (۳) حبوبات (۴) سویا</p> <p>ب) درباره عوامل موثر بر باروری زوجین، تعریف زیر بیانگر کدام مفهوم است؟ «احساس خوبی ایجاد می‌کند، خواب را بهبود می‌بخشد، سوخت‌وساز بدن را افزایش می‌دهد.» (۱) تغذیه (۲) داروهای محرک و مکمل (۳) ورزش (۴) آرامش</p> <p>ج) متادون در کدام گروه از مواد مخدر زیر قرار می‌گیرد؟ (۱) مخدر طبیعی (۲) محرک طبیعی (۳) توهم‌زای مصنوعی (۴) مخدر مصنوعی</p> <p>د) رطوبت محیط زیرمجموعه کدامیک از عوامل ایجاد فساد در مواد غذایی می‌باشد؟ (۱) شیمیایی (۲) فیزیکی (۳) بیولوژیکی (۴) مکانیکی</p>		۳	

آزمون شماره ۲		 گنجینه آزمون و محتوای آموزشی www.gama.ir		درس: سلامت و بهداشت	
				رشته: کلیه رشته‌ها	
بارم	نوبت دوم (خرداد ماه)	پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه	مدت آزمون: ۹۰ دقیقه	ردیف	
		(ه) کدام گزینه از راهکارهای بهبود عزت نفس <u>نمی‌باشد</u> ؟ (۱) عدم اعتماد به دیگران (۲) برقراری رابطه سالم (۳) آراستگی (۴) کسب موفقیت در امور (و) کدام مورد آسیب‌پذیرترین قسمت بدن در اختلالات اسکلتی - عضلانی می‌باشد؟ (۱) کمر (۲) مچ دست (۳) شانه (۴) گردن (ز) کدام آزمایش غربالگری مخصوص تشخیص سرطان روده می‌باشد؟ (۱) ماموگرافی (۲) آزمایش خون (۳) کونولوسکوپی (۴) پاپ اسمیر (ح) شکل زیر نحوه شست‌وشوی چشم هنگام آلودگی با کدام عامل را نشان می‌دهد؟ (۱) گرد و غبار (۲) مواد شیمیایی (۳) فرو رفتن جسم خارجی (۴) برق گرفتگی			
۱/۲۵		با توجه به کلمات داخل پرانتز جواب سوال‌های زیر را مشخص نمایید. الف) کدام مورد بیانگر شاخص توده بدنی می‌باشد؟ (BMI - MBI) ب) به توانمندی لازم برای اداره امور همسر و فرزندان اطلاق می‌گردد. (بلوغ روانی - بلوغ اجتماعی) ج) پرمصرف‌ترین انواع مواد دخانی در سراسر جهان کدام است. (سیگار - قلیان) د) یک غذای داغ در چه محدوده دمایی می‌تواند به مدت طولانی سالم بماند. (۵۰ درجه به بالا - ۷۰ درجه به بالا) ه) در کدام عیوب انکساری چشم، کره چشم افراد معمولاً کوچکتر از حد می‌شود. (نزدیک بینی - دور بینی)			۴
۰/۵		در اثر استفاده مشترک از قلیان بیماری‌های منتقله از طریق دهان و دست‌ها فرد آلوده، سلامت افراد دیگر را تهدید می‌کند. دو مورد از آنها را نام ببرید.			۵
۰/۵		از علائم ناشی از مسمومیت با مواد غذایی دو مورد نام ببرید.			۶
۰/۵		از موانع عمده رو آوردن به مصرف مواد مخدر در نوجوانان دو مورد نام ببرید.			۷
۰/۵		درباره آثار مصرف الکل، جواب سوالات زیر را مشخص نمایید. الف) بارزترین آثار فوری مصرف الکل ب) بارزترین آثار طولانی مدت مصرف الکل			۸
۰/۵		در آتش‌سوزی ناشی از گازهای قابل اشتعال چگونه از شعله‌ور شدن آتش جلوگیری کنیم؟			۹
