



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



سؤالات آزمون های نهایی سال های ۱۴۰۱ و ۱۴۰۲ (شش دوره)

درس: سلامت و بهداشت
کلیه رشته ها

اداره آموزش
دوره دوم متوسطه نظری
مازندران

به صورت درس به درس
و همراه با
پاسخنامه تشریحی

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

<http://shad.ir/motnazarimazand>



باسمه تعالی

اداره کل آموزش و پرورش mazandaran

معاونت آموزش متوسطه

اداره آموزش دوره دوم متوسطه نظری

نام درس: سلامت و بهداشت

پایه: دوازدهم

رشته: کلیه رشته ها

کاتال گام نهایی mazandaran (شاد) <http://shad.ir/motnazarimazand>

نام و نام خانوادگی دبیر:	نمره با عدد:	نام و نام خانوادگی دبیر:	نمره با عدد:	نام و نام خانوادگی دبیر:	نمره با عدد:
تاریخ و امضا:	نمره با حروف:	تاریخ و امضا:	نمره با حروف:	تاریخ و امضا:	نمره با حروف:
ردیف	لطفا پاسخ سوالات را روی همین برگ بنویسید				
بارم					
۱	سلامت و بهداشت (فصل ۱) سوال ۲۳ بها دادن به خود، به کدامیک از انواع خودمراقبتی بیشتر مربوط می شود؟ (۱) معنوی (۲) اجتماعی (۳) جسمی (۴) روانی - عاطفی سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-دی ماه ۱۴۰۲				
۲	الگوی خرید سبد غذایی و وضعیت اشتغال، به ترتیب به کدامیک از عوامل مؤثر بر سلامت مربوط است؟ (۱) سبک زندگی - عوامل محیطی (۲) عوامل محیطی - دسترسی به خدمات بهداشتی و درمانی (۳) سبک زندگی - عوامل ژنتیکی و فردی (۴) عوامل محیطی - سبک زندگی سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-دی ماه ۱۴۰۲				
۳	درستی یا نادرستی عبارت زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید. برای همه افراد این امکان فراهم است که بتوانند با سبک زندگی سالم علاوه بر حفظ و ارتقای سلامت خویش، کیفیت زندگی خود را نیز ارتقا دهند. سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-دی ماه ۱۴۰۲				
۴	درستی یا نادرستی عبارت زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید. - در درمان، زمان آموزش ها بسیار کوتاه و برای همه در هر سطح معلومات میسر است. سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-دی ماه ۱۴۰۲				
۵	حسن می خواهد وزن خود را کاهش دهد، او باید در نظر داشته باشد که «در یک شب نمی تواند به وزن مطلوب برسد». این جمله مربوط به کدامیک از گام های برنامه ریزی برای خودمراقبتی می باشد؟ (۱) هدف خود را تعیین کند. (۲) از یادآور ها استفاده کند. (۳) مهارت های لازم برای خودمراقبتی را کسب کند. (۴) برای شروع، گام های کوچک بردارد. سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-شهریور ماه ۱۴۰۲				
۶	کنترل خشم، جزء کدامیک از انواع خودمراقبتی محسوب می شود؟ (۱) جسمی (۲) اجتماعی (۳) روانی - عاطفی (۴) معنوی سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-شهریور ماه ۱۴۰۲				

۷	شرایط زندگی و امنیت، جزء کدامیک از عوامل مؤثر بر سلامت می‌باشد؟ ۱ عوامل ژنتیکی و فردی ۲ عوامل محیطی ۳ دسترسی به خدمات بهداشتی درمانی ۴ سبک زندگی سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-شهریورماه ۱۴۰۲
۸	درستی یا نادرستی عبارت زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید. - عوامل مؤثر بر سلامت، همیشه موجب تقویت فرد می‌شود. سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-شهریورماه ۱۴۰۲
۹	از توصیه‌های خودمراقبتی برای حفظ سلامت روان دو نمونه از سبک زندگی سالم را نام ببرید. سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-شهریورماه ۱۴۰۱
۱۰	عبارت «آگاه باشید تنها یاد خدا آرامش بخش دل‌هاست» اشاره به کدام بعد سلامت انسان دارد؟ سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-شهریورماه ۱۴۰۱
۱۱	از بین کلمات داخل پرانتز، گزینه مناسب را انتخاب کنید. بها دادن به خود از نوع خودمراقبتی (جسمی - روانی، عاطفی) است. سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-شهریورماه ۱۴۰۱
۱۲	جای خالی را با واژه مناسب پر کنید. در بین عوامل مؤثر بر سلامت، با سهم ۵۰ درصد بیشترین تأثیر را بر سلامت افراد دارد. سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-شهریورماه ۱۴۰۱
۱۳	درستی یا نادرستی عبارت زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید. - سازگاری فرد با خودش و دیگران، یکی از نشانه‌های سلامت روانی است. سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-شهریورماه ۱۴۰۱
۱۴	برای جمله زیر دلیل علمی بیان کنید. به جای تعریف مطلق بیماری، آن را در یک طیف «از سلامتی تا آستانه مرگ» تعریف می‌کنند. سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-خردادماه ۱۴۰۲
۱۵	از مزایای «مدنظر قرار دادن موفقیت‌ها» در برنامه‌ریزی خودمراقبتی دو مورد را بنویسید. سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-خردادماه ۱۴۰۲
۱۶	جای خالی را با کلمه مناسب پر کنید. با توجه به دیدگاه اسلام، در تعریف سازمان بهداشت جهانی از سلامت، جنبه آن غفلت شده است. سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-خردادماه ۱۴۰۲

اداره آموزش دوره دوم متوسطه نظری مازندران

۱۷	جدول زیر در رابطه با عوامل مؤثر بر سلامت است. هر یک از موارد ستون الف با یکی از موارد ستون ب ارتباط منطقی دارد. آنها را پیدا کنید و بنویسید. (یک مورد در ستون ب اضافی است). <table border="1" data-bbox="626 170 1425 415"> <tr> <th>ستون الف</th><th>ستون ب</th></tr> <tr> <td>الف) تامین آب سالم آشامیدنی</td><td>۱) سبک زندگی</td></tr> <tr> <td>ب) رنگ پوست</td><td>۲) دسترسی به خدمات بهداشتی - درمانی</td></tr> <tr> <td></td><td>۳) عوامل ژنتیکی و فردی</td></tr> </table> سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-خردادماه ۱۴۰۱	ستون الف	ستون ب	الف) تامین آب سالم آشامیدنی	۱) سبک زندگی	ب) رنگ پوست	۲) دسترسی به خدمات بهداشتی - درمانی		۳) عوامل ژنتیکی و فردی
ستون الف	ستون ب								
الف) تامین آب سالم آشامیدنی	۱) سبک زندگی								
ب) رنگ پوست	۲) دسترسی به خدمات بهداشتی - درمانی								
	۳) عوامل ژنتیکی و فردی								
۱۸	جای خالی را با کلمه مناسب پر کنید. انجام فرایض دینی، از نوع خودمراقبتی است. سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-خردادماه ۱۴۰۱								
۱۹	درستی یا نادرستی عبارت زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید. - در بین عوامل مؤثر بر سلامت، سبک زندگی بیشترین تأثیر را بر سلامت افراد دارد. سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-خردادماه ۱۴۰۱								
۲۰	پیروی از ارزش‌های خانوادگی، مربوط به کدام گروه از توصیه‌های خودمراقبتی در زمینه پیشگیری از استعمال دخانیات می‌شود؟ سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-دی ماه ۱۴۰۱								
۲۱	از بین کلمات داخل پرانتز، کلمه مناسب را انتخاب کنید. داشتن روحیه انتقادپذیری از ویژگی‌های سلامت (روانی - عاطفی / معنوی / اجتماعی) است. سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-دی ماه ۱۴۰۱								
۲۲	در عبارت زیر، جاهای خالی را با واژه‌های مناسب پر کنید. در گام اول خودمراقبتی، هدف باید ، واقعی و باشد. سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-دی ماه ۱۴۰۱								
۲۳	در عبارت زیر، جای خالی را با واژه مناسب پر کنید. استفاده از محصولات تکنولوژی، نمونه‌ای از به عنوان یکی از عوامل مؤثر بر سلامت به شمار می‌رود. سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-دی ماه ۱۴۰۱								

اداره آموزش دوره دوم متوسطه نظری مازندران

- ۱ گزینه ۴ پاسخ صحیح است.
- ۲ گزینه ۱ پاسخ صحیح است.
- ۳ درست
- ۴ نادرست
- ۵ گزینه ۴ پاسخ صحیح است.
- ۶ گزینه ۳ پاسخ صحیح است.
- ۷ گزینه ۲ پاسخ صحیح است.
- ۸ نادرست
- ۹ غذاهای سالم بخورید، برای استراحت و تمدد اعصاب وقت کافی بگذارید، سعی کنید با استفاده از تفریحات سالم از زندگی‌تان لذت ببرید. (ذکر دو مورد)
- ۱۰ سلامت معنوی
- ۱۱ روانی، عاطفی
- ۱۲ سبک زندگی
- ۱۳ درست
- ۱۴ چون بیماری درجات مختلفی دارد. (ص ۴۹)
- ۱۵ ۱) افزایش اعتماد به نفس (ص ۱۶) ۲) افزایش توانایی برای ادامه برنامه (ص ۱۶)
- ۱۶ معنوی (ص ۴)
- ۱۷ الف) ۲ ب) ۳ (ص ۱۱)
- ۱۸ معنوی (ص ۱۵)
- ۱۹ درست (ص ۱۲)
- ۲۰ روابط خانوادگی مطلوب (ص ۱۵۱)
- ۲۱ روانی - عاطفی (ص ۱۰)
- ۲۲ واضح - قابل اندازه‌گیری (ص ۱۶)
- ۲۳ سبک زندگی (ص ۱۱)

۱	۱	۲	۳	۴
۲	۱	۲	۳	۴
۵	۱	۲	۳	۴
۶	۱	۲	۳	۴
۷	۱	۲	۳	۴



باسمه تعالی

اداره کل آموزش و پرورش مازندران

معاونت آموزش متوسطه

اداره آموزش دوره دوم متوسطه نظری

نام درس: سلامت و بهداشت

پایه: دوازدهم

رشته: کلیه رشته ها

کانال گام نهایی مازندران (شاد) <http://shad.ir/motnazarimazand>

نام و نام خانوادگی دبیر:	نمره با عدد:	نام و نام خانوادگی دبیر:	نمره با عدد:	نام و نام خانوادگی دبیر:	نمره با عدد:
تاریخ و امضا:	نمره با حروف:	تاریخ و امضا:	نمره با حروف:	تاریخ و امضا:	نمره با حروف:
ردیف	لطفا پاسخ سوالات را روی همین برگ بنویسید				
۱	سلامت و بهداشت (فصل 2) سوال ۶۴ با توجه به این که برخی از قسمت های کپک و ریشه های آن قابل مشاهده نیست و در عمق مواد خوراکی نفوذ می کنند، برای مصرف مواد غذایی که دچار کپک شده اند، چه توصیه ای دارید؟ سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-دی ماه ۱۴۰۲				
۲	فردی در طول یک ماه از وزن ۶۶ کیلوگرم به ۵۵ کیلوگرم رسیده است. این فرد ممکن است دچار چه عوارضی در معده خود شود؟ (دو مورد) سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-دی ماه ۱۴۰۲				
۳	هر یک از موارد زیر مربوط به کدام عوارض چاقی است؟ الف) کاهش اعتماد به نفس ب) عدم تحمل فعالیت بدنی سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-دی ماه ۱۴۰۲				
۴	در مورد برنامه غذایی سالم به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف) در اثر سوء تغذیه ناشی از کمبود کدام ریزمغذی، بیماری تصویر مقابل ایجاد می شود؟ ب) کدام ماهی منبع خوبی برای این ریزمغذی به شمار می رود؟  سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-دی ماه ۱۴۰۲				
۵	پرهیز از پرخوری که در فرهنگ اسلامی بر آن توصیه شده است با کدامیک از اصول تغذیه رابطه بیشتری دارد؟ سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-دی ماه ۱۴۰۲				
۶	از بین کلمات داخل پرانتز، کلمه مناسب را انتخاب کنید. در هرم مواد غذایی، نیاز روزانه فرد به میوه ها (کمتر از / بیشتر از / برابر با) سبزی ها است. سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-دی ماه ۱۴۰۲				

اداره آموزش دوره دوم متوسطه نظری مازندران

۷	جای خالی را با کلمه مناسب پر کنید. دفع صحیح زباله و مواد دفعی از اصول رعایت بهداشت در محل تهیه، تولید، توزیع و نگهداری مواد غذایی است. سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-دی ماه ۱۴۰۲																
۸	جای خالی را با کلمه مناسب پر کنید. مهم‌ترین منبع طبیعی، مواد غذایی دریایی مثل ماهی آب‌های شور، صدف و جلبک دریایی هستند. سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-دی ماه ۱۴۰۲																
۹	درستی یا نادرستی عبارت زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید. - آلودگی مواد غذایی به باکتری‌ها، ویروس‌ها و سایر عوامل بیماری‌زا موجب بیماری‌های غذایی می‌شود. سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-دی ماه ۱۴۰۲																
۱۰	درستی یا نادرستی عبارت زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید. - بدن قادر به ذخیره مقدار معینی کربوهیدرات است که به صورت گلیکوژن در ماهیچه‌ها و کلیه ذخیره می‌شود. سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-دی ماه ۱۴۰۲																
۱۱	بر اساس جدول شاخص توده بدنی، اگر فردی دارای $BMI = ۳۳$ باشد، درجه چاقی فرد را مشخص کنید. سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-شهریور ماه ۱۴۰۲																
۱۲	بر اساس قانون تعادل انرژی، در صورتی که شماره ۱ نسبت به شماره ۲ در سطح پایین‌تری قرار گیرد، وزن فرد چه تغییری می‌کند؟  سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-شهریور ماه ۱۴۰۲																
۱۳	جدول زیر در رابطه با مواد مغذی است. هر یک از موارد ستون الف با یکی از موارد ستون ب ارتباط منطقی بیشتری دارد. شماره آنها را پیدا کنید و بنویسید. (یک مورد در ستون ب اضافه است.) <table border="1" data-bbox="756 1230 1424 1730"> <thead> <tr> <th>ستون الف</th><th>ستون ب</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>الف) آب</td><td>۱) حمل اکسیژن در خون</td></tr> <tr> <td>ب) کاروتنوئید</td><td>۲) حیاتی‌ترین نیاز غذایی انسان</td></tr> <tr> <td>ج) هموگلوبین</td><td>۳) عامل تعیین‌کننده سطح کلسترول خون</td></tr> <tr> <td>د) پروتئین</td><td>۴) کربوهیدرات ذخیره‌ای در کبد و ماهیچه‌ها</td></tr> <tr> <td>ه) چربی اشباع</td><td>۵) پیش‌ساز ویتامین آ</td></tr> <tr> <td>و) گلیکوژن</td><td>۶) پوکی استخوان</td></tr> <tr> <td></td><td>۷) رشد، ترمیم و حفظ بافت‌های عضلانی</td></tr> </tbody> </table> سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-شهریور ماه ۱۴۰۲	ستون الف	ستون ب	الف) آب	۱) حمل اکسیژن در خون	ب) کاروتنوئید	۲) حیاتی‌ترین نیاز غذایی انسان	ج) هموگلوبین	۳) عامل تعیین‌کننده سطح کلسترول خون	د) پروتئین	۴) کربوهیدرات ذخیره‌ای در کبد و ماهیچه‌ها	ه) چربی اشباع	۵) پیش‌ساز ویتامین آ	و) گلیکوژن	۶) پوکی استخوان		۷) رشد، ترمیم و حفظ بافت‌های عضلانی
ستون الف	ستون ب																
الف) آب	۱) حمل اکسیژن در خون																
ب) کاروتنوئید	۲) حیاتی‌ترین نیاز غذایی انسان																
ج) هموگلوبین	۳) عامل تعیین‌کننده سطح کلسترول خون																
د) پروتئین	۴) کربوهیدرات ذخیره‌ای در کبد و ماهیچه‌ها																
ه) چربی اشباع	۵) پیش‌ساز ویتامین آ																
و) گلیکوژن	۶) پوکی استخوان																
	۷) رشد، ترمیم و حفظ بافت‌های عضلانی																
۱۴	از بین کلمات داخل پرانتز، کلمه مناسب را انتخاب کنید. عفونت‌های غذایی به علت آلودگی مواد غذایی به (ویروس / آفت‌کش / کرم کدو) ایجاد می‌شود. سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-شهریور ماه ۱۴۰۲																

۱۵	از بین کلمات داخل پرانتز، کلمه مناسب را انتخاب کنید. کم کاری تیروئید مربوط به (عامل ژنتیک / بیماری های جسمی / عامل روانی) می باشد که از عوامل چاقی محسوب می شود. سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-شهریورماه ۱۴۰۲								
۱۶	از بین کلمات داخل پرانتز، کلمه مناسب را انتخاب کنید. براساس هرم غذایی، میزان مصرف میوه ها نسبت به گوشت و تخم مرغ (بیشتر / کمتر / برابر) است. سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-شهریورماه ۱۴۰۲								
۱۷	جای خالی را با واژه مناسب پر کنید. گسترش استفاده از غذاهای خیابانی، یکی از علل بیماری های می باشد. سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-شهریورماه ۱۴۰۲								
۱۸	جای خالی را با واژه مناسب پر کنید. دفع صحیح زباله و مواد دفعی از اصول رعایت بهداشت می باشد که در جلوگیری از آلودگی و فساد مواد غذایی مؤثر است. سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-شهریورماه ۱۴۰۲								
۱۹	یک روش نامناسب برای کاهش وزن را نام ببرید. سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-شهریورماه ۱۴۰۱								
۲۰	دو مورد از عوارض چاقی در دستگاه تنفسی را بنویسید. سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-شهریورماه ۱۴۰۱								
۲۱	کدام الگوی چاقی خطر ابتلا به بیماری های قلبی - عروقی را بیشتر افزایش می دهد؟ سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-شهریورماه ۱۴۰۱								
۲۲	جدول زیر در رابطه با مواد مغذی است. هر یک از موارد ستون الف با یکی از موارد ستون ب ارتباط منطقی بیشتری دارد. آنها را پیدا کنید و بنویسید.								
<table border="1"> <thead> <tr> <th>ستون الف</th><th>ستون ب</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>الف) ویتامین A (۱)</td><td>صدف</td></tr> <tr> <td>ب) ید</td><td>(۲) کلسیم</td></tr> <tr> <td>ج) کنجد</td><td>(۳) میوه های نارنجی</td></tr> </tbody> </table>		ستون الف	ستون ب	الف) ویتامین A (۱)	صدف	ب) ید	(۲) کلسیم	ج) کنجد	(۳) میوه های نارنجی
ستون الف	ستون ب								
الف) ویتامین A (۱)	صدف								
ب) ید	(۲) کلسیم								
ج) کنجد	(۳) میوه های نارنجی								
سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-شهریورماه ۱۴۰۱									
۲۳	اصطلاح کوشینگ به چه معنایی است؟ سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-شهریورماه ۱۴۰۱								
۲۴	از بین کلمات داخل پرانتز، گزینه مناسب را انتخاب کنید. زمانی پخت غذا کامل است که تمام قسمت های آن حداقل (۶۰ - ۷۰) درجه سانتی گراد حرارت دیده باشد. سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-شهریورماه ۱۴۰۱								

اداره آموزش دوره دوم متوسطه نظری مازندران

۲۵	جای خالی را با واژه مناسب پر کنید. برای داشتن تغذیه سالم، در انتخاب و مصرف مواد غذایی به سه اصل، تعادل و تناسب توجه می‌شود. سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-شهریورماه ۱۴۰۱
۲۶	جای خالی را با واژه مناسب پر کنید. پرمصرف‌ترین ماده غذایی که در تمام فعل و انفعالات بدن نقش دارد، است. سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-شهریورماه ۱۴۰۱
۲۷	درستی یا نادرستی عبارت زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید. - از عوامل مکانیکی ایجاد فساد مواد غذایی، می‌توان به تخریب بافت ماده غذایی اشاره کرد. سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-شهریورماه ۱۴۰۱
۲۸	درستی یا نادرستی عبارت زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید. - کربوهیدرات‌ها نقش مهمی در عملکرد اندام‌های درونی مانند قلب، سیستم عصبی و ماهیچه‌ها دارند. سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-شهریورماه ۱۴۰۱
۲۹	برای جمله زیر دلیل علمی بیان کنید. میوه‌های ضربه دیده با گذشت زمان فاسد می‌شوند. سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-خردادماه ۱۴۰۲
۳۰	برای جمله زیر دلیل علمی بیان کنید. در کشور ما برای تأمین ید موردنیاز بدن باید از نمک یددار تصفیه شده استفاده کرد. سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-خردادماه ۱۴۰۲
۳۱	از بین کلمات داخل پرانتز، کلمه مناسب را انتخاب کنید. از اصول تغذیه سالم، «نیازمندی‌های تغذیه‌ای» به اصل (تعادل / تنوع / تناسب) اشاره دارد. سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-خردادماه ۱۴۰۲
۳۲	از بین کلمات داخل پرانتز، کلمه مناسب را انتخاب کنید. منظور از نگهداری غذا به صورت کاملاً سرد، نگهداری آن در دمای زیر (۴ / صفر / ۱۰) درجه سانتی‌گراد می‌باشد. سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-خردادماه ۱۴۰۲
۳۳	از بین کلمات داخل پرانتز، کلمه مناسب را انتخاب کنید. وجود کرم کدو در گوشت گاو، باعث (بیماری / مسمومیت / عفونت) غذایی می‌شود. سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-خردادماه ۱۴۰۲
۳۴	از بین کلمات داخل پرانتز، کلمه مناسب را انتخاب کنید. عدم تحمل فعالیت بدنی از مشکلات (قلبی - عروقی / عضلانی - استخوانی / تنفسی) عوارض چاقی است. سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-خردادماه ۱۴۰۲
۳۵	از بین کلمات داخل پرانتز، کلمه مناسب را انتخاب کنید. کربوهیدرات اضافی بدن، به مقدار معینی به صورت (کربوهیدرات ساده / گلیکوژن / چربی) ذخیره می‌شوند. سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-خردادماه ۱۴۰۲
۳۶	جای خالی را با کلمه مناسب پر کنید. احتمال ایجاد «وضعیت آئزین صدی» در الگوی چاقی افزایش می‌یابد. سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-خردادماه ۱۴۰۲

۳۷	درستی یا نادرستی عبارت زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید. - از عوارض جانبی کاهش سریع وزن، ایجاد یکی از شایع‌ترین بیماری‌های تهدیدکننده تمام گروه‌های سنی و جنسی می‌باشد. سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-خردادماه ۱۴۰۲
۳۸	درستی یا نادرستی عبارت زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید. - هر نوع تجمع غیرطبیعی و بیش از اندازه توده چربی در بدن، چاقی محسوب می‌شود. سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-خردادماه ۱۴۰۲
۳۹	درستی یا نادرستی عبارت زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید. - پروتئین‌های ناقص شامل تعدادی از اسیدهای آمینه ضروری می‌باشند. سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-خردادماه ۱۴۰۲
۴۰	برای جمله زیر یک دلیل علمی بنویسید. میوه‌های ضربه دیده با گذشت زمان، فاسد می‌شوند. سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-خردادماه ۱۴۰۱
۴۱	در مرحله طبخ و نگهداری غذا، چه زمانی پخت غذا کامل است؟ سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-خردادماه ۱۴۰۱
۴۲	براساس قانون تعادل انرژی، تنظیم وزن و برخورداری از وزن مطلوب، به چه عواملی بستگی دارد؟ سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-خردادماه ۱۴۰۱
۴۳	طبقه‌بندی نمایه توده بدنی، برای چه افرادی کاربرد دارد؟ (یک مورد) سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-خردادماه ۱۴۰۱
۴۴	دارویی را نام ببرید که موجب چاقی می‌شود. سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-خردادماه ۱۴۰۱
۴۵	جای خالی را با کلمه مناسب پر کنید. میزان نمک مصرفی در طول یک روز، در افراد زیر ۵۰ سال گرم است. سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-خردادماه ۱۴۰۱
۴۶	جای خالی را با کلمه مناسب پر کنید. پرمصرف‌ترین ماده غذایی که در تمام فعل و انفعالات بدن نقش دارد، می‌باشد. سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-خردادماه ۱۴۰۱
۴۷	درستی یا نادرستی عبارت زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید. - برای داشتن تغذیه سالم، باید دریافت فیبر غذایی روزانه را کاهش داد. سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-خردادماه ۱۴۰۱
۴۸	درستی یا نادرستی عبارت زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید. - طبق هرم مواد غذایی، حجم نان و غلات مصرفی توسط هر فرد، باید از حجم میوه‌ها و سبزی‌ها بیشتر باشد. سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-خردادماه ۱۴۰۱

۴۹	درستی یا نادرستی عبارت زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید. - بدن برای انجام عملکرد مطلوب خود، نیازمند دریافت ۱۱ نوع اسید آمینه است. سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-خردادماه ۱۴۰۱
۵۰	هر یک از موارد زیر اشاره به کدام عامل ایجاد فساد مواد غذایی دارد؟ (الف) استفاده غیرمجاز از حشره‌کش‌ها در هنگام کاشت (ب) سریشیده نگه داشتن مجاری فاضلاب (ج) نگهداری مواد غذایی فاسدشدنی در یخچال سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-دی ماه ۱۴۰۱
۵۱	در طبقه‌بندی نمای توده بدنی، افرادی با BMI محدود (۲۵ تا ۳۰) و (۳۵ تا ۴۰) به ترتیب در چه وضعیتی قرار دارند؟ سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-دی ماه ۱۴۰۱
۵۲	دو روش زودبازده کاهش وزن را نام ببرید. سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-دی ماه ۱۴۰۱
۵۳	از بین کلمات داخل پرانتز، کلمه مناسب را انتخاب کنید. از عوارض جانبی (کاهش / افزایش) سریع وزن بدن می‌توان به بروز سنگ کیسه صفرا اشاره کرد. سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-دی ماه ۱۴۰۱
۵۴	از بین کلمات داخل پرانتز، کلمه مناسب را انتخاب کنید. اصل (تعادل / تنوع) تناسب براساس سن، جنس و میزان فعالیت بدنی فرد، تعیین می‌شود. سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-دی ماه ۱۴۰۱
۵۵	در عبارت زیر، جای خالی را با واژه مناسب پر کنید. یکی از بیماری‌های شایع غذازاد، است. سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-دی ماه ۱۴۰۱
۵۶	در عبارت زیر، جای خالی را با واژه مناسب پر کنید. در شکل هرم مواد غذایی، هر چه از پایین هرم به سمت بالا حرکت کنیم، میزان مصرف روزانه گروه‌های غذایی می‌شود. سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-دی ماه ۱۴۰۱
۵۷	درستی یا نادرستی عبارت زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید. - چاقی با الگوی سیب، خطر ابتلا به اختلالات انعقاد خون را بیشتر افزایش می‌دهد. سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-دی ماه ۱۴۰۱
۵۸	براساس قانون تعادل انرژی در کدامیک از حالت‌های زیر، خطر ابتدا به بیماری‌های قلبی - عروقی افزایش می‌یابد؟ ۱) کالری مصرفی < کالری دریافتی ۲) کالری دریافتی > کالری مصرفی ۳) کالری دریافتی < کالری مصرفی ۴) کالری مصرفی = کالری دریافتی سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-دی ماه ۱۴۰۲
۵۹	بلوغ زودرس و پرخوری عصبی به ترتیب مربوط به کدامیک از عوارض چاقی می‌باشد؟ ۱) مشکلات غددی - مشکلات گوارشی ۲) مشکلات گوارشی - مشکلات روانی ۳) مشکلات سیستم عصبی - مشکلات گوارشی ۴) مشکلات غددی - مشکلات روانی سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-شهریورماه ۱۴۰۲

۶۰	کدام یک از موارد زیر مربوط به رعایت بهداشت فردی در فرایند تولید غذا نیست؟ ۱) گذاشتن پوشش بر روی زخم دست ۲) گذاشتن زیورآلات ۳) پیشگیری از ورود گرد و غبار در غذا ۴) پوشاندن موی سر سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-شهریورماه ۱۴۰۱
۶۱	نگهداری مواد غذایی فاسدشدنی در یخچال، برای مقابله با کدام عامل ایجاد فساد در مواد غذایی می باشد؟ ۱) مکانیکی ۲) فیزیکی ۳) شیمیایی ۴) بیولوژیک سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-خردادماه ۱۴۰۲
۶۲	کدام یک از منابع غذایی زیر، سرشار از آهن هستند؟ ۱) جگر و پسته ۲) ماهی کلیکا و پنیر ۳) جگر و پنیر ۴) ماهی کلیکا و بستنی سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-خردادماه ۱۴۰۱
۶۳	کدام یک از ویتامین های زیر، معمولاً در کبد ذخیره می شوند؟ ۱) ویتامین های C و E ۲) ویتامین های گروه B و C ۳) ویتامین های E و K ۴) ویتامین های گروه B و E سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-خردادماه ۱۴۰۱
۶۴	چند مورد از موارد زیر صحیح است؟ الف) آهن همانند کلسیم در تشکیل برخی بافت های بدن نقش دارد. ب) سدیم در حفظ تعادل مایعات بدن نقش دارد. ج) منیزیم در حمل اکسیژن خون مؤثر است. د) قند موجود در میوه و سبزیجات نقش مهمی در عملکرد سیستم عصبی و ماهیچه ها بازی می کند. ۱) چهار ۲) سه ۳) دو ۴) یک سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-دی ماه ۱۴۰۱

اداره آموزش دوره دوم متوسطه نظری مازندران

- ۱ مواد غذایی کپک زده، حتی بعد از برداشتن کپک آن مصرف نشود.
- ۲ ورم و زخم معده
- ۳ الف) مشکلات روانی
ب) مشکلات تنفسی
- ۴ الف) کلسیم
ب) کیلکا (ماهی که با استخوان خورده می‌شود)
- ۵ اصل تعادل
- ۶ کمتر از
- ۷ محیط
- ۸ ید
- ۹ نادرست
- ۱۰ نادرست
- ۱۱ چاقی درجه ۱
- ۱۲ وزن افزایش می‌یابد.
- ۱۳ الف) ۲
ب) ۵
ج) ۱
د) ۷
هـ) ۳
و) ۴
توجه: مورد ۶ اضافه می‌باشد.
- ۱۴ آفت‌کش
- ۱۵ بیماری‌های جسمی
- ۱۶ بیشتر
- ۱۷ غذازاد
- ۱۸ محیط
- ۱۹ دوره‌های مکرر رژیم غذایی سخت و محدودکننده، درمان دارویی، جراحی (ذکر یک مورد)
- ۲۰ وقفه تنفسی در خواب، آسم و عدم تحمل فعالیت بدنی (ذکر دو مورد)
- ۲۱ الگوی سیب

۲۲ (الف) ۳ (ب) ۱ (ج) ۲

۲۳ اختلال عملکرد غدد فوق کلیوی

۲۴ ۷۰

۲۵ تنوع

۲۶ آب

۲۷ نادرست

۲۸ درست

۲۹ نفوذ کپک‌ها و باکتری‌ها از محل نقاط آسیب دیده به درون میوه (ص ۴۵)

۳۰ در کشور ما، چون آب و خاک از نظر ید فقیرند یا محصولات غذایی ید کافی ندارند. (ص ۳۱) (یک مورد کافی است.)