۰/۵		وابستگی به داروها یا مواد مخدر دارای دو جنبه <u>روانی</u> یا <u>جسمانی</u> می‌باشد، هر یک از جملات زیر بیانگر کدام جنبه آن است؟ الف) فردی که برای اولین بار مواد مصرف می‌کند، آثار مصرف مواد را تجربه می‌کند و اگر دوباره بخواهد همان آثار را تجربه کند، مجبور است مقدار بیشتری مواد مصرف کند. ب) فردی مصرف مواد را برای مدت کوتاهی قطع کرده و دچار وسوسه برای مصرف مجدد شده است.			۱۰

درس: سلامت و بهداشت		 کنجینه آزمون و محتوای آموزشی www.gama.ir		آزمون شماره ۲	
رشته: کلیه رشته‌ها					
بارم	نوبت دوم (خرداد ماه)	پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه	مدت آزمون: ۹۰ دقیقه	ردیف	
۰/۵				۱۱	در مصرف مواد دخانی منظور از دود دست سوم چیست؟
۰/۵				۱۲	دو مورد از مهمترین عواملی که نوجوانان و جوانان را به سوی مصرف مواد دخانی سوق می‌دهد، بنویسید.
۰/۷۵				۱۳	با توجه به جملات داده شده نوع مواد سمی موجود در مواد دخانی را مشخص نمایید. الف) ذرات ریز موجود در سیگار در ریه‌ها جمع می‌شوند و پوسته ضخیم قهوه‌ای رنگی را تشکیل می‌دهد. ب) یکی از عوامل مهم در ایجاد تحریک و تخریب بافت‌ها به ویژه ریه در جریان استعمال دخانیات است. ج) این ماده کشنده هنگام استعمال دخانیات تبخیر شده و وارد ریه‌ها و سپس خون می‌شود و تنفس را مختل می‌کند.
۱				۱۴	راه انتقال هریک از بیماری‌های زیر را مشخص نمایید. الف) آنفلوآنزا: (ب) اسهال خونی: (ج) پدیدکلوزیس: (د) هیپاتیت:
۱				۱۵	در هر یک از موارد زیر نوع علائم اضطراب (علائم بدنی - علائم تفکر - علائم روانی) را مشخص نمایید. الف) تهوع: (ب) حواس پرتی: (ج) بی‌خوابی: (د) بی‌تابی:
۱				۱۶	از توصیه‌های خود مراقبتی برای حفظ سلامت روان در دوره نوجوانی، مورد زیر را بررسی نمایید. «زمان استراحت و تفریح داشته باشید»
۱/۵				۱۷	در زیر دو مورد از توصیه‌های خودمراقبتی در زمینه پیشگیری از رفتارهای پرخطر (استعمال دخانیات و اختلالات مصرف مواد) آمده است، یکی را به دلخواه توضیح دهید. الف) داشتن دوستان سالم: (ب) روابط خانوادگی مطلوب:
۰/۷۵				۱۸	در شکل روبرو نحوه صحیح و نادرست نشستن روی صندلی را مشخص نمایید؟ شماره ۱: شماره ۲: شماره ۳:
					
۱				۱۹	با توجه به مفهوم و اصول ارگونومی صحیح یا غلط بودن عبارات زیر را مشخص نمایید. الف) هنگام دوچرخه سواری توصیه می‌شود زاویه بین ران و ساق پا، وقتی رکاب پایین است حدود ۲۵ تا ۳۰ درجه باشد. ب) انجام کارهای سنگین را کمی بالاتر از ارتفاع آرنج تنظیم نماییم. ج) کوله پشتی به همراه محتویات آن نباید بیشتر از ۲۰ درصد وزن شما باشد. د) کار کردن طولانی مدت در حالت پشت با منحنی C انگلیسی، فشار زیادی را بر پشت وارد می‌کند.
۱				۲۰	اگر لامپ کم مصرف یا مهتابی حاوی گاز جیوه شکست، برای پاک سازی اتاق چگونه باید عمل نماییم؟
۱				۲۱	با توجه به مفهوم انسداد راه هوایی، هر کدام از علائم زیر مربوط به کدام نوع انسداد راه هوایی می‌باشد؟ الف) بی‌قراری و اضطراب شدید ب) عدم توانایی در صحبت کردن ج) رنگ صورت مایل به خاکستری همراه با کبودی لب‌ها د) تنفس صدادار و سخت • انسداد خفیف • انسداد کامل • انسداد خفیف • انسداد کامل • انسداد خفیف • انسداد کامل • انسداد خفیف • انسداد کامل

آزمون شماره ۳		 گنجینه آزمون و محتوای آموزشی www.gama.ir		درس: سلامت و بهداشت	
				رشته: کلیه رشته‌ها	
بارم	نوبت دوم (خرداد ماه)	پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه	مدت آزمون: ۹۰ دقیقه	ردیف	
۲	درستی یا نادرستی هر یک از عبارتهای زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید. الف) با توجه به نوع باکتری آلوده کننده کبد، بیماری هپاتیت را به انواع A, B, C نام‌گذاری می‌کنند. ب) خود مراقبتی شامل اعمالی اکتسابی، آگاهانه و هدف‌دار است. ج) معمولاً ۹۰ درصد از افرادی که اعتیاد به مواد دخانی دارند، استعمال دخانیات را از بالای ۱۸ سال آغاز کرده‌اند. د) هر فرد معمولاً در ۵ سالگی به ۱۱ ساعت خواب و در نوجوانی به ۸ الی ۹ ساعت خواب نیاز پیدا می‌کند. ه) داوطلب شدن برای کمک به دیگران یکی از راهکارهای بهبود عزت نفس می‌باشد. و) درد زانو یکی از شایع‌ترین اختلالات اسکلتی-عضلانی است. ز) قرار گرفتن در معرض نور خورشید برای تولید ویتامین D در بدن ضرورت دارد. ح) به ازای مصرف هر گرم کربوهیدرات ۹ کیلوکالری انرژی ایجاد می‌شود.			۱	
۱	در سؤالات زیر گزینه مناسب را انتخاب کنید. الف) قابل درک‌ترین بعد سلامت، سلامت است. (۱) روانی (۲) معنوی (۳) جسمانی (۴) اجتماعی ب) کمبود کدام ماده باعث کاهش سرعت رشد در کودکان و نوجوانان می‌شود؟ (۱) روی (۲) آهن (۳) کلسیم (۴) ید ج) کدام گزینه از علائم ناشی از مسمومیت با مواد شیمیایی <u>نمی‌باشد</u> ؟ (۱) تغییر رنگ پوست (۲) یبوست (۳) تاری دید (۴) سرگیجه د) از بین عوامل خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی-عروقی کدام مورد از مهمترین عوامل خطر می‌باشد؟ (۱) کهولت سن (۲) سابقه خانوادگی بیمار (۳) اختلالات چربی خون (۴) استعمال دخانیات			۲	
۱	در هر یک از عبارتهای زیر جای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید. الف) لازم است همه افراد، بخصوص که در مرحله حساس هویت‌یابی در زندگی هستند، همواره فرصتی را برای کاویدن در درون خود و شناخت خود واقعی‌شان فراهم آورند. ب) ماده‌ای شیمیایی است که هم بر عملکرد جسمی و هم بر عملکرد روانی افراد اثر می‌گذارد. ج) عادت کردن، خوگرفتن و خود را وقف عادت‌های نکوهدیده کردن یعنی د) یا همان استفاده نامناسب عبارت است از مصرف یک دارو برای هدفی که دارو برای آن ساخته نشده است.			۳	