۳۱ تناسب (ص ۲۶)

۳۲ ۱۰ (ص ۴۲)

۳۳ بیماری (ص ۴۶)

۳۴ تنفسی (ص ۳۵)

۳۵ گلیکوژن (ص ۲۰)

۳۶ سیب (ص ۳۴ و ۵۱)

۳۷ درست (ص ۳۸ و ۹۶)

۳۸ نادرست (ص ۳۴)

۳۹ درست (ص ۲۱)

۴۰ زیرا از محل نقاط آسیب‌دیده، کپک‌ها و باکتری‌ها به درون میوه نفوذ کرده و باعث فساد آنها می‌شوند. (ص ۴۵)

۴۱ زمانی پخت غذا کامل است که تمام قسمت‌های آن حداقل ۷۰ درجه سانتی‌گراد حرارت دیده باشد. (ص ۴۲)

۴۲ به دو عامل تغذیه و فعالیت بدنی بستگی دارد. (ص ۳۸)

۴۳ افرادی دارای استخوان‌بندی درشت، ورزشکار، زنان باردار و شیرده، افراد خیلی بلند و افراد خیلی کوتاه (ذکر یک مورد کافی است.) (ص ۳۶)

۴۴ کورتون (ص ۳۴)

- ۴۵ ۵ (ص ۵۵)
- ۴۶ آب (ص ۲۲)
- ۴۷ نادرست (ص ۴۶)
- ۴۸ درست (ص ۲۴)
- ۴۹ نادرست (ص ۲۱)
- ۵۰ الف) شیمیایی (ص ۴۳) ب) بیولوژیکی (ص ۴۳) ج) فیزیکی (ص ۴۴)
- ۵۱ اضافه وزن و چاقی درجه دو (ص ۳۶)
- ۵۲ درمان دارویی و جراحی (ص ۳۸)
- ۵۳ کاهش (ص ۳۸)
- ۵۴ تناسب (ص ۲۶)
- ۵۵ مسمومیت غذایی (ص ۴۵)
- ۵۶ کمتر (ص ۲۴)
- ۵۷ درست (ص ۳۴ و ۳۵)
- ۵۸ گزینه ۳ پاسخ صحیح است.
- ۵۹ گزینه ۴ پاسخ صحیح است.
- ۶۰ گزینه ۳ پاسخ صحیح است.
- ۶۱ گزینه ۲ پاسخ صحیح است. (ص ۴۴)
- ۶۲ گزینه ۱ پاسخ صحیح است. (ص ۳۱)
- ۶۳ گزینه ۳ پاسخ صحیح است. (ص ۲۱)
- ۶۴ گزینه ۲ پاسخ صحیح است. (ص ۲۲ و ۲۰)

۵۸	۱	۲	۳	۴
۵۹	۱	۲	۳	۴
۶۰	۱	۲	۳	۴
۶۱	۱	۲	۳	۴
۶۲	۱	۲	۳	۴
۶۳	۱	۲	۳	۴
۶۴	۱	۲	۳	۴



باسمه تعالی

اداره کل آموزش و پرورش مازندران

معاونت آموزش متوسطه

اداره آموزش دوره دوم متوسطه نظری

نام درس: سلامت و بهداشت

پایه: دوازدهم

رشته: کلیه رشته ها

کانال گام نهایی مازندران (شاد) <http://shad.ir/motnazarimazand>

نام و نام خانوادگی دبیر:	نمره با عدد:	نام و نام خانوادگی دبیر:	نمره با عدد:	نام و نام خانوادگی دبیر:	نمره با عدد:	نام و نام خانوادگی دبیر:	نمره با عدد:
تاریخ و امضا:	نمره با حروف:	تاریخ و امضا:	نمره با حروف:	تاریخ و امضا:	نمره با حروف:	تاریخ و امضا:	نمره با حروف:
ردیف	لطفا پاسخ سوالات را روی همین برگ بنویسید						بارم
۱	سلامت و بهداشت (فصل 3) سوال ۵۲ چرا مصرف دارو در افراد مبتلا به ایدز، به پیشگیری از انتقال اچ‌آی‌وی به افراد دیگر کمک می‌کند؟ سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-دی ماه ۱۴۰۲						
۲	راه انتقال بیماری کرونا کدام دستگاه بدن می‌باشد؟ سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-دی ماه ۱۴۰۲						
۳	دو مورد از علائم هشداردهنده سرطان در دستگاه تنفسی انسان را بنویسید. سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-دی ماه ۱۴۰۲						
۴	به حالتی که خون کافی به عضله قلب نمی‌رسد، چه می‌گویند؟ سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-دی ماه ۱۴۰۲						
۵	کشف و ساخت انواع واکسن در کاهش کدام دسته از بیماری‌ها مؤثر بوده است؟ سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-دی ماه ۱۴۰۲						
۶	چرا توصیه می‌شود مصرف روغن‌های نباتی جامد، فراورده‌های لبنی پرچرب و چربی‌های گوشت، در برنامه غذایی روزانه، محدود شود؟ سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-دی ماه ۱۴۰۲						
۷	کدام مورد از عوامل زمینه‌ساز بیماری فشار خون بالا، غیرقابل پیشگیری است؟ (۱) مصرف دخانیات و الکل (۲) سابقه خانوادگی (۳) تغذیه نامناسب (۴) کم‌تحرکی سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-دی ماه ۱۴۰۲						

اداره آموزش دوره دوم متوسطه نظری مازندران

۸	از بین کلمات داخل پرانتز، کلمه مناسب را انتخاب کنید. پدیکلوزیس یکی از شایع‌ترین بیماری‌های (انگلی / ویروسی / باکتریایی) است که از طریق پوست و مو به دیگران سرایت می‌کند. سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-دی ماه ۱۴۰۲
۹	جای خالی را با کلمه مناسب پر کنید. عوامل خطر شامل عوامل شناخته شده اجتماعی، و رفتاری هستند که خطر یا احتمال ابتلا به یک بیماری یا آسیب را افزایش می‌دهند. سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-دی ماه ۱۴۰۲
۱۰	درستی یا نادرستی عبارت زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید. - فردی با میزان قند خون ۱۲۸ در مرحله پیش‌دیابت بیماری قرار دارد. سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-دی ماه ۱۴۰۲
۱۱	فردی از اعضای یک خانواده به بیماری هیپاتیت B مبتلا شده است، برای جلوگیری از انتقال این بیماری به دیگر اعضای خانواده، رعایت چه نکاتی ضروری است؟ (ذکر سه مورد) سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-شهریورماه ۱۴۰۲
۱۲	در صورت درمان نشدن بیماری‌های منتقله از طریق کدام دستگاه بدن، عوارضی همچون عقیمی و نازایی ایجاد می‌شود؟ سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-شهریورماه ۱۴۰۲
۱۳	عدم تشخیص و درمان به موقع کدام بیماری، می‌تواند منجر به نابینایی، دیالیز یا پیوند کلیه شود؟ سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-شهریورماه ۱۴۰۲
۱۴	جای خالی را با واژه مناسب پر کنید. نگرانی و خطر بیماری‌های در آن است که می‌توانند تعداد زیادی از افراد جامعه را مبتلا کنند. سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-شهریورماه ۱۴۰۲
۱۵	جای خالی را با واژه مناسب پر کنید. سرطان به معنی رشد، تکثیر و گاهی غیرطبیعی سلول‌های بدن است. سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-شهریورماه ۱۴۰۲
۱۶	درستی یا نادرستی عبارت زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید. - اچ‌آی‌وی آزمایش تشخیصی اختصاصی دارد و در آزمایش‌های متداول و معمول انجام شده، مشخص نمی‌شود. سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-شهریورماه ۱۴۰۲
۱۷	درستی یا نادرستی عبارت زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید. - در بیماری آنفلوانزا برخلاف کرونا، ویروس از طریق عطسه یا سرفه عفونی به دیگران سرایت می‌کند. سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-شهریورماه ۱۴۰۲
۱۸	درستی یا نادرستی عبارت زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید. - یکی از مهم‌ترین دلایل برای افزایش آمار سرطان، سهولت تشخیص این بیماری نسبت به گذشته است. سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-شهریورماه ۱۴۰۲
۱۹	درستی یا نادرستی عبارت زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید. - همه افراد در هر سن و جنسی ممکن است در معرض ابتلا به بیماری‌های قلبی - عروقی باشند. سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-شهریورماه ۱۴۰۲

۲۰	درستی یا نادرستی عبارت زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید. - بیشترین علل مرگومیر در ایران، مربوط به بیماری‌های واگیردار و عفونی است. سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-شهریورماه ۱۴۰۲
۲۱	در آلودگی به شپش سر، عامل بیماری در کدام نواحی بدن زندگی می‌کند؟ (دو مورد) سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-شهریورماه ۱۴۰۱
۲۲	کدام بیماری است که از طریق خون و ترشحات بدن منتقل می‌شود و به صورت زردی بروز می‌کند؟ سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-شهریورماه ۱۴۰۱
۲۳	برای هریک از موارد زیر یک دلیل علمی بنویسید. الف) تشخیص زودهنگام سرطان اهمیت زیادی دارد. ب) در بیماری ایدز، بعضی بدخیمی‌ها و سرطان در فرد بروز پیدا می‌کند. سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-شهریورماه ۱۴۰۱
۲۴	ایسکمی قلب یعنی چه؟ سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-شهریورماه ۱۴۰۱
۲۵	تأثیر کدامیک از موارد زیر بر دیواره رگ‌ها با بقیه متفاوت است؟ ۱) تری‌گلیسرید ۲) اسیدهای چرب اشباع ۳) LDL ۴) HDL سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-شهریورماه ۱۴۰۱
۲۶	از بین کلمات داخل پرانتز، گزینه مناسب را انتخاب کنید. احتمال مزمن شدن بیماری در مبتلایان به هیپاتیت نوع (B - C) بیشتر است. سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-شهریورماه ۱۴۰۱
۲۷	از بین کلمات داخل پرانتز، گزینه مناسب را انتخاب کنید. بیشترین علل مرگومیر در ایران مربوط به بیماری‌های (واگیر - غیرواگیر) است. سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-شهریورماه ۱۴۰۱
۲۸	جای خالی را با واژه مناسب پر کنید. سوزاک که از عوامل نسبتاً شایع ناباروری است، در صورت عدم درمان، منجر به بیماری می‌شود. سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-شهریورماه ۱۴۰۱
۲۹	جای خالی را با واژه مناسب پر کنید. بیش از نیمی از بیماری‌ها و مرگ‌های کودکان خردسال در اثر میکروب‌هایی ایجاد می‌شوند که از طریق دستگاه منتقل می‌شوند. سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-شهریورماه ۱۴۰۱
۳۰	جای خالی را با واژه مناسب پر کنید. یکی از شایع‌ترین بیماری‌های مزمن که برخی به عنوان قاتل خاموش از آن یاد می‌کنند، می‌باشد. سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-شهریورماه ۱۴۰۱

اداره آموزش دوره دوم متوسطه نظری مازندران

۳۱	درستی یا نادرستی عبارت زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید. - در پدیکلوزیس عامل بیماری از طریق عطسه یا سرفه عفونی منتقل می‌شود. سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-شهریورماه ۱۴۰۱																		
۳۲	درستی یا نادرستی عبارت زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید. - یکی از عوارض جدی بیماری‌هایی که از طریق دستگاه تناسلی منتقل می‌شود، مرده‌زایی می‌باشد. سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-شهریورماه ۱۴۰۱																		
۳۳	مراحل نامرتب زیر مربوط اقدامات ضروری هنگام مواجه شدن با سکت قلبی در یک فرد می‌باشد؛ آنها را به‌ترتیب در موارد الف تا د بنویسید. (۱) فرد به حالت نشسته یا نیمه خوابیده قرار گیرد. (۲) بیمار در اسرع وقت با برانکارد یا صندلی چرخ‌دار به مراکز درمانی منتقل شود. (۳) از هر گونه حرکت و فعالیت بیمار پرهیز شود. (۴) لباس‌های تنگ او را کمی باز کنید. سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-خردادماه ۱۴۰۲																		
۳۴	جدول زیر در رابطه با بیماری‌ها است. هر یک از موارد ستون الف با یکی از موارد ستون ب ارتباط منطقی بیشتری دارد. شماره آنها را پیدا کنید و بنویسید. (دو مورد در ستون ب اضافه است.) <table border="1"> <thead> <tr> <th>ستون الف</th><th>ستون ب</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>الف) کرونا</td><td>(۱) کلسترول بالا از عوامل خطر ساز قابل پیشگیری آن است.</td></tr> <tr> <td>ب) هپاتیت</td><td>(۲) تغییر در خال‌های پوستی از علائم هشداردهنده آن است.</td></tr> <tr> <td>ج) دیابت نوع دو</td><td>(۳) مدت زمان طولانی برای نجات بیمار، تنها حدود سه ساعت است.</td></tr> <tr> <td>د) زگیل تناسلی</td><td>(۴) با علائمی به صورت زردی بروز می‌کند.</td></tr> <tr> <td>ه) انگل‌های روده‌ای</td><td>(۵) در صورت درمان نشدن، می‌تواند عوارضی مانند مرده‌زایی داشته باشد.</td></tr> <tr> <td>و) سرطان</td><td>(۶) بروز آن با سطح کلسترول خوب رابطه عکس دارد.</td></tr> <tr> <td></td><td>(۷) از طریق سرفه عفونی سرایت می‌کند.</td></tr> <tr> <td></td><td>(۸) در صورت شیوع، بهتر است از خوردن کاهو و سبزیجات خام خودداری شود.</td></tr> </tbody> </table> سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-خردادماه ۱۴۰۲	ستون الف	ستون ب	الف) کرونا	(۱) کلسترول بالا از عوامل خطر ساز قابل پیشگیری آن است.	ب) هپاتیت	(۲) تغییر در خال‌های پوستی از علائم هشداردهنده آن است.	ج) دیابت نوع دو	(۳) مدت زمان طولانی برای نجات بیمار، تنها حدود سه ساعت است.	د) زگیل تناسلی	(۴) با علائمی به صورت زردی بروز می‌کند.	ه) انگل‌های روده‌ای	(۵) در صورت درمان نشدن، می‌تواند عوارضی مانند مرده‌زایی داشته باشد.	و) سرطان	(۶) بروز آن با سطح کلسترول خوب رابطه عکس دارد.		(۷) از طریق سرفه عفونی سرایت می‌کند.		(۸) در صورت شیوع، بهتر است از خوردن کاهو و سبزیجات خام خودداری شود.
ستون الف	ستون ب																		
الف) کرونا	(۱) کلسترول بالا از عوامل خطر ساز قابل پیشگیری آن است.																		
ب) هپاتیت	(۲) تغییر در خال‌های پوستی از علائم هشداردهنده آن است.																		
ج) دیابت نوع دو	(۳) مدت زمان طولانی برای نجات بیمار، تنها حدود سه ساعت است.																		
د) زگیل تناسلی	(۴) با علائمی به صورت زردی بروز می‌کند.																		
ه) انگل‌های روده‌ای	(۵) در صورت درمان نشدن، می‌تواند عوارضی مانند مرده‌زایی داشته باشد.																		
و) سرطان	(۶) بروز آن با سطح کلسترول خوب رابطه عکس دارد.																		
	(۷) از طریق سرفه عفونی سرایت می‌کند.																		
	(۸) در صورت شیوع، بهتر است از خوردن کاهو و سبزیجات خام خودداری شود.																		
۳۵	از بین کلمات داخل پرانتز، کلمه مناسب را انتخاب کنید. در مراحل رشد تومور در سرطان معده، در فاز (۴ / ۲ / ۳) تومور به ارگان (اندام)‌های مجاور دست‌اندازی می‌کند. سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-خردادماه ۱۴۰۲																		
۳۶	جای خالی را با کلمه مناسب پر کنید. در بیماری ایدز، در دوران علیرغم اینکه ویروس در بدن فرد وجود دارد، نتایج آزمایش منفی است. سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-خردادماه ۱۴۰۲																		
۳۷	درستی یا نادرستی عبارت زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید. - اچ آی وی با آزمایش‌های متداول و معمول مشخص می‌شود و نیاز به آزمایش تشخیصی اختصاصی ندارد. سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-خردادماه ۱۴۰۲																		

۳۸	چرا در دوران پنجره نتیجه آزمایش HIV منفی است؟ سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-خردادماه ۱۴۰۱								
۳۹	در بیماری هیپاتیت، کدام اندام التهاب پیدا می‌کند و فعالیت آن مختل می‌شود؟ سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-خردادماه ۱۴۰۱								
۴۰	جدول مقابل در رابطه با بیماری‌های واگیردار و شیوه انتقال آنها است. برای پاسخ هر یک از موارد الف، ب و ج، یک مورد نام ببرید. <table border="1" data-bbox="212 396 563 642"> <tr> <td>نام بیماری</td><td>شیوه انتقال و انتشار</td></tr> <tr> <td>آنفلوانزا</td><td>الف)</td></tr> <tr> <td>ب)</td><td>دستگاه تناسلی</td></tr> <tr> <td>وبا</td><td>ج)</td></tr> </table> سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-خردادماه ۱۴۰۱	نام بیماری	شیوه انتقال و انتشار	آنفلوانزا	الف)	ب)	دستگاه تناسلی	وبا	ج)
نام بیماری	شیوه انتقال و انتشار								
آنفلوانزا	الف)								
ب)	دستگاه تناسلی								
وبا	ج)								
۴۱	اصطلاح فشارخون را تعریف کنید. سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-خردادماه ۱۴۰۱								
۴۲	برای جمله زیر یک دلیل علمی بنویسید. مدت زمان طلایی برای نجات فردی که سکته مغزی کرده تنها حدود ۳ ساعت است. سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-خردادماه ۱۴۰۱								
۴۳	ویروس اچ آی وی، از کدام راه زیر منتقل نمی‌شود؟ ☐ ۱ استفاده از سرویس‌های بهداشتی مشترک ☐ ۳ نیش حشرات، مانند پشه ☐ ۲ عطسه و سرفه ☐ ۴ همه موارد سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-خردادماه ۱۴۰۱								
۴۴	کدامیک از موارد زیر، از عوارض شایع بیماری دیابت نیست؟ ☐ ۱ اختلال در جریان خون در دست و پا ☐ ۳ استفراغ یا سرفه خونی ☐ ۲ نابینایی یا کم‌بینایی ☐ ۴ نارسایی کلیه سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-خردادماه ۱۴۰۱								
۴۵	درستی یا نادرستی عبارت زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید. - با بالا رفتن میزان تری‌گلیسرید خون، سطح HDL خون افزایش می‌یابد. سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-خردادماه ۱۴۰۱								
۴۶	چهار مورد از راه‌های کنترل بیماری‌های واگیردار را در بندهای الف تا د بنویسید. سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-دی ماه ۱۴۰۱								