۰/۷۵	با توجه به کلمات داخل پرانتز، جواب سؤالات زیر را مشخص نمایید. الف) این نوع دیابت در هر سنی می‌تواند رخ دهد ولی عمدتاً در سنین پایین دیده می‌شود و از آنجا که بیشتر در کودکان و نوجوانان دیده می‌شود به آن دیابت جوانان نیز می‌گویند. (دیابت نوع یک- دیابت نوع دو) ب) احساسی که به صورت بدنی و هیجانی ابراز می‌شود. این احساس واکنش طبیعی فرد نسبت به شرایطی است که او را دچار تهدید و یا ناکامی کرده است (افسردگی- خشم) ج) در این وضعیت از ضربه زدن به پشت اجتناب شود چون ممکن است باعث جابه‌جایی جسم گیر کرده شود (انسداد خفیف راه هوایی- انسداد کامل راه هوایی)			۴	

درس: سلامت و بهداشت		 کنجینه آزمون و محتوای آموزشی www.gama.ir		آزمون شماره ۳	
رشته: کلیه رشته‌ها					
بارم	نوبت دوم (خرداد ماه)	پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه	مدت آزمون: ۹۰ دقیقه	ردیف	
۰/۵		شاخص توده بدنی شخصی با قد ۱۷۲ سانتی‌متر و وزن ۸۸ کیلوگرم را محاسبه نمایید (ذکر فرمول الزامی است)		۵	
۰/۵		به طور کلی چهار دسته از عامل وجود دارد که سبب ایجاد فساد در مواد غذایی می‌شوند. دو مورد را نام ببرید.		۶	
۰/۵		مهم‌ترین علامت بالینی در سکته قلبی چیست؟		۷	
۰/۵		بنابر دیدگاه روانشناسی، آمادگی برای ازدواج نیازمند سه نوع بلوغ می‌باشد، دو مورد نام ببرید.		۸	
۰/۵		سر سختی و تاب‌آوری روانی در مورد چه افرادی به کار برده می‌شود. از ویژگی‌های آنها دو مورد بنویسید.		۹	
۰/۵		از مضرات مصرف تنباکوه‌های میوه‌ای دو مورد بنویسید.		۱۰	
۰/۵		از نشانه‌های سندرم ترک مواد مخدر دو مورد نام ببرید.		۱۱	
۰/۵		هریک از توضیحات زیر مربوط به کدام نوع آتش‌سوزی است؟ الف) برای خاموش کردن این نوع آتش‌سوزی، هرگز نباید از آب استفاده شود. ب) این نوع حریق معمولاً از خود، خاکستر بر جای می‌گذارد.		۱۲	
۰/۵		از عوامل محیطی و فردی سقوط هر کدام یک مورد نام ببرید.		۱۳	
۰/۵		افراد به دلایل متفاوتی دچار وضعیت بدنی نامناسب می‌شوند. دو مورد از آنها را نام ببرید.		۱۴	
۰/۵		جملات زیر درباره رایج‌ترین حرکات روزمره در زندگی می‌باشد. صحیح یا غلط بودن آنها را مشخص نمایید. الف) برای تمیز کردن کف آشپزخانه یا راهرو باید از دمپایی‌هایی عاج‌دار استفاده کنیم. ب) برای انجام کارهایی مثل نوشتن با استفاده از میز در حالت ایستاده، باید به سمت میز خم شد و با تکیه دادن دست به لبه میز، در حالی که پاها به اندازه عرض شانه باز هستند این کار را انجام داد.		۱۵	
۰/۷۵		در دوره بیماری ایدز منظور از دوران پنجره چیست؟		۱۶	