اداره آموزش دوره دوم متوسطه نظری مازندران

۴۷	برای تشخیص هر یک از انواع سرطان‌های زیر، کدام روش غربالگری استفاده می‌شود؟ (الف) سرطان روده (ب) سرطان سینه (ج) سرطان پروستات سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-دی ماه ۱۴۰۱														
۴۸	جدول زیر در رابطه با بیماری‌ها است. هر یک از موارد ستون الف با یکی از موارد ستون ب ارتباط منطقی بیشتری دارد. شماره آنها را پیدا کنید و بنویسید. (دو مورد اضافه است). <table border="1"> <thead> <tr> <th>ستون الف</th><th>ستون ب</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>(الف) فشارخون بالا</td><td></td></tr> <tr> <td>(ب) ایدز</td><td></td></tr> <tr> <td>(ج) دیابت</td><td></td></tr> <tr> <td>(د) کرونا</td><td></td></tr> <tr> <td>(ه) از طریق سرفه عفونی سرایت می‌کند.</td><td></td></tr> <tr> <td></td><td></td></tr> </tbody> </table> سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-دی ماه ۱۴۰۱	ستون الف	ستون ب	(الف) فشارخون بالا		(ب) ایدز		(ج) دیابت		(د) کرونا		(ه) از طریق سرفه عفونی سرایت می‌کند.			
ستون الف	ستون ب														
(الف) فشارخون بالا															
(ب) ایدز															
(ج) دیابت															
(د) کرونا															
(ه) از طریق سرفه عفونی سرایت می‌کند.															
۴۹	کدامیک از نظر درستی یا نادرستی با سایر گزینه‌ها متفاوت است؟ ۱) امروزه برای پیشگیری از ابتلا به همه انواع هیپاتیت، از واکسن استفاده می‌شود. ۲) پدیکلوزیس از شایع‌ترین بیماری‌های انگلی است. ۳) پایبندی به اصول دینی، اخلاقی و خانوادگی می‌تواند تا حد زیادی از ابتلا به بیماری سوزاک جلوگیری کند. ۴) احتمال مزمن شدن بیماری در هیپاتیت نوع C بیشتر است. سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-دی ماه ۱۴۰۱														
۵۰	از بین کلمات داخل پرانتز، کلمه مناسب را انتخاب کنید. ویروس HIV تنها در (گلبول قرمز / پلاکت / گلبول سفید) قادر به ادامه حیات است. سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-دی ماه ۱۴۰۱														
۵۱	درستی یا نادرستی عبارت زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید. - به هنگام سکته قلبی، لخته خون قبل از پلاک، تشکیل می‌شود. سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-دی ماه ۱۴۰۱														
۵۲	درستی یا نادرستی عبارت زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید. - چربی اشباع نشده عامل تعیین‌کننده سطح کلسترول خون است. سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-دی ماه ۱۴۰۱														

اداره آموزش دوره دوم متوسطه نظری مازندران

۱ زیرا مصرف دارو به کاهش ویروس اچ‌آی‌وی در خون و ترشحات جنسی منجر می‌شود.

۲ دستگاه تنفس

۳ سرفه و یا گرفتگی طولانی مدت صدا

۴ ایسکمی قلب

۵ بیماری‌های واگیردار

۶ زیرا مصرف اسیدهای چرب اشباع موجب افزایش سطح کلسترول و بالا رفتن احتمال بیماری‌های قلبی - عروقی می‌شوند.

۷ گزینه ۲ پاسخ صحیح است.

۸ انگلی

۹ محیطی

۱۰ نادرست

۱۱ ۱- آزمایش خون اعضا یا نزدیکان و اطمینان از عدم ابتلای آنها به بیماری

۲- تزریق واکسن هپاتیت B

۳- استفاده نکردن از وسایل مشترک با بیمار

۴- عدم تماس با مایعات و خون بیمار

۵- عدم تماس با پوست بریده یا زخم شده بیمار

۶- استفاده نکردن از وسایل تیز و برنده مثل تیغ و ناخن‌گیر متعلق به شخص بیمار
(ذکر سه مورد)

۱۲ دستگاه تناسلی

۱۳ دیابت

۱۴ واگیردار

۱۵ انتشار

۱۶ درست

۱۷ نادرست

۱۸ درست

۱۹ درست

۲۰ نادرست

۲۱ عقب سر در قسمت گردن و پشت گوش

۲۲ هیپاتیت

۲۳ الف) سرطان با تشخیص زودهنگام قابل درمان است.

ب) به دلیل سرکوب سیستم ایمنی

۲۴ به حالتی گفته می‌شود که خون کافی به عضله قلب نمی‌رسد.

۲۵ گزینه ۴ پاسخ صحیح است.

۲۶ C

۲۷ غیرواگیر

۲۸ التهابی لگن

۲۹ گوارش

۳۰ فشار خون بالا

۳۱ نادرست

۳۲ درست

۳۳ الف) ۳ ب) ۱ ج) ۴ د) ۲ (ص ۵۹)

۳۴ الف) ۷ (ص ۶۸) ب) ۴ (ص ۷۱)

ج) ۱ (ص ۶۵) د) ۵ (ص ۷۰)

ه) ۸ (ص ۶۸) و) ۲ (ص ۶۳)

توجه: موارد اضافی ۳ و ۶ می‌باشند.

۳۵ ۴ (ص ۶۱)

۳۶ پنجره (ص ۷۳)

۳۷ نادرست (ص ۷۴)

۳۸ چون سطح آنتی‌بادی تولید شده به حد قابل تشخیص نرسیده است. (ص ۷۳)

۳۹ کبد (ص ۷۰)

۴۰ الف) دستگاه تنفسی (ص ۶۸)

ب) سوزاک، تبخال تناسلی، زگیل تناسلی (ص ۷۰) (ذکر یک مورد کافی است).

ج) دستگاه گوارش (ص ۶۷)

۴۱ به نیرویی که خون را در شریان‌های بدن به گردش درمی‌آورد، فشارخون می‌گویند. (ص ۵۳)

۴۲ زیرا در سگته مغزی زمان برای بازگرداندن جریان خون به مغز بسیار کم است. (ص ۵۹)

۴۳ گزینه ۴ پاسخ صحیح است. (ص ۷۵)

۴۴ گزینه ۳ پاسخ صحیح است. (ص ۶۶)

۴۵ نادرست (ص ۵۶)

۴۶ الف) واکسیناسیون (ص ۶۷)

ب) رعایت بهداشت فردی (ص ۶۷)

ج) بهسازی محیط (ص ۶۷)

د) بهبود وضع تغذیه (ص ۶۷)

(رعایت ترتیب موارد الزامی نیست.)

۴۷ الف) کولونوسکوپی (ص ۶۲)

ب) ماموگرافی (ص ۶۲)

ج) پاپ اسمیر (ص ۶۲)

د) ۵ (ص ۶۸)

ج) ۱ (ص ۶۶)

ب) ۴ (ص ۷۳)

۴۸ الف) ۳ (ص ۵۳)

۴۹ گزینه ۱ پاسخ صحیح است. (ص ۷۱)

۵۰ گلبول سفید (ص ۷۵)

۵۱ نادرست (ص ۵۱)

۵۲ نادرست (ص ۲۰)

۷	۱	۲	۳	۴
۲۵	۱	۲	۳	۴
۴۳	۱	۲	۳	۴
۴۴	۱	۲	۳	۴
۴۹	۱	۲	۳	۴

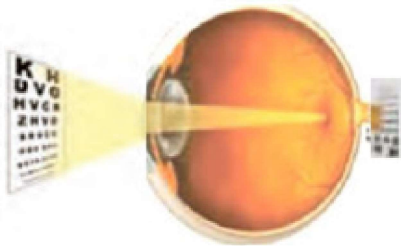
۹	از بین کلمات داخل پرانتز، کلمه مناسب را انتخاب کنید. انسان‌ها در مرحله (نوزادی / نوجوانی / بزرگسالی)، در طول شبانه‌روز، نیاز کمتری به خواب دارند. سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-دی ماه ۱۴۰۲
۱۰	از بین کلمات داخل پرانتز، کلمه مناسب را انتخاب کنید. برای جلوگیری و کاهش عوارض ناشی از کار با رایانه، مرکز صفحه مانیتور را حدود ۱۰ تا ۲۰ سانتی‌متر (بالتر از / پایین‌تر از / سمت راست) چشم قرار دهید. سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-دی ماه ۱۴۰۲
۱۱	جای خالی را با کلمه مناسب پر کنید. افراد سرسخت و تاب‌آور برخلاف افراد فاقد تاب‌آوری، در مشکلات زندگی دارای ویژگی‌های تعهد، کنترل و هستند. سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-دی ماه ۱۴۰۲
۱۲	جای خالی را با کلمه مناسب پر کنید. اولین و مهم‌ترین گام برای مراقبت از ، این است که خود را بشناسیم. سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-دی ماه ۱۴۰۲
۱۳	درستی یا نادرستی عبارت زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید. - آب مروارید از اثرات و عوارض بیماری سرخه مادر بر نوزاد است. سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-دی ماه ۱۴۰۲
۱۴	با توجه به متن زیر به پرسش‌های مطرح شده پاسخ دهید. «نوید دانش‌آموز پایه دوازدهم است. او همواره به دنبال فرصتی برای کاویدن در درون خود است تا در مسیر صحیح که به سلامت و موفقیت وی در زندگی می‌انجامد، حرکت کند. (۱) او با وجود رشد در محیط نه چندان مناسب، به موفقیت‌های بزرگی در زندگی خود دست یافته است (۲) و در امتحانات نهایی با وجود داشتن فشار روانی شب امتحان، (در حد متعارف) انگیزه لازم برای مطالعه جهت امتحان را داشته و درس خواندن او مختل نشده است. (۳) از طرفی به دلیل شرایط نامناسب زندگی، توسط برخی اطرافیان مورد تمسخر قرار می‌گیرد که باعث بروز جلوه‌هایی از پرخاشگری در او شده است. (۴) (توجه: شماره هر مورد در پایان آن قید شده است.) الف) شماره ۱ به کدامیک از مواردی که باعث ارتقای بهداشت روان می‌شود، مربوط است؟ ب) شماره ۲ به کدام عامل مهم در فرایند شکل‌گیری شخصیت مطلوب و حفظ سلامت روان اشاره دارد؟ ج) در شماره ۳، فشار روانی (استرس) نویدی از نوع سالم است یا ناسالم؟ د) شماره ۴ به کدامیک از شایع‌ترین اختلالات روانی - رفتاری دوره نوجوانی اشاره می‌کند؟ هـ) برای آرام‌سازی نوید در شرایط مورد ۴، چه راهکارهایی را پیشنهاد می‌کنید؟ (دو مورد) سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-شهریور ماه ۱۴۰۲
۱۵	با توجه به شکل زیر، کدامیک از عوامل مؤثر بر پوسیدگی دندان را می‌توان به جای علامت سؤال (?) قرار داد؟  سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-شهریور ماه ۱۴۰۲

۱۶	هریک از موارد زیر چگونه ایجاد می‌شود؟ (الف) فشار سیستولی (ماکزیمم) (ب) پیرچشمی	سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-شهریورماه ۱۴۰۲
۱۷	جمله «من هرگز نباید به دیگران اعتماد کنم» بر کدام یک از عوامل مهمی که در فرایند شکل‌گیری شخصیت مطلوب و حفظ سلامت روانی فرد نقش دارد، تأثیر منفی می‌گذارد؟	سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-شهریورماه ۱۴۰۲
۱۸	برای جمله زیر یک دلیل علمی بنویسید. افزایش سن در مردان، فرزندآوری آنها را تحت تأثیر قرار می‌دهد.	سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-شهریورماه ۱۴۰۲
۱۹	از بین کلمات داخل پرانتز، کلمه مناسب را انتخاب کنید. «یک جعبه خیالی برای خود تصور کنیم که در محکمی دارد و نگرانی‌های خود را در آن بگذاریم.» این جمله مربوط به اصل (بازداری / برون‌ریزی / جایگزین کردن خواسته‌ها) است که از اصول مقابله با اضطراب می‌باشد.	سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-شهریورماه ۱۴۰۲
۲۰	جای خالی را با واژه مناسب پر کنید. فرد تالاسمی ماژور بیمار است و هر دو ژن را از پدر و مادر به ارث برده است.	سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-شهریورماه ۱۴۰۲
۲۱	جای خالی را با واژه مناسب پر کنید. در آکنه (جوش غرور جوانی)، غده‌های چربی پوستی و ملتهب می‌شوند.	سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-شهریورماه ۱۴۰۲
۲۲	درستی یا نادرستی عبارت زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید. - خطر ابتلا به دیابت نوع یک و کاهش دمای بدن از آثار و عوارض ناشی از کم‌خوابی است.	سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-شهریورماه ۱۴۰۲
۲۳	برای مقابله با فشارهای روانی و اضطراب دو مثال از اصل برون‌ریزی را بنویسید.	سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-شهریورماه ۱۴۰۱
۲۴	از علائم بدنی اضطراب دو مورد را نام ببرید.	سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-شهریورماه ۱۴۰۱
۲۵	چه هنگامی در پوسیدگی دندان دردهای شدید شبانه و مداوم به وجود می‌آید؟	سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-شهریورماه ۱۴۰۱
۲۶	از اثرات اشعه UVA نور خورشید بر روی پوست دو مورد را بنویسید.	سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-شهریورماه ۱۴۰۱
۲۷	تنها راه قطعی تشخیص کم‌شنوایی چیست؟	سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-شهریورماه ۱۴۰۱

۲۸	عزت نفس را توضیح دهید. سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-شهریورماه ۱۴۰۱
۲۹	کدام مورد از شایع‌ترین اختلالات روانی - رفتاری در دوره نوجوانی نمی‌باشد؟ (۱) فشارخون بالا (۲) افسردگی (۳) استرس (۴) خشم سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-شهریورماه ۱۴۰۱
۳۰	جای خالی را با واژه مناسب پر کنید. از عوامل زمینه‌ساز افسردگی در دوره نوجوانی می‌توان به کمبود ویتامین‌های اشاره کرد. سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-شهریورماه ۱۴۰۱
۳۱	جای خالی را با واژه مناسب پر کنید. خانم‌ها سه ماه قبل از حاملگی باید روزانه غذاهای سرشار از مصرف کنند و در صورت داشتن کم‌خونی باید آن را درمان کنند. سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-شهریورماه ۱۴۰۱
۳۲	درستی یا نادرستی عبارت زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید. - افراد سرسخت و تاب‌آور در برابر فشار روانی بیشتر مستعد بیماری هستند. سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-شهریورماه ۱۴۰۱
۳۳	درستی یا نادرستی عبارت زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید. - یکی از نشانه‌های بلوغ همسران، صحبت با یکدیگر در مورد فرزندآوری است. سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-شهریورماه ۱۴۰۱
۳۴	درستی یا نادرستی عبارت زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید. - آستیگماتیسم نوعی عیب انکساری چشم است که تنها بر دید نزدیک تأثیر می‌گذارد. سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-شهریورماه ۱۴۰۱
۳۵	پیام درونی منفی «من هرگز نباید به دیگران اعتماد کنم» بر کدامیک از عوامل ارتقاءدهنده بهداشت روانی تأثیر منفی می‌گذارد؟ (۱) عزت نفس (۲) سرسختی (۳) تاب‌آوری (۴) خودآگاهی سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-خردادماه ۱۴۰۲
۳۶	شکل مقابل مربوط به کدامیک از عیوب انکساری چشم می‌باشد؟  (۱) نزدیک‌بینی (۲) دوربینی (۳) آستیگماتیسم (۴) آب مروارید سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-خردادماه ۱۴۰۲

اداره آموزش دوره دوم متوسطه نظری مازندران

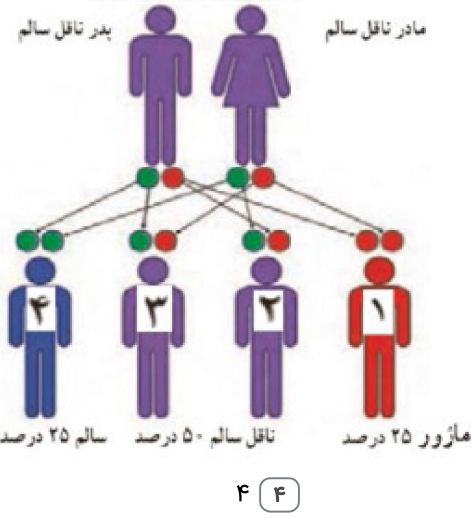
۳۷	در کدامیک از موارد زیر، مشاوره ژنتیک قبل از ازدواج برای افراد ضروری نیست؟ ۱) کوتاهی بیش از حد قد ۲) نازایی یا سقط مکرر ۳) ازدواج‌های فامیلی ۴) بیماری ناشی از هلیکوباکتری سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-خردادماه ۱۴۰۲
۳۸	در تعالیم اسلامی، به نوجوانانی که در مرحله حساس هویت‌یابی در زندگی هستند، انجام کدامیک از عوامل ارتقاءدهنده بهداشت روان توصیه شده است؟ سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-خردادماه ۱۴۰۲
۳۹	با توجه به متن زیر، در ارتباط با اختلالات روانی - رفتاری شایع در دوره نوجوانی، به سؤالات مربوطه پاسخ دهید. «بهرروز و سعید همکلاسی بوده و در دوره نوجوانی به سر می‌برند. یک روز صبح در راه مدرسه، بهروز در مورد «احساس ناخوشایند طولانی مدت همراه با تنهایی و غمگینی» برادرش صحبت می‌کند که ناگهان یک عابر پیاده به صورت تصادفی با سعید برخورد می‌کند. سعید احساس خود را به صورت بدنی و هیجانی ابراز می‌کند و با پرخاشگری به او اعتراض می‌کند. بهروز به سعید توصیه می‌کند که «من نگران دیر رسیدن به مدرسه هستم، چند نفس آرام بکش»، سپس موقعیت را سریع ترک می‌کنند.» الف) نوع اختلال روانی - رفتاری برادر بهروز چه نام دارد؟ ب) کمبود احتمالی کدام ویتامین‌ها می‌تواند برادر بهروز را در معرض این اختلال قرار داده باشد؟ ج) توصیه بهروز به سعید برای مقابله با کدام نوع اختلال روانی - رفتاری می‌باشد؟ د) توصیه خودمراقبتی «کودک شوید» برای مدیریت کدام اختلال روانی - رفتاری موجود در متن پیشنهاد می‌شود؟ سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-خردادماه ۱۴۰۲
۴۰	از بین کلمات داخل پرانتز، کلمه مناسب را انتخاب کنید. توانمندی و پختگی شخصیتی، بلوغ (جسمانی / روانی / اجتماعی) ازدواج محسوب می‌شود. سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-خردادماه ۱۴۰۲
۴۱	از بین کلمات داخل پرانتز، کلمه مناسب را انتخاب کنید. عوارض آلودگی هوا بر روی پوست بینی، ایجاد جوش‌های (چرکی / سر سیاه / سر سفید) می‌باشد. سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-خردادماه ۱۴۰۲
۴۲	جای خالی را با کلمه مناسب پر کنید. در مواجهه با شرایط ناگوار، فرد به جای فاجعه ساختن از مشکل، به خود و توانایی‌هایش بیشتر توجه می‌کند. سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-خردادماه ۱۴۰۲
۴۳	جای خالی را با کلمه مناسب پر کنید. تزریق واکسن برای خانم‌ها قبل از عقد، امری الزامی است. سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-خردادماه ۱۴۰۲
۴۴	جای خالی را با کلمه مناسب پر کنید. بوی نامطبوع بدن، می‌تواند به علت مواد موجود در عرق و پوست توسط باکتری‌ها باشد. سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-خردادماه ۱۴۰۲
۴۵	درستی یا نادرستی عبارت زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید. - حواس‌پرتی از علائم روانی اضطراب می‌باشد. سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-خردادماه ۱۴۰۲
۴۶	درستی یا نادرستی عبارت زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید. - این عقیده که همه افراد به ۷ یا ۸ ساعت خواب در طول شب نیاز دارند، درست نیست. سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-خردادماه ۱۴۰۲

۴۷	درستی یا نادرستی عبارت زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید. - استفاده از پخش‌کننده‌های قابل حمل موسیقی، می‌تواند سلول‌های مویی (مزک‌دار) گوش میانی را تخریب کند. سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-خردادماه ۱۴۰۲
۴۸	برای هر یک از آثار منفی خشم، یک مثال بنویسید. الف) ناراحتی‌های جسمی ب) ناراحتی‌های روانی سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-خردادماه ۱۴۰۱
۴۹	دو مورد از علائم هشداردهنده افسردگی را بنویسید. سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-خردادماه ۱۴۰۱
۵۰	عوامل مهمی را که در فرایند شکل‌گیری شخصیت مطلوب و حفظ سلامت روانی نقش دارند، نام ببرید. سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-خردادماه ۱۴۰۱
۵۱	یک مورد از توصیه‌های بهداشتی را برای باروری مردان ذکر کنید. سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-خردادماه ۱۴۰۱
۵۲	سه مورد از عواملی که بر باروری زوجین مؤثر هستند را نام ببرید. سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-خردادماه ۱۴۰۱
۵۳	در رابطه با بیماری‌های چشم، به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) تصویر روبه‌رو، چه نوع عیب انکساری چشم را نشان می‌دهد؟ ب) کدام عیب انکساری چشم، به دلیل سخت شدن پوسته عدسی، به وقوع می‌پیوندد؟  سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-خردادماه ۱۴۰۱
۵۴	به چه دلیل در افرادی که از خواب کافی برخوردار نیستند، خطر ابتلای به بیماری افزایش می‌یابد؟ سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-خردادماه ۱۴۰۱
۵۵	یک اختلال پوستی شایع در دوران بلوغ و جوانی را نام ببرید. سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-خردادماه ۱۴۰۱
۵۶	جای خالی را با کلمه مناسب پر کنید. علائمی همچون عصبانیت و بی‌تابی، از علائم اضطراب هستند. سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-خردادماه ۱۴۰۱

اداره آموزش دوره دوم متوسطه نظری مازندران

۵۷	درستی یا نادرستی عبارت زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید. - اعتماد به نفس پایین و خجالتی بودن، می‌تواند باعث وضعیت بدنی نامناسب در افراد شود. سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-خردادماه ۱۴۰۱
۵۸	بهر روز در دوره نوجوانی به سر می‌برد و به دلایل مختلف همچون آشفتگی در فضای خانواده و کمبود امکانات دچار برخی اختلالات شایع روانی - رفتاری است، در هر یک از موارد زیر، نوع اختلال را با توجه به موارد داخل پرانتز مشخص کرده و بنویسید. (خشم، استرس، افسردگی و اضطراب) الف) احساس درماندگی و به دنبال آن فشارخون بالا و افزایش تعداد نبض در شب امتحان ب) غمگینی مداوم، خستگی مفرط و فقدان انرژی ج) این احساس نوعی واکنش طبیعی، نسبت به شرایط محیطی است. د) ضعف سیستم ایمنی و افزایش احتمال ابتلا به سرطان ن) جایگزین کردن خواسته‌ها می‌تواند راهکاری برای مقابله با اختلالات و باشد. سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-دی ماه ۱۴۰۱
۵۹	یکی از اثرات بیماری سرخجه مادر بر نوزاد را بنویسید. سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-دی ماه ۱۴۰۱
۶۰	خانم‌ها در صورت ابتلا به کدام بیماری خودایمنی، باید بارداری خود را تا بهبودی نسبی به تأخیر بیندازند؟ سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-دی ماه ۱۴۰۱
۶۱	چه رابطه‌ای بین وزن بدن و تخمک‌گذاری در خانم‌ها وجود دارد؟ سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-دی ماه ۱۴۰۱
۶۲	با توجه به متن زیر به سؤالات پاسخ دهید. «اگر چه قرار گرفتن در معرض نور خورشید برای تولید ویتامین D در بدن ضرورت دارد اما اگر در این کار افراط شود می‌تواند منجر به بروز عوارضی مانند آفتاب‌سوختگی شود. به علاوه قرار گرفتن در معرض اشعهٔ زیان‌آور فرابنفش نور خورشید به مدت طولانی، خطر ابتلا به سرطان پوست و پیری زودرس پوست را افزایش می‌دهد. پرتوهای فرابنفش خورشید که به زمین می‌رسد شامل پرتوهای مضر UVA و کمی از پرتوهای UVB است.» الف) چه ارتباطی بین نور خورشید و ویتامین D وجود دارد؟ ب) عوارضی مانند آفتاب‌سوختگی نتیجه عملکرد کدام دستگاه بدن است؟ ج) قرارگیری طولانی مدت در معرض نور خورشید، کدام عارضهٔ پوستی را در دورهٔ بلوغ جنسی، می‌تواند تشدید کند؟ د) سرطان پوست ناشی از قرارگیری طولانی مدت در معرض اشعهٔ زیان‌آور فرابنفش، نتیجهٔ آسیب مستقیم بر است. سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-دی ماه ۱۴۰۱

اداره آموزش دوره دوم متوسطه نظری مازندران

	در تصویر مقابل که الگوی وراثتی بیماری تالاسمی را نشان می‌دهد، کدام فرزند هر دو ژن معیوب را از والدین به ارث برده است؟  سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-دی ماه ۱۴۰۱	۶۳
	درستی یا نادرستی عبارت زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید. - تاب‌آوری اگر چه قابلیت درونی است، اما می‌تواند در تعامل با محیط، تقویت و توسعه یابد. سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-دی ماه ۱۴۰۱	۶۴
	درستی یا نادرستی عبارت زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید. - در بیشتر بیماری‌های ارثی، ژن معیوب از پدر به فرزندان منتقل می‌شود. سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-دی ماه ۱۴۰۱	۶۵

اداره آموزش دوره دوم متوسطه نظری مازندران

- ۱ رد کردن درخواستی که از نظر فرد درست نیست و یا احساس خوبی در او ایجاد نمی‌کند (یا یاد بگیرد نه بگوید).
- ۲ زیرا در سنین بالاتر نگاه‌های محاسبه‌گرانه برای ازدواج پررنگ‌تر شده و انتخاب همسر برای طرفین با سختی بیشتر همراه می‌شود.
- ۳ افراد سالم و آراسته به راحتی نظر دیگران را جلب می‌کنند و این امر باعث تقویت حس خودارزشمندی (یا عزت نفس) در آن‌ها می‌شود.
- ۴ عزت نفس
- ۵ استرس
- ۶ گزینه ۱ پاسخ صحیح است.
- ۷ روانی
- ۸ ذهنی
- ۹ بزرگسالی
- ۱۰ پایین‌تر از
- ۱۱ چالش‌پذیری
- ۱۲ روان خود
- ۱۳ درست
- ۱۴ الف) خودآگاهی (خودشناسی)
ب) سرسختی و تاب‌آوری
ج) سالم
د) خشم
هـ) ۱- وضعیت بدن خود را تغییر دهید، برای مثال بنشینید یا دراز بکشید.
۲- چند نفس عمیق و آرام بکشید و قدری مکث کنید.
۳- قدری آب خنک بنوشید.
۴- افکار منفی مانند «او مرا مسخره می‌کند» را از ذهنتان بیرون کنید.
۵- موقعیت را در صورت امکان ترک کنید.
۶- عضلات خود را از حالت انقباض خارج کرده و سعی کنید بدن خود را شل کنید.
(دو مورد)
- ۱۵ زمان
- ۱۶ الف) هم‌زمان با پمپ خون به داخل شریان توسط قلب ایجاد می‌شود.
ب) به دلیل سخت شدن پوسته عدسی چشم به وقوع می‌پیوندد.

۱۷ عزت نفس

۱۸ در مردان، به طور طبیعی با افزایش سن، تولید هورمون مردانه به تدریج کم می‌شود.

۱۹ بازداری

۲۰ معیوب

۲۱ پیاز مو

۲۲ نادرست

۲۳ بازگو کردن اضطراب و حرف زدن درباره نگرانی‌های خود

۲۴ تپش قلب، تنگی نفس، بی‌اشتهایی، تهوع، بی‌خوابی و بی‌قراری (ذکر دو مورد)

۲۵ هنگامی‌که پوسیدگی به مرکز دندان (عصب) برسد.

۲۶ نفوذ به لایه‌های زیرین پوست، آسیب غیرمستقیم بر DNA، پیری زودرس و چروک در پوست و ایجاد لکه‌های پوستی (ذکر دو مورد)

۲۷ آزمایش شنوایی توسط شنوایی‌سنج

۲۸ احساس ارزشمند بودن است.

۲۹ گزینه ۱ پاسخ صحیح است.

۳۰ B

۳۱ اسید فولیک

۳۲ نادرست

۳۳ درست

۳۴ نادرست

۳۵ گزینه ۱ پاسخ صحیح است. (ص ۱۱۱ و ۱۱۳)

۳۶ گزینه ۳ پاسخ صحیح است. (ص ۸۱)

۳۷ گزینه ۴ پاسخ صحیح است. (ص ۱۰۵ و ۱۳۳)

۳۸ خودآگاهی (ص ۱۱۲)

(ب) ویتامین‌های B (ص ۱۲۱)
(د) استرس (ص ۱۱۸ و ۱۲۵)

۳۹ الف) افسردگی (ص ۱۲۱)
ج) خشم (ص ۱۲۲)

۴۰ روانی (ص ۱۰۲)

۴۱ سر سیاه (ص ۸۹)

۴۲ تاب‌آور (ص ۱۱۵)

۴۳ کزاز (ص ۱۰۳)

۴۴ تخمیر (ص ۹۰)

۴۵ نادرست (ص ۱۲۰)

۴۶ درست (ص ۹۳)

۴۷ نادرست (ص ۸۷)

۴۸ الف) سردرد، سکته‌های قلبی، ناراحتی‌های گوارشی
ب) فشار روانی، اضطراب، افسردگی، روی آوردن به مصرف مواد مخدر (ذکر یک مورد برای هر قسمت کافی است). (ص ۱۲۳)

- ۴۹ • غمگینی مداوم
- نارضایتی و بی‌علاقگی به فعالیت‌هایی که زمانی فرد لذت‌بخش بوده‌اند.
- خستگی مفرط و فقدان انرژی
- افزایش خشم، خشونت و تحریک‌پذیری و رفتار بی‌پروا (داد و فریاد، نق زدن و شکایت، بی‌قراری غیرقابل توجه و گریه زاری و ...)
- اختلال خواب
- تغییر وزن یا تغییر اشتها
- عدم تمرکز یا ناتوانی در تصمیم‌گیری
- احساس بی‌ارزش بودن، ناامیدی، ضعف عزت نفس، خشم یا احساس گناه
- بروز افکار و اظهارات ناامیدکننده درباره مرگ (ذکر ۲ مورد کافی است). (ص ۱۲۲)

۵۰ عزت نفس، سرسختی و تاب‌آوری (ص ۱۱۲)

۵۱ لازم است آقایان در سنین باروری از مصرف خودسرانه هر دارویی پرهیز کنند.
پرهیز از حمام داغ و طولانی مدت، سونا، قرار گرفتن در وان خیلی داغ.
پرهیز از قرار دادن طولانی مدت لپ‌تاپ و سایر وسایل الکترونیکی بر روی پایین تنه.
پرهیز از پوشیدن لباس‌های تنگ و چسبان.
پرهیز از کار نشسته طولانی مدت و ممتد. (ذکر یک مورد کافی است). (ص ۱۰۸)