۰/۷۵		برای مقابله با فشارهای روانی و اضطراب، رعایت سه اصل توصیه می‌شود که عبارتند از: «جایگزین کردن خواسته‌ها- بازداری- برون ریزی» هر یک از عبارات زیر با کدام اصل سازگاری دارد؟ الف) مدیریت و کنترل اضطراب و فشار روانی ب) بازگو کردن اضطراب و حرف زدن درباره نگرانی‌های خود ج) شرکت در فعالیت‌های لذت بخش و پرت کردن حواس خود		۱۷	

آزمون شماره ۳		 گنجینه آزمون و محتوای آموزشی www.gama.ir		درس: سلامت و بهداشت	
				رشته: کلیه رشته‌ها	
بارم	نوبت دوم (خرداد ماه)	پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه	مدت آزمون: ۹۰ دقیقه	ردیف	
۰/۷۵		الکل با مختل کردن سیستم اعصاب مرکزی خود را چگونه نشان می‌دهد؟ (سه مورد)		۱۸	
۰/۷۵		با توجه به جملات زیر نوع هر کدام از مواد اعتیاد آور زیر را مشخص نمایید. الف) این مواد بر روی سیستم عصبی و سایر دستگاه‌های بدن تأثیر می‌گذارند و در نتیجه فعالیت‌های فکری و بدنی مصرف کننده را بیشتر کرده و او را به هیجان می‌آورند. ب) با مصرف این مواد فرد دچار اوهام حسی و بصری می‌شود و ممکن است صداهایی را بشنود و یا چیزهایی را ببیند که وجود خارجی ندارند. ج) این گروه از مواد شامل تمام موادی است که خاصیت منگی، بی‌حسی، بی‌دردی و تخدیرکنندگی دارند و مصرف آنها فعالیت‌های دستگاه عصبی مصرف کننده را کند کرده و در نتیجه فعالیت فکری و بدنی او را سست می‌کنند.		۱۹	
۰/۷۵		یکی از مهارت‌های مقاومتی در برابر دعوت به مصرف مواد استفاده از تکنیک ضبط صوت می‌باشد. منظور از آن چیست؟		۲۰	
۱		از توصیه‌های خود مراقبتی برای حفظ سلامت روان در دوره نوجوانی، مورد زیر را بررسی نمایید. «به زندگی معنوی خود غنا ببخشید.»		۲۱	
۱/۲۵		درباره مضرترین مواد سمی موجود در مواد دخانی به سوالات زیر پاسخ دهید. الف) گاز آرسنیک در بروز کدام بیماری نقش دارد؟ ب) ماده اعتیاد آور دخانیات چه نام دارد؟ ج) سیانیدریک اسید چگونه به بدن آسیب می‌رساند؟		۲۲	
۰/۲۵ ۰/۵ ۰/۲۵ ۰/۲۵		با توجه به علم و اصول ارگونومی به سوالات زیر پاسخ دهید. الف) کار کردن با گوشی تلفن همراه یا تبلت چگونه است؟ ب) بندهای کوله پشتی چه تعداد و چگونه باید باشند؟ ج) شکل ستون فقرات انسان شبیه به کدام حرف انگلیسی می‌باشد؟ د) درباره میز کار کدام شکل صحیح می‌باشد؟		۲۳	
۰/۵		ه) درباره ارتفاع سطح کار، انجام کارهای سبک و سنگین چگونه باید باشد؟			
۰/۷۵		الف) سه سطح پیشگیری از حوادث را نام ببرید؟		۲۴	
۰/۲۵		ب) آمادگی برای اتخاذ تدابیر مناسب مربوط به کدام سطح می‌باشد؟			
۱		درباره مخاطرات ناشی از مصرف مواد شیمیایی برای کاهش عوارض تنفسی آنها در مورد استفاده صحیح از اسپری حشره‌کش در منزل دو توصیه بیان نمایید؟		۲۵	