۵۲ سن، کشیدن سیگار و استعمال سایر مواد دخانی، برخورداری از وزن مناسب، تغذیه، ورزش، داروهای محرک و مکمل‌ها، استرس، آلودگی محیطی و ناباروری، سفیدکننده‌های حاوی کلر، بیماری‌های منتقله از راه جنسی، مشروبات الکلی یا داروهای روان‌گردان، قاعدگی‌های نامنظم و ابتلا به بیماری مزمن (ذکر ۳ مورد کافی است.) (ص ۱۰۷ و ۱۰۸)

۵۳ الف) دوربینی
ب) پیچشمی (ص ۸۱)

۵۴ زیرا سیستم ایمنی ضعیف‌تری دارند. (ص ۹۴)

۵۵ جوش غرور جوانی یا آکنه (ص ۸۸)

۵۶ روانی (ص ۱۲۰)

۵۷ درست (ص ۱۵۶)

۵۸ الف) استرس (ص ۱۱۸)
ج) خشم (ص ۱۲۲)
ن) استرس - اضطراب (ص ۱۱۸ و ۱۱۹)
ب) افسردگی (ص ۱۲۲)
د) استرس (ص ۱۱۹)

۵۹ آب مروارید یا بیماری‌های قلبی و یا عقب‌افتادگی ذهنی (ص ۱۰۹)

۶۰ لوپوس (ص ۱۱۰)

۶۱ وزن خیلی زیاد یا کم بدن سبب تخمک‌گذاری نامنظم در خانم‌ها می‌گردد. (ص ۱۰۷)

۶۲ الف) رابطه مستقیم یا (۹۰٪ ویتامین D بدن در اثر تابش نور مستقیم آفتاب بر پوست ساخته می‌شود) (ص ۳۱)
ب) دستگاه ایمنی (ص ۶۱ و ۸۹)
ج) آکنه (ص ۸۹)
د) DNA (ص ۹۰)

۶۳ گزینه ۱ پاسخ صحیح است. (ص ۱۰۴)

۶۴ درست (ص ۱۱۶)

۶۵ نادرست (ص ۱۰۵)

۶	۱	۲	۳	۴
۲۹	۱	۲	۳	۴
۳۵	۱	۲	۳	۴
۳۶	۱	۲	۳	۴
۳۷	۱	۲	۳	۴
۶۳	۱	۲	۳	۴



باسمه تعالی

اداره کل آموزش و پرورش مازندران

معاونت آموزش متوسطه

اداره آموزش دوره دوم متوسطه نظری

کانال گام نهایی مازندران (شاد) <http://shad.ir/motnazarimazand>

نام درس: سلامت و بهداشت

پایه: دوازدهم

رشته: کلیه رشته ها

نام و نام خانوادگی دبیر:	نمره با عدد:	نام و نام خانوادگی دبیر:	نمره با عدد:
تاریخ و امضا:	نمره با حروف:	تاریخ و امضا:	نمره با حروف:

بارم	لطفا پاسخ سوالات را روی همین برگ بنویسید	ردیف
------	--	------

۱	سلامت و بهداشت (فصل ۵) سوال ۶۰ چرا خطر مصرف مواد مخدر در جوانانی که از مهارت‌های اجتماعی ضعیفی برخوردارند، افزایش می‌یابد؟ سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-دی ماه ۱۴۰۲	
---	---	--

۲

با استفاده از برخی کلمات داده شده داخل پرانتز، جدول زیر را کامل کنید.

(مخدر مصنوعی، محرک مصنوعی، مخدر طبیعی، خاصیت بی‌حسی، ال.اس.دی، محرک طبیعی، توهمات حسی)

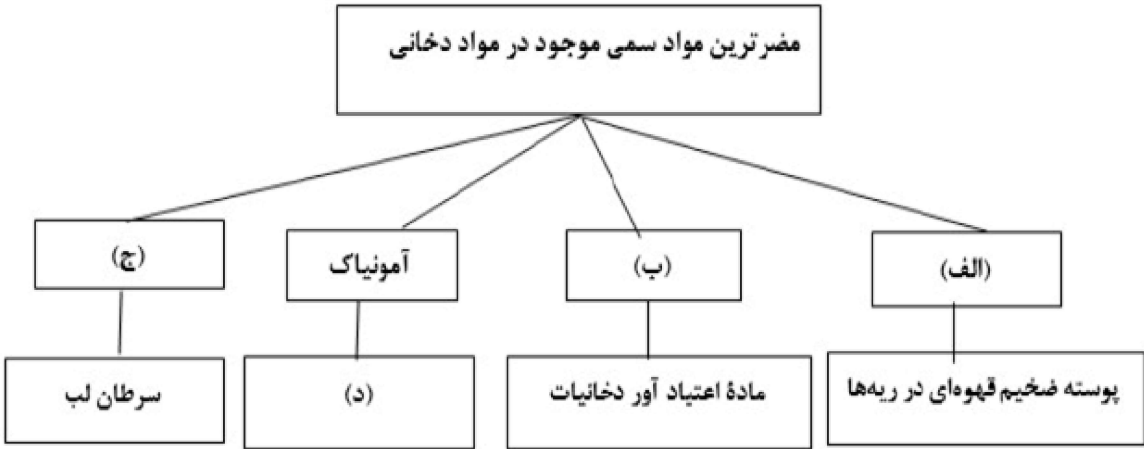
نوع ماده اعتیادآور	الف	توهم‌زای مصنوعی	ب
نام ماده اعتیادآور	ریتالین	ج	تریاک
اثر ماده اعتیادآور	هیجان کاذب	د	خاصیت منگی

سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-دی ماه ۱۴۰۲

۳	مراحل به هم ریخته اثر بلندمدت مصرف مشروبات الکلی بر کبد را به ترتیب پیشرفت آسیب مرتب کنید. (شماره‌ها را در موارد الف تا د بنویسید). (۳) کبد چرب (۱) فیبروز (۴) سیروز کبدی (۲) سرطان کبد سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-دی ماه ۱۴۰۲	
---	---	--

۴	نمودار زیر در مورد برخی از مضرترین مواد سمی موجود در سیگار می‌باشد. موارد خواسته شده را بنویسید. مواد سمی سیگار - ب: تشدید سینوزیت - الف: تشکیل پوسته ضخیم قهوه ای رنگ - آمونیاک: ج سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-دی ماه ۱۴۰۲	
---	---	--

اداره آموزش دوره دوم متوسطه نظری مازندران

۵	چگونه سیگارهای الکترونیکی موجب جراحات صورت، شکستگی فک و دندان‌ها می‌شوند؟ سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-دی ماه ۱۴۰۲
۶	از بین کلمات داخل پرانتز، کلمه مناسب را انتخاب کنید. اختلالات مصرف مواد (خفیف‌تر از / شدیدتر از / معادل با) وابستگی به یک ماده است. سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-دی ماه ۱۴۰۲
۷	جای خالی را با کلمه مناسب پر کنید. فرد معتاد کسی است که بر اثر مصرف مکرر و مداوم مواد مخدر یا به آن وابسته شده باشد. سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-دی ماه ۱۴۰۲
۸	یکی از مهارت‌های مقاومتی در برابر دعوت به مصرف مواد اعتیادآور، استفاده از تکنیک ضبط صوت است. چگونه استفاده از این مهارت را توضیح دهید. سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-شهریور ماه ۱۴۰۲
۹	در متن زیر سه نوع ماده اعتیادآور مصنوعی مرتبط با موارد الف تا ج ذکر شده است، مورد مرتبط با هر یک را بنویسید. (الف) هیجان کاذب (ب) اوهام حسی و بصری (ج) خاصیت منگی (ریتالین - گراس - ترامادول - کراک - ال.اس.دی - شیره تریاک - حشیش - کافئین) سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-شهریور ماه ۱۴۰۲
۱۰	نقشه مفهومی زیر را تکمیل کنید.  سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-شهریور ماه ۱۴۰۲
۱۱	برای جمله زیر یک دلیل علمی بنویسید. جوانانی که در فعالیت‌های ورزشی یا کلاسی شرکت می‌کنند، معمولاً تمایل کمتری به مصرف مواد مخدر دارند. سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-شهریور ماه ۱۴۰۲
۱۲	برای جمله زیر یک دلیل علمی بنویسید. تنباکوهای میوه‌ای می‌توانند باعث سرطان، انواع بیماری‌های خطرناک، آلرژی و آسم شوند. سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-شهریور ماه ۱۴۰۲
۱۳	از بین کلمات داخل پرانتز، کلمه مناسب را انتخاب کنید. میل شدید و مفرط درونی و خارج از اختیار به ادامه مصرف مواد اعتیادآور مربوط به (وابستگی جسمانی / اختلالات مصرف / وابستگی روانی) است. سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-شهریور ماه ۱۴۰۲

۱۴	جای خالی را با واژه مناسب پر کنید. با افزایش غلظت الکل در خون، فرد مصرف‌کننده در معرض مسمومیت با الکل قرار گرفته و متعاقب آن آثار منفی روانی و بیشتری را تحمل می‌کند. سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-شهریورماه ۱۴۰۲								
۱۵	درستی یا نادرستی عبارت زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید. - یکی از آثار بلندمدت مصرف مشروبات الکلی، همانند مزمن شدن هیپاتیت B، منجر به سیروز کبدی می‌شود. سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-شهریورماه ۱۴۰۲								
۱۶	یکی از مهم‌ترین عوامل مؤثر در شروع مصرف مواد مخدر را بنویسید. سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-شهریورماه ۱۴۰۱								
۱۷	از عوامل عمده بازدارنده و محافظت‌کننده در رو آوردن به مصرف مواد مخدر دو مورد نام ببرید. سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-شهریورماه ۱۴۰۱								
۱۸	انواع جنبه‌های وابستگی به مواد مخدر را بنویسید. سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-شهریورماه ۱۴۰۱								
۱۹	از مهم‌ترین عواملی که نوجوانان و جوانان را به سوی مصرف دخانی سوق می‌دهد، دو مورد را بنویسید. سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-شهریورماه ۱۴۰۱								
۲۰	از آثار بلندمدت مصرف مشروبات الکلی دو نمونه را بنویسید. سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-شهریورماه ۱۴۰۱								
۲۱	منظور از دود دست دوم چیست؟ سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-شهریورماه ۱۴۰۱								
۲۲	آرسنیک موجود در سیگار پس از دو هفته در کدام اندام‌های بدن جایگزین می‌شود؟ (دو مورد) سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-شهریورماه ۱۴۰۱								
۲۳	جدول زیر در رابطه با انواع مواد اعتیادآور است. برای هر یک از موارد الف، ب و ج، یک مثال را انتخاب کنید و بنویسید. <table border="1"> <thead> <tr> <th>گروه</th><th>مثال</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>الف) توهم‌زاها</td><td>۱) ریتالین</td></tr> <tr> <td>ب) مخدرها</td><td>۲) ال.اس.دی</td></tr> <tr> <td>ج) محرک‌ها</td><td>۳) ترامادول</td></tr> </tbody> </table> سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-شهریورماه ۱۴۰۱	گروه	مثال	الف) توهم‌زاها	۱) ریتالین	ب) مخدرها	۲) ال.اس.دی	ج) محرک‌ها	۳) ترامادول
گروه	مثال								
الف) توهم‌زاها	۱) ریتالین								
ب) مخدرها	۲) ال.اس.دی								
ج) محرک‌ها	۳) ترامادول								

اداره آموزش دوره دوم متوسطه نظری مازندران

۲۴	کدام ماده موجود در دود سیگار، در افزایش بروز بیماری ناشی از بسته شدن عروق اصلی تغذیه کننده قلب نقش دارد؟ سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-خردادماه ۱۴۰۲
۲۵	یکی از شایع ترین آثار مصرف بلندمدت مشروبات الکلی را بنویسید. سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-خردادماه ۱۴۰۲
۲۶	در کودکانی که والدین مصرف کننده مواد دخانی دارند، عفونت کدام بخش گوش، زمینه بروز بیشتری دارد؟ سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-خردادماه ۱۴۰۲
۲۷	کدام نوع ویروس در اثر استفاده مشترک قلیان از فرد آلوده منتقل می شود؟ سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-خردادماه ۱۴۰۲
۲۸	کدام ماده مضر دود سیگار و قلیان می تواند در ایجاد تحریک و تخریب بافت ها به ویژه ریه نقش ایفا کند؟ سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-خردادماه ۱۴۰۲
۲۹	با توجه به عبارت های زیر، به سؤالات مربوطه پاسخ دهید. (۱) اختلال عملکرد در تحصیل و کار (۲) نداشتن برنامه برای اوقات فراغت (۳) پایبندی به مذهب و معنویت (۴) پدیدار شدن نشانه های سندرم محرومیت (۵) انجام جدی ورزش (۶) سابقه خانوادگی الف) کدام یک از عوامل، بازدارنده نوجوانان در رو آوردن به مصرف مواد مخدر به شمار می رود؟ ب) می تواند از دلایل گرایش نوجوانان به مصرف مواد مخدر باشد؟ ج) کدام مورد از نشانه های وابستگی به مواد مخدر می باشد؟ سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-خردادماه ۱۴۰۲
۳۰	اختلالات مصرف چه تفاوتی با وابستگی به ماده مخدر دارد؟ سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-خردادماه ۱۴۰۲
۳۱	یکی از فرآورده های گیاهی طبیعی که فرد با مصرف آن دچار اوهام حسی و بصری می شود را نام ببرید. سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-خردادماه ۱۴۰۲
۳۲	یکی از مهم ترین عوامل مؤثر در شروع مصرف مواد مخدر را نام ببرید. سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-خردادماه ۱۴۰۲
۳۳	مصرف کدام ماده دخانی دروازه ورود به اعتیاد است؟ سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-خردادماه ۱۴۰۲
۳۴	جای خالی را با کلمه مناسب پر کنید. بر طبق تحقیقات، اثر دود دسته بیشتر با ماده نیکوتین موجود در دود سیگار ایجاد می شود. سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-خردادماه ۱۴۰۲

اداره آموزش دوره دوم متوسطه نظری مازندران

۳۵	درستی یا نادرستی عبارت زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید. - از بارزترین آثار فوری مصرف الکل می‌توان به اختلال در سیستم اعصاب مرکزی اشاره کرد. سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-خردادماه ۱۴۰۲
۳۶	چرا افراد مصرف‌کننده مواد مخدر، سعی می‌کنند دوستان و همسالان خود را وادار به همراهی نمایند؟ سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-خردادماه ۱۴۰۱
۳۷	با مصرف کدام گروه از مواد اعتیادآور، ممکن هست صداهایی شنیده شوند که وجود خارجی ندارند؟ سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-خردادماه ۱۴۰۱
۳۸	منظور از اختلالات مصرف مواد چیست؟ سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-خردادماه ۱۴۰۱
۳۹	از نشانه‌های سندرم محرومیت، دو مورد نام ببرید. سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-خردادماه ۱۴۰۱
۴۰	بارزترین آثار فوری مصرف الکل چیست؟ سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-خردادماه ۱۴۰۱
۴۱	چرا تنباکوه‌های میوه‌ای بیشتر باعث سرطان و انواع بیماری‌های خطرناک و کشنده می‌شوند؟ سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-خردادماه ۱۴۰۱
۴۲	کدام ماده سمی موجود در مواد دخانی، در افزایش قندخون نقش دارد؟ سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-خردادماه ۱۴۰۱
۴۳	از چه گیاهانی برای تولید دخانیات استفاده می‌کنند؟ یک مورد نام ببرید. سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-خردادماه ۱۴۰۱
۴۴	دود دست سوم را توضیح دهید. سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-خردادماه ۱۴۰۱
۴۵	جای خالی را با کلمه مناسب پر کنید. برخورداری از مهارت‌های اجتماعی، خطر مصرف مواد مخدر را می‌دهد. سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-خردادماه ۱۴۰۱
۴۶	جای خالی را با کلمه مناسب پر کنید. الکل ماده شیمیایی است که بر عملکرد و روانی افراد تأثیر منفی می‌گذارد. سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-خردادماه ۱۴۰۱

اداره آموزش دوره دوم متوسطه نظری مازندران

	با توجه به شکل، مصرف مقدار اندک مشروبات الکلی: الف) چه رابطه‌ای با اندازه مغز دارد؟ ب) چه اثری بر برخی توانایی‌های فکری می‌گذارد؟  سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-دی ماه ۱۴۰۱	۴۷
	یکی از شایع‌ترین آثار مصرف بلندمدت مشروبات الکلی را بنویسید. سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-دی ماه ۱۴۰۱	۴۸
	مصرف کدام گروه از تنباکوها به دلیل افزودنی‌های شیمیایی باعث آلرژی و آسم می‌شود؟ سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-دی ماه ۱۴۰۱	۴۹
	بر طبق تحقیقات، اثر دود دسته سوم بیشتر با کدام ماده مضر موجود در سیگار ایجاد می‌شود؟ سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-دی ماه ۱۴۰۱	۵۰
	کدام ماده مضر دود سیگار می‌تواند روی پوست، عوارض جبران‌ناپذیری داشته باشد؟ سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-دی ماه ۱۴۰۱	۵۱
	بروز سرطان لب در مادر باردار، به دلیل وجود کدام ماده مضر موجود در دود سیگار می‌تواند ایجاد شود؟ سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-دی ماه ۱۴۰۱	۵۲
	اختلالات مصرف چه تفاوتی با وابستگی به ماده مخدر دارد؟ سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-دی ماه ۱۴۰۱	۵۳
	میل شدید و مفرط درونی و خارج از اختیار، به ادامه مصرف مواد، مربوط به کدام جنبه وابستگی می‌باشد؟ سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-دی ماه ۱۴۰۱	۵۴
	مصرف کدام دسته از مواد اعتیادآور حالت خوشی و هیجانی کوتاه‌مدت را به همراه دارد؟ سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-دی ماه ۱۴۰۱	۵۵
	در ارتباط با مواد مخدر، از مصرف کدام داروها بدون تجویز پزشک باید جداً خودداری کرد؟ سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-دی ماه ۱۴۰۱	۵۶

اداره آموزش دوره دوم متوسطه نظری مازندران

۵۷	از بین کلمات داخل پرانتز، کلمه مناسب را انتخاب کنید. از توهم‌زاهای مصنوعی می‌توان به (آمفتامین / ال.اس.دی / ریتالین) اشاره کرد.	سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-دی ماه ۱۴۰۱
۵۸	در عبارت زیر، جای خالی را با واژه مناسب پر کنید. مهارت نه گفتن یکی از راه‌کارهای بهره‌گیری از مهارت است.	سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-دی ماه ۱۴۰۱
۵۹	در عبارت زیر، جای خالی را با واژه مناسب پر کنید. بزرگترین عامل مرگ و میر در قرن بیستم، است.	سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-دی ماه ۱۴۰۱
۶۰	درستی یا نادرستی عبارت زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید. - سندرم محرومیت، یکی از نشانه‌های وابستگی به مواد مخدر است.	سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-دی ماه ۱۴۰۱

اداره آموزش دوره دوم متوسطه نظری مازندران

- ۱ زیرا بیشتر با دیگران دچار مشکل می‌شوند و بیشتر از دیگران نیز احساس طردشدگی می‌کنند.
- ۲ الف) محرک مصنوعی ب) مخدر طبیعی ج) ال.اس.دی د) توهّمات حسی
- ۳ الف) ۳ ب) ۱ ج) ۴ د) ۲
- ۴ الف) قطران (یا تار)
ب) نیکوتین
ج) تحریک و تخریب بافت‌ها به ویژه ریه
- ۵ در اثر انفجار باتری این محصولات
- ۶ خفیف‌تر
- ۷ دارو
- ۸ پاسخ منفی‌تان را مثل یک نوار ضبط شده چندین بار تکرار کنید تا مخاطب‌تان متقاعد شود که نمی‌تواند نظر شما را عوض کند.
- ۹ الف) ریتالین ب) ال.اس.دی ج) ترامادول
- ۱۰ الف) قطران (تار)
ج) آرسنیک
ب) نیکوتین
د) ایجاد تحریک و تخریب بافت ریه
- ۱۱ این فعالیت‌ها غالباً زمان‌بر هستند وقت کمتری برای جوانان باقی می‌گذارند. (و یا از این فعالیت‌ها لذت می‌برند، طبیعتاً دلشان نمی‌خواهد شانس شرکت در فعالیت‌های گروهی سالم را از خود دریغ کنند.)
- ۱۲ تنباکوه‌های میوه‌ای به دلیل افزودنی شیمیایی و مواد مضر به آنها می‌تواند باعث سرطان، انواع بیماری‌های خطرناک، آلرژی، آسم و حساسیت شوند.
- ۱۳ وابستگی روانی
- ۱۴ فیزیولوژیک (یا جسمی)
- ۱۵ درست
- ۱۶ اصرار دوستان و همسالان
- ۱۷ ایمان به خدا، اشتغال به تحصیل علم، کسب‌وکار سالم، پابندی به مذهب و معنویت، انجام جدّی ورزش و پرداختن به تفریحات سالم (ذکر دو مورد)
- ۱۸ جسمانی و روانی

- ۱۹ • باور غلط به جذاب شدن و مورد توجه قرار گرفتن
- احساس کاذب مستقل شدن و به بلوغ رسیدن و بزرگ شدن
- باور غلط اجتماعی شدن و محبوب شدن در میان همسالان
- الگوبرداری غلط و منفی از هنرپیشه‌ها و افراد دیگر
- الگوبرداری غلط و منفی از مصرف دخانیات توسط والدین یا دوستان صمیمی
- باورهای غلط در مورد مصرف سیگار مثل اینکه سیگار کشیدن موجب رفع عصبانیت، رفع خستگی، رفع دلشوره و اضطراب، تقویت ذهن و هضم غذا می‌شود.
- ساده‌انگاری و برداشت نادرست در مورد مصرف قلیان به عنوان یک ماده دخانی کم‌خطرتر از سیگار
- در دسترس بودن و یا قیمت پایین انواع مواد دخانی
- ناپسند نبودن مصرف دخانیات به ویژه قلیان در اذهان عمومی
- (ذکر دو مورد کافی است.)

۲۰ بیماری سیروز کبدی و سرطان

۲۱ گاهی افراد خودشان مصرف‌کننده دخانیات نیستند ولی در معرض تنفس دود دخانیات قرار می‌گیرند که به آن دود دست دوم گفته می‌شود.

۲۲ پوست، مو و استخوان (ذکر دو مورد)

۲۳ الف) ۲ ب) ۳ ج) ۱

۲۴ نیکوتین (ص ۵۱ و ۱۳۰)

۲۵ بیماری سیروز کبدی یا سرطان (یک مورد کافی است.) (ص ۱۳۷)

۲۶ گوش میانی (ص ۱۳۴)

۲۷ تبخال (ص ۱۳۳)

۲۸ آمونیاک (ص ۱۳۰)

۲۹ الف) ۳ یا ۵ (یک مورد کافی است) (ص ۱۴۵)

ب) ۶ (ص ۱۴۴)

ج) ۱ یا ۴ (یک مورد کافی است) (ص ۱۴۱)

۳۰ خفیف‌تر از وابستگی است. (ص ۱۴۲)

۳۱ شاه‌دانه یا حشیش یا گراس (یک مورد کافی است.) (ص ۱۴۳)

۳۲ اصرار دوستان و همسالان (ص ۱۴۶)

۳۳ سیگار (ص ۱۳۰)

۳۴ سوم (ص ۱۳۵)

- ۳۵ درست (ص ۱۳۶)
- ۳۶ برای اینکه رفتار غلط خود را توجیه کنند. (ص ۱۴۶)
- ۳۷ توهم‌زها (ص ۱۴۳)
- ۳۸ حالت خفیف‌تر از وابستگی به یک ماده است و منظور این است که اگر چه فرد نسبت به مواد اعتیاد ندارد ولی آن را علی‌رغم مشکلاتی که برایش ایجاد می‌کند، مصرف می‌کند. (ص ۱۴۲)
- ۳۹ دردهای شدید دست و پا، خمیازه‌های مکرر، لرز، آب ریزش بینی و چشم‌ها، اسهال (ذکر دو مورد کافی است). (ص ۱۴۱)
- ۴۰ اختلال در سیستم اعصاب مرکزی (ص ۱۳۶)
- ۴۱ به دلیل افزودنی شیمیایی و مواد مضر به آنها (ص ۱۳۳)
- ۴۲ نیکوتین (ص ۱۳۰)
- ۴۳ توتون و تنباکو (ذکر یک مورد) (ص ۱۲۹)
- ۴۴ بوی سیگار که در محیط پراکنده می‌شود و لوازم منزل را در بر می‌گیرد، دود دست سوم نامیده می‌شود. (ص ۱۳۵)
- ۴۵ کاهش (ص ۱۵۱)
- ۴۶ جسمی (ص ۱۳۵)
- ۴۷ الف) موجب کاهش اندازه مغز می‌شود. (ص ۱۳۷)
ب) سبب از دست رفتن برخی از توانایی‌های فکری می‌شود. (ص ۱۳۷)
- ۴۸ سیروز کبدی و سرطان (یک مورد) (ص ۱۳۷)
- ۴۹ تنباکوه‌های میوه‌ای (ص ۱۳۳)
- ۵۰ نیکوتین (ص ۱۳۵)
- ۵۱ مواد رادیواکتیو (پرتوزا) (ص ۱۳۰)
- ۵۲ آرسنیک (ص ۱۳۰)
- ۵۳ خفیف‌تر از وابستگی است. (ص ۱۴۲)
- ۵۴ روانی (ص ۱۴۱)
- ۵۵ محرک‌ها (ص ۱۴۳)
- ۵۶ ترکیبات کدئینه (ص ۱۴۴)

۵۷ ال.اس.دی (ص ۱۴۳)

۵۸ مقاومتی (ص ۱۴۷)

۵۹ دخانیات (ص ۱۲۹)

۶۰ درست (ص ۱۴۳)



باسمه تعالی

اداره کل آموزش و پرورش مازندران

معاونت آموزش متوسطه

اداره آموزش دوره دوم متوسطه نظری

نام درس: سلامت و بهداشت

پایه: دوازدهم

رشته: کلیه رشته ها

کانونال گام نهایی مازندران (شاد) <http://shad.ir/motnazarimazand>

نام و نام خانوادگی دبیر:	نمره با عدد:	نام و نام خانوادگی دبیر:	نمره با عدد:	نام و نام خانوادگی دبیر:	نمره با عدد:
تاریخ و امضا:	نمره با حروف:	تاریخ و امضا:	نمره با حروف:	تاریخ و امضا:	نمره با حروف:
ردیف	لطفا پاسخ سوالات را روی همین برگ بنویسید				
۱	سلامت و بهداشت (فصل 6) سوال ۶۲ نورپردازی منزل به صورت سایه روشن، خطر کدامیک از حوادث خانگی را افزایش می دهد؟ سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-دی ماه ۱۴۰۲				
۲	در وضعیت انسداد خفیف راه تنفس هوایی باید از ضربه زدن به پشت اجتناب شود، علت چیست؟ سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-دی ماه ۱۴۰۲				
۳	اولین مرحله در استفاده از کپسول اطفای حریق چیست؟ سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-دی ماه ۱۴۰۲				
۴	در خاموش کردن آتش سوزی ناشی از الکل، به چه منظور از پتوی خیس استفاده می شود؟ سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-دی ماه ۱۴۰۲				
۵	در اثر سوختن ناقص سوخت های فسیلی، کدام گاز مسموم کننده ایجاد می شود؟ سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-دی ماه ۱۴۰۲				
۶	یکی از نهادهای امدادی در حوادث خانگی را نام ببرید. سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-دی ماه ۱۴۰۲				

اداره آموزش دوره دوم متوسطه نظری مازندران

	بر اساس اصول ارگونومی علت نادرست بودن کار کردن طولانی‌مدت، به شکل زیر را بیان کنید.  سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-دی ماه ۱۴۰۲	۷
	برای انجام کارهایی مثل نوشتن با استفاده از میز در حالت ایستاده و کارهایی از این قبیل، پوسچر چگونه باید باشد؟ سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-دی ماه ۱۴۰۲	۸
	در آزمون دیوار، فاصله ایده‌آل ناحیه گردن با دیوار چقدر است؟ ☐ ۱) ۲ سانتی‌متر ☐ ۲) ۲ تا ۵ سانتی‌متر ☐ ۳) ۵ سانتی‌متر ☐ ۴) ۱۵ سانتی‌متر سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-دی ماه ۱۴۰۲	۹
	از بین کلمات داخل پرانتز، کلمه مناسب را انتخاب کنید. برای تمیز کردن سینک ظرف‌شویی بهتر است از (جوهر نمک / جوش شیرین / سفیدکننده قوی) استفاده شود. سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-دی ماه ۱۴۰۲	۱۰
	درستی یا نادرستی عبارت زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید. - بهتر است در چیدمان وسایل کوله‌پشتی، اشیای سبک در جلوی کوله‌پشتی قرار بگیرند. سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-دی ماه ۱۴۰۲	۱۱
	درستی یا نادرستی عبارت زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید. - وضعیت بدنی مناسب، یعنی فرم و حالتی که بدن فرد در طول انجام کار به خود می‌گیرد. سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-دی ماه ۱۴۰۲	۱۲
	به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) تصویر مقابل، کدامیک از سطوح پیشگیری از حوادث را نشان می‌دهد؟ ب) این سطح پیشگیری، مربوط به (قبل از / زمان / پس از) وقوع حادثه است.  سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-شهریور ماه ۱۴۰۲	۱۳

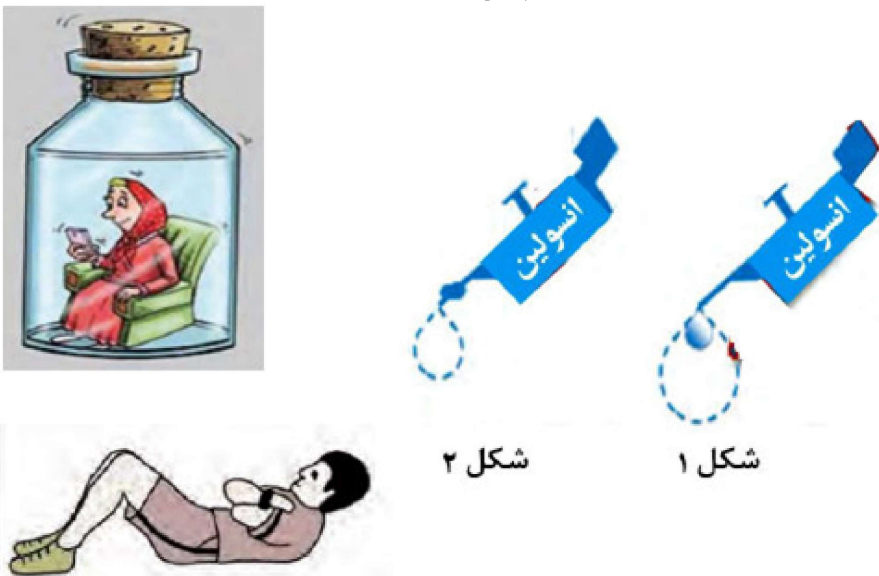
اداره آموزش دوره دوم متوسطه نظری مازندران

	دلایل نادرست بودن وضعیت فرد، در شکل مقابل را بنویسید. (ذکر دو مورد) سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-شهریورماه ۱۴۰۲	۱۴
	در روش صحیح بلند کردن و حمل بار سنگین ترتیب مراحل را فقط با ذکر شماره مرحله در موارد الف تا ج بنویسید. ۱- جسم را به خود نزدیک کرده و از زمین بلند کند. ۲- پاها را صاف، در نزدیک جسم بایستد. ۳- زانوها را خم کرده و بدن را در وضعیت زانو زدن قرار دهد. سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-شهریورماه ۱۴۰۲	۱۵
	وسایل و ابزار پراکنده در گوشه و کنار محل زندگی مثل مبلمان، مربوط به کدامیک از عوامل خطرآفرین سقوط است؟ سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-شهریورماه ۱۴۰۲	۱۶
	رنگ صورت مایل به خاکستری همراه با کبودی لب‌ها، از علائم کدامیک از انواع انسداد راه تنفس هوایی (خفگی) می‌باشد؟ سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-شهریورماه ۱۴۰۲	۱۷
	برای جمله زیر یک دلیل علمی بنویسید. برای جمع‌آوری خرده‌های لامپ کم‌مصرف، از دستکش یکبار مصرف و کاغذ استفاده شود. سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-شهریورماه ۱۴۰۲	۱۸
	یکی از اصول ارگونومی بر کاهش تعداد حرکات در طول روز تأکید دارد، تصویر مربوط با این اصل را مشخص کنید. سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-شهریورماه ۱۴۰۲	۱۹