درس: سلامت و بهداشت		 کنجینه آزمون و محتوای آموزشی www.gama.ir		آزمون شماره ۴	
رشته: کلیه رشته‌ها					
بارم	نوبت دوم (خرداد ماه)	پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه	مدت آزمون: ۹۰ دقیقه	ردیف	
۱		<p>درستی یا نادرستی هر یک از عبارات‌های زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید.</p> <p>الف) خودمراقبتی شامل اعمالی انتسابی، آگاهانه و هدفدار است.</p> <p>ب) شاخص توده بدنی بیشتر از ۴۰ بیانگر چاقی درجه ۳ است.</p> <p>ج) بروز سرطان با افزایش سن افزایش می‌یابد.</p> <p>د) اثرات زود گذر استرس چندان مشکل آفرین نیست ولی تکرار آن موجب ایجاد اثرات جسمی پایدار می‌شود.</p>		۱	
۱/۵		<p>در هر یک از عبارات‌های زیر جای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.</p> <p>الف) چاقی با الگوی سیب در مقایسه با الگوی گلابی خطر ابتلا به بیماری‌های را بیشتر افزایش می‌دهد.</p> <p>ب) تنها راه قطعی تشخیص کم‌شنوایی، است.</p> <p>ج) در حوالی بلوغ، افزایش ناگهانی هورمون‌ها باعث تحریک غده‌های چربی می‌شود و به این ترتیب، چربی بیشتری در سطح پوست تولید و زمینه ساز بروز می‌شود.</p> <p>د) برخی از مشکلات تغذیه‌ای مانند کمبود ممکن است نوجوانان را در معرض افسردگی قرار دهد.</p> <p>ه) بهتر است از مواد کم‌خطرتر نظیر به جای مواد سفید کننده قوی برای تمیز کردن سینک ظرف‌شویی استفاده شود.</p> <p>و) از دیدگاه سلامت ستون فقرات، بلند کردن بار با کمر راست و پاهای روشی ایمن‌تر است.</p>		۲	
۱/۵		<p>هر کدام از توضیحات زیر مربوط به چه بیماری می‌باشند؟</p> <p>الف) در این حالت خون کافی به عضله قلب نمی‌رسد و این وضعیت سبب ایجاد آنژین صدری خواهد شد.</p> <p>ب) یک بیماری ارثی است که از والدین حامل ژن معیوب به فرزندان منتقل می‌شود.</p> <p>ج) در صورت ابتلای مادر در دوران بارداری به این بیماری، عوارض خطرناکی مانند آب مروارید و عقب افتادگی ذهنی برای جنین خواهد داشت.</p> <p>د) رویدادها و مشکلاتی است که همواره بر جسم و روان افراد تأثیر می‌گذارد.</p> <p>ه) احساس ناخوشایندی است که برای مدت زمانی طولانی تداوم می‌یابد و همراه با تنهایی و غمگینی است.</p> <p>و) واکنش شیمیایی و خطرناک است که متعاقب ورود ماده‌ای از جمله داروها، شوینده‌های خانگی و... در بدن رخ می‌دهد.</p>		۳	
۱		<p>در سؤالات زیر گزینه مناسب را انتخاب کنید.</p> <p>الف) فردی که به طور ارثی از دندان‌های سالم و محکم برخوردار است، کدام عامل تقویت کننده سلامت دهان و دندان اوست؟</p> <p>(۱) سبک زندگی (۲) ژنتیک (۳) عوامل محیطی (۴) دسترسی به خدمات بهداشتی و درمانی</p> <p>ب) کدام مورد از روش‌های خود آرام‌سازی در هنگام خشمگین شدن نیست؟</p> <p>(۱) وضعیت بدن خود را تغییر دهید. (۲) قدری آب خنک بنوشید. (۳) عضلات خود را منقبض کنید. (۴) افکار منفی را از ذهن‌تان بیرون کنید.</p>		۴	

بارم	نوبت دوم (خرداد ماه)	پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه	مدت آزمون: ۹۰ دقیقه	ردیف		
		<p>(ج) در کدام یک از موارد زیر الگوی صحیح وضعیت بدن رعایت شده است؟</p>  (۱)  (۲)  (۳)  (۴)				
		<p>(د) در کدام یک از حالات زیر اصول ارگونومی رعایت نشده است؟</p>  (۱)  (۲)  (۳)  (۴)				
۱		<p>گزینه مناسب را از داخل پرانتز انتخاب کنید.</p> <p>(الف) ماده سمی (نیکوتین آرسنیک) در دود سیگار اعتیاد آور است.</p> <p>(ب) به بوی سیگار که در محیط پراکنده می‌شود، (دود دست اول دود دست دوم) گفته می‌شود.</p> <p>(ج) چه مدت بعد از اسپری کردن حشره کش می‌توان وارد اتاق شد؟ (۳۰ تا ۶۰ دقیقه ۱۵ تا ۳۰ دقیقه)</p> <p>(د) گرفتگی گلو در هنگام غذا خوردن که منجر به خفگی می‌شود، بیشتر در (سالمدان خردسالان) اتفاق می‌افتد.</p>		۵		
۱		<p>هر یک از مواد موجود در دخیانیات را به عبارت مناسب وصل کنید.</p> <table border="1"> <tr> <td> <p>الف) خطر ابتلا به سرطان در تمام بافت‌های بدن به ویژه مجاری تنفسی را تشدید می‌کند.</p> <p>ب) ذرات ریزی که در ریه‌ها جمع می‌شوند و پوسته قهوه‌ای رنگی را تشکیل می‌دهند.</p> <p>ج) ذراتی که از طریق ریه، کبد، کلیه‌ها و طحال جذب بدن می‌شود.</p> <p>د) از عوامل سرطان‌زا بوده و بر روی ریه، چشم، خون و پوست عوارض جبران ناپذیری دارد.</p> </td> <td> <p>۱- مواد رادیواکتیو</p> <p>۲- آمونیاک</p> <p>۳- آرسنیک</p> <p>۴- قطران</p> <p>۵- کربورهای هیدروژن</p> </td> </tr> </table>	<p>الف) خطر ابتلا به سرطان در تمام بافت‌های بدن به ویژه مجاری تنفسی را تشدید می‌کند.</p> <p>ب) ذرات ریزی که در ریه‌ها جمع می‌شوند و پوسته قهوه‌ای رنگی را تشکیل می‌دهند.</p> <p>ج) ذراتی که از طریق ریه، کبد، کلیه‌ها و طحال جذب بدن می‌شود.</p> <p>د) از عوامل سرطان‌زا بوده و بر روی ریه، چشم، خون و پوست عوارض جبران ناپذیری دارد.</p>	<p>۱- مواد رادیواکتیو</p> <p>۲- آمونیاک</p> <p>۳- آرسنیک</p> <p>۴- قطران</p> <p>۵- کربورهای هیدروژن</p>		۶
<p>الف) خطر ابتلا به سرطان در تمام بافت‌های بدن به ویژه مجاری تنفسی را تشدید می‌کند.</p> <p>ب) ذرات ریزی که در ریه‌ها جمع می‌شوند و پوسته قهوه‌ای رنگی را تشکیل می‌دهند.</p> <p>ج) ذراتی که از طریق ریه، کبد، کلیه‌ها و طحال جذب بدن می‌شود.</p> <p>د) از عوامل سرطان‌زا بوده و بر روی ریه، چشم، خون و پوست عوارض جبران ناپذیری دارد.</p>	<p>۱- مواد رادیواکتیو</p> <p>۲- آمونیاک</p> <p>۳- آرسنیک</p> <p>۴- قطران</p> <p>۵- کربورهای هیدروژن</p>					
۰/۵		<p>به پرسش‌های زیر پاسخ کوتاه دهید.</p> <p>منظور از پروتئین کامل و ناقص چیست؟</p>		۷		

درس: سلامت و بهداشت		 کنجینه آزمون و محتوای آموزشی www.gama.ir		آزمون شماره ۴	
رشته: کلیه رشته‌ها					
بارم	نوبت دوم (خرداد ماه)	پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه	مدت آزمون: ۹۰ دقیقه	ردیف	
۰/۵		برای سالم بودن غذا در مرحله طبخ و نگهداری، توجه به چه نکاتی لازم است؟		۸	
۰/۵		فشار خون طبیعی سیستولی و دیاستولی برابر چه مقداری هستند؟		۹	
۰/۲۵		چرا همراه با بیماری ایدز، عفونت‌های دیگری، از جمله بعضی بدخیمی‌ها و سرطان در فرد بروز پیدا می‌کند؟		۱۰	
۰/۵		یکی از آثار مثبت خشم را بیان کنید؟		۱۱	
۰/۵		چرا برای جمع‌آوری خرده‌های لامپ‌های کم‌مصرف فقط بایستی از دستکش یکبار مصرف و کاغذ استفاده کرد؟		۱۲	
۰/۵		در بیماری سیروز کبدی چه اتفاقی در بدن می‌افتد؟		۱۳	
۰/۵		بارزترین اثر فوری و اثر طولانی مدت مصرف مشروبات الکلی را بنویسید.		۱۴	
۰/۵		به چه کسی معتاد می‌گویند؟		۱۵	
۰/۵		در صورت قطع کوتاه مدت مصرف مواد مخدر چه اتفاقی برای فرد معتاد می‌افتد؟		۱۶	
۰/۵		منظور از وضعیت بدنی مناسب (پوسچر) چگونه حالتی است؟		۱۷	
۰/۵		نحوه تنظیم سطح کار با نوع کار انجام داده به چه شکلی انجام می‌گیرد؟		۱۸	
۰/۵		در مواقعی که مجبور به ایستادن به مدت طولانی هستیم، با چه راهکاری می‌توان از بروز کمردرد جلوگیری کرد؟		۱۹	
۰/۷۵		به پرسش‌های زیر پاسخ کامل دهید. روش انتقال هر یک از بیماری‌های واگیردار زیر را تعیین کنید. الف) سرماخوردگی و آنفلوآنزا ب) پدیکلوزیس ج) هیپاتیت و ایدز		۲۰	
۰/۵		دو مورد از راهکارهای بهبود عزت نفس را بیان کنید؟		۲۱	
۰/۷۵		برای مقابله با فشارهای روانی و اضطراب، رعایت سه اصل توصیه می‌شود. آنها را نام ببرید.		۲۲	
۰/۵		نیکوتین موجود در سیگار چه عوارضی را می‌تواند در افراد مصرف کننده داشته باشد؟ (۲ مورد)		۲۳	
۰/۵		چرا برخی از نوجوانان در دوران نوجوانی خود دچار مشکلات رفتاری و تحصیلی می‌شوند؟		۲۴	

بارم	نوبت دوم (خرداد ماه)	پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه	مدت آزمون: ۹۰ دقیقه	ردیف
۱	<p>نمودار زیر را برای مواد اعتیاد آور کامل کنید.</p>			۲۵
۰/۷۵	<p>بر اساس اصل ارگونومی، چه نکاتی را باید در چیدمان وسایل کوله پشتی رعایت کرد؟</p>			۲۶
۰/۵	<p>دو مورد از عواملی که خانه را مستعد بروز حوادث مختلف می‌کند، را نام ببرید.</p>			۲۷
۰/۵	<p>در صورت استفاده از مواد شوینده در منزل رعایت چه نکاتی از بروز آلرژی‌ها جلوگیری می‌کند؟ (۲ مورد)</p>			۲۸
۱	<p>اشکال زیر کدام مرحله از مراحل استفاده از کپسول اطفای حریق را نشان می‌دهد؟</p> <p>..... (د) (ج) (ب) (الف)</p>			۲۹