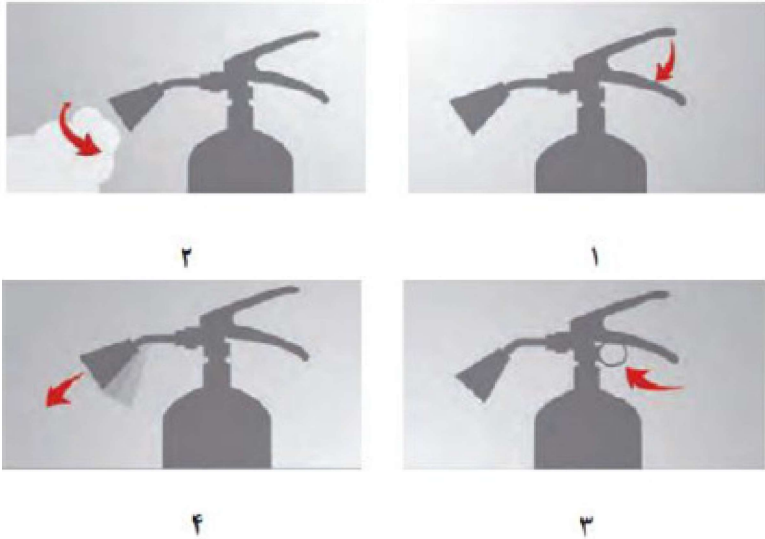
اداره آموزش دوره دوم متوسطه نظری مازندران

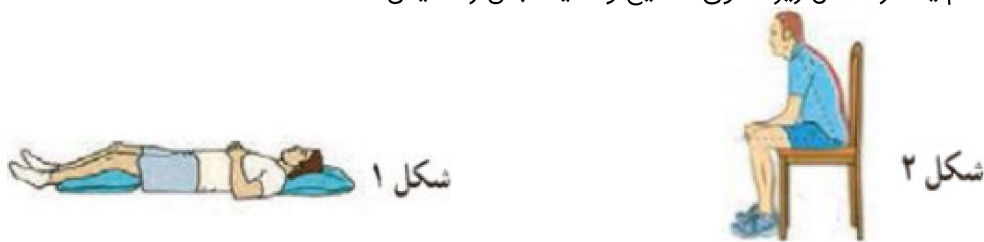
۲۰	از بین کلمات داخل پرانتز، کلمه مناسب را انتخاب کنید. مرحله سوم در نحوه استفاده از کپسول آتش‌نشانی (کشیدن ضامن / فشار آوردن بر روی اهرم / تمرکز بر روی آتش) است. سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-شهریورماه ۱۴۰۲
۲۱	از بین کلمات داخل پرانتز، کلمه مناسب را انتخاب کنید. سرد کردن آتش، بهترین راه مبارزه با آتش‌سوزی (ناشی از برق / مایعات قابل اشتعال / خشک) است. سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-شهریورماه ۱۴۰۲
۲۲	از بین کلمات داخل پرانتز، کلمه مناسب را انتخاب کنید. به حالتی که کمترین فشار و تنش به سیستم اسکلتی - عضلانی وارد می‌شود (وضعیت بدنی / پوسچر / ارگونومی) گفته می‌شود. سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-شهریورماه ۱۴۰۲
۲۳	جای خالی را با واژه مناسب پر کنید. در چیدمان وسایل کوله‌پشتی، اشیای با وزن متوسط نسبت به اشیای سبک در قسمت آن قرار می‌گیرند. سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-شهریورماه ۱۴۰۲
۲۴	در شکل زیر کدام وضعیت بدنی درست می‌باشد؟ شماره آن را بنویسید.  شکل ۱ شکل ۲ سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-شهریورماه ۱۴۰۱
۲۵	مهم‌ترین علت مرگ ناشی از آتش‌سوزی چیست؟ سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-شهریورماه ۱۴۰۱
۲۶	استفاده از کفپوش‌های لرزه‌گیر در حمام چه کاربردی دارد؟ سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-شهریورماه ۱۴۰۱
۲۷	چرا در شرایط استرس و هیجان احتمال وقوع حادثه افزایش می‌یابد؟ سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-شهریورماه ۱۴۰۱
۲۸	در آتش‌سوزی ناشی از برق بهترین روش خاموش کردن، استفاده از چه ماده‌ای است؟ سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-شهریورماه ۱۴۰۱
۲۹	در سطح ۳ پیشگیری از حوادث خانگی، توجه به چه مواردی ضروری است؟ سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-شهریورماه ۱۴۰۱

اداره آموزش دوره دوم متوسطه نظری مازندران

۳۰	تعداد مهره‌ها در کدام فقرات نسبت به سایر بخش‌ها بیشتر است؟ سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-شهریورماه ۱۴۰۱
۳۱	در انتخاب دوچرخه مناسب هر فرد رعایت چه نکته‌ای توصیه می‌شود؟ سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-شهریورماه ۱۴۰۱
۳۲	در اکثر اوقات صدماتی که در ناحیه کمر رخ می‌دهد، به چه دلیلی است؟ سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-شهریورماه ۱۴۰۱
۳۳	با توجه به شکل‌های زیر به سؤالات پاسخ دهید.  الف) نرگس در کدام یک از ابعاد سلامت دچار اختلال می‌باشد؟ ب) کدام شکل نشان‌دهنده دیابت نوع یک می‌باشد. ج) حرکت فرد در شکل بالا، مشخصاً برای تقویت عضلات کدام قسمت بدن توصیه شده است؟ سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-خردادماه ۱۴۰۲
۳۴	در بدن هر فرد بالغ، اتصال ۲۰۶ استخوان با ۶۰۰ عضله، به سه طریق انجام می‌شود؛ نام آنها را جداگانه بنویسید. سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-خردادماه ۱۴۰۲
۳۵	کدامیک از علائم روانی وابستگی به مواد مخدر، می‌تواند به حفظ وضعیت بدنی مناسب (پوسچر) آسیب وارد کند؟ سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-خردادماه ۱۴۰۲
۳۶	در دوچرخه سواری وقتی رکاب پایین است، زاویه بین ران با کدام قسمت بدن، باید حدود ۲۵ تا ۳۰ درجه باشد؟ سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-خردادماه ۱۴۰۲
۳۷	استفاده از پیچ گوشتی به جای دریل، تعداد حرکات دست کاربر را افزایش می‌دهد یا کاهش؟ سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-خردادماه ۱۴۰۲

اداره آموزش دوره دوم متوسطه نظری مازندران

۳۸	در منحنی S شکل ستون فقرات، کدام قسمت منحنی بسیار مهم است؟ سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-خردادماه ۱۴۰۲
۳۹	در چیدمان وسایل کوله‌پشتی، اشیای سنگین در کدام قسمت آن قرار می‌گیرد؟ سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-خردادماه ۱۴۰۲
۴۰	با توجه به شکل‌ها، مراحل نحوه استفاده صحیح از کپسول اطفای حریق را به ترتیب شماره‌گذاری نمایید.  سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-خردادماه ۱۴۰۲
۴۱	در آتش‌سوزی‌های ناشی از موارد زیر، بهترین روش مقابله با هر یک را بیان کنید. (الف) فرآورده‌های چوبی (ب) مایعات قابل اشتعال (ج) احتراق ژنراتورها سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-خردادماه ۱۴۰۲
۴۲	جای خالی را با کلمه مناسب پر کنید. برای تمیز کردن سینک ظرفشویی، بهتر است به جای مواد سفیدکننده قوی از مواد کم‌خطرتر مانند استفاده کرد. سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-خردادماه ۱۴۰۲
۴۳	از بین کلمات داخل پرانتز، گزینه مناسب را انتخاب کنید. برای خاموش کردن آتش‌سوزی ناشی از مایعات، باید از (آب - کپسول اطفای حریق) استفاده کرد. سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-خردادماه ۱۴۰۱
۴۴	از بین کلمات داخل پرانتز، گزینه مناسب را انتخاب کنید. بهترین راه مبارزه با آتش‌سوزی‌های خشک، استفاده از (نمک - آب) است. سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-خردادماه ۱۴۰۱
۴۵	از بین کلمات داخل پرانتز، گزینه مناسب را انتخاب کنید. استرس و هیجان باعث (افزایش - کاهش) احتمال وقوع حادثه می‌شود. سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-خردادماه ۱۴۰۱
۴۶	چرا باید از ضربه زدن به پشت شخصی که دچار انسداد خفیف راه تنفس هوایی شده است، اجتناب شود؟ سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-خردادماه ۱۴۰۱

۴۷	اگر لامپ کم مصرف و مهتابی حاوی گاز جیوه شکست، اولین اقدام قبل از پاک کردن خرده های لامپ چیست؟ سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-خردادماه ۱۴۰۱
۴۸	به جای مواد سفیدکننده قوی، برای تمیز کردن سینک ظرف شویی، بهتر است از چه ماده ای استفاده شود؟ سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-خردادماه ۱۴۰۱
۴۹	در شکل مقابل، کدام وضعیت بدنی درست می باشد؟  شکل ۱ شکل ۲ سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-خردادماه ۱۴۰۱
۵۰	هنگام نشستن روی صندلی، بهتر است چه نکاتی رعایت شود؟ سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-خردادماه ۱۴۰۱
۵۱	منظور از وضعیت بدنی مناسب (پوسچر) چیست؟ سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-خردادماه ۱۴۰۱
۵۲	جای خالی را با کلمه مناسب پر کنید. شایع ترین حادثه دوران کودکی و سالمندی، و زمین خوردن است. سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-خردادماه ۱۴۰۱
۵۳	جای خالی را با کلمه مناسب پر کنید. شکل ستون فقرات انسان شبیه حرف انگلیسی است. سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-خردادماه ۱۴۰۱
۵۴	کدام یک از اشکال زیر، الگوی صحیح وضعیت بدن را نمایش داده است؟  شکل ۱ شکل ۲ سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-دی ماه ۱۴۰۱
۵۵	مراحل استفاده از کپسول اطفای حریق را به ترتیب در موارد الف تا د بنویسید. سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-دی ماه ۱۴۰۱

اداره آموزش دوره دوم متوسطه نظری مازندران

۵۶	مراحل نامرتب زیر مربوط به برداشتن اشیای سنگین از روی زمین می‌باشد، آنها را مرتب کرده و در موارد الف تا د بنویسید. (۱) بدن را در وضعیت زانو زدن قرار دهیم. (۲) جسم را در نزدیک به خودمان بگیریم. (۳) پاها را صاف روی زمین بگذاریم. (۴) تا حد ممکن نزدیک جسم بایستیم. سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-دی ماه ۱۴۰۱
۵۷	کدام گزینه دربارهٔ پیشگیری از حوادث خانگی <u>نادرست</u> است؟ (۱) در سطح دو پیشگیری قبل از بروز حادثه، باید بر روی کاهش عوامل خطر تمرکز کرد. (۲) قبل از اسپری حشره‌کش در صورت امکان، ظروف از محیط خارج شوند. (۳) بهترین راه مبارزه با آتش‌سوزی خشک، استفاده از آب است. (۴) در انسداد خفیف راه تنفس هوایی از ضربه زدن به پشت اجتناب شود. سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-دی ماه ۱۴۰۱
۵۸	از بین کلمات داخل پرانتز، کلمهٔ مناسب را انتخاب کنید. الف) بهترین وسیله برای خاموش کردن آتش‌سوزی ناشی از برق، استفاده از (کربن دی‌اکسید / شن / نمک) است. ب) مهم‌ترین علت مرگ ناشی از آتش‌سوزی (سوختگی / خفگی / مسمومیت)، قلمداد می‌شود. سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-دی ماه ۱۴۰۱
۵۹	از بین کلمات داخل پرانتز، کلمهٔ مناسب را انتخاب کنید. آسیب‌پذیرترین عضو بدن در برابر صدمات، (زانو / کمر / گردن) می‌باشد. سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-دی ماه ۱۴۰۱
۶۰	در عبارت زیر، جای خالی را با واژه مناسب پر کنید. در ستون فقرات، بین فقرات کمری و دنبالچه قرار دارد. سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-دی ماه ۱۴۰۱
۶۱	درستی یا نادرستی عبارت زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید. - اورژانس یکی از نهادهای امدادی در حوادث خانگی محسوب می‌شود. سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-دی ماه ۱۴۰۱
۶۲	درستی یا نادرستی عبارت زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید. - در آزمون دیوار، پاشنه پا، همانند پشت سر و باسن با دیوار تماس دارد. سوالات امتحانات نهایی متوسطه-دوازدهم-دی ماه ۱۴۰۱

اداره آموزش دوره دوم متوسطه نظری مازندران

- ۱ سقوط
- ۲ چون ممکن است باعث جابه‌جایی جسم گیر کرده شود و باعث انسداد کامل گردد.
- ۳ کشیدن ضامن
- ۴ قطع اکسیژن
- ۵ مونوکسید کربن
- ۶ اورژانس (و یا آتش‌نشانی)
- ۷ زیرا در حالت پشت با منحنی C انگلیسی، فشار زیادی بر پشت وارد می‌شود.
- ۸ بهتر است بدون خم کردن پشت و با تکیه دادن دست به لبه میز، در حالی‌که پاها به اندازه عرض شانه باز هستند، این کار انجام شود.
- ۹ گزینه ۳ پاسخ صحیح است.
- ۱۰ جوش شیرین
- ۱۱ درست
- ۱۲ نادرست
- ۱۳ الف) ۲
ب) زمان
- ۱۴ کار کردن طولانی‌مدت در حالت پشت تا منفی C انگلیسی (قوز کرده یا خمیده)، فشار زیادی را بر پشت وارد می‌کند.
- ۱۵ الف) ۲ ب) ۳ ج) ۱
- ۱۶ عوامل محیطی
- ۱۷ انسداد کامل راه تنفس هوایی
- ۱۸ زیرا خطر جذب جیوه توسط پوست وجود دارد.
- ۱۹ گزینه ۱ پاسخ صحیح است.
- ۲۰ فشار آوردن بر روی اهرم
- ۲۱ خشک
- ۲۲ پوسچر
- ۲۳ عقب (پشت)

۲۴ شکل ۱

۲۵ خفگی

۲۶ احتمال سقوط سالمندان (زمین خوردن) را در منزل کاهش می‌دهد.

۲۷ زیرا در این شرایط فرد به آنچه که انجام می‌دهد توجه کمتری دارد.

۲۸ گاز دی‌اکسید کربن

۲۹ توان بخشی فرد آسیب دیده و جلوگیری از ناکارآمد شدن او

۳۰ فقرات سینه‌ای

۳۱ زاویه بین ران و ساق پا، وقتی رکاب پایین است حدود ۲۵ تا ۳۰ درجه باشد.

۳۲ ضعیف بودن عضلات مرکزی بدن از جمله عضلات کمر

۳۳ الف) سلامت اجتماعی (ص ۷ و ۱۰)

ب) شکل ۲ (ص ۶۴)

ج) کمر (ص ۱۶۱)

۳۴ ۱) غضروف‌ها ۲) رباط‌ها ۳) مفاصل (ص ۱۵۵) (رعایت ترتیب الزامی نیست).

۳۵ گرفتگی عضلانی (ص ۱۴۱ و ۱۵۶)

۳۶ ساق پا (ص ۱۶۳)

۳۷ افزایش (ص ۱۶۷)

۳۸ پایین کمر (ص ۱۶۴)

۳۹ در عقب کوله‌پشتی یا نزدیک به پشت فرد (یک مورد کافی است). (ص ۱۶۳)

۴۰ الف) ۳ ب) ۴ ج) ۱ د) ۲ (ص ۱۷۷)

۴۱ الف) سرد کردن آتش یا استفاده از آب (یک مورد کافی است). (ص ۱۷۶)

ب) نمک یا کپسول اطفای حریق (یک مورد کافی است). (ص ۱۷۶)

ج) گاز دی‌اکسید کربن (ص ۱۷۷)

۴۲ جوش شیرین (ص ۱۷۳)

۴۳ کپسول اطفای حریق (ص ۱۷۶)

۴۴ آب (ص ۱۷۶)

۴۵ افزایش (ص ۱۷۲)

۴۶ چون ممکن است باعث جابه‌جایی جسم گیر کرده شود و باعث انسداد کامل گردد. (ص ۱۸۰)

۴۷ (برای چند دقیقه) اتاق را ترک کنیم. (ص ۱۷۵)

۴۸ جوش شیرین (ص ۱۷۳)

۴۹ شکل ۱ (ص ۱۶۷)

۵۰ هنگام نشستن روی صندلی بهتر است تا حد امکان از صندلی‌های پشتی‌دار استفاده کرد و در انتهای صندلی نشست و ستون فقرات را در حالت عمودی نگه داشت. (ص ۱۶۰)

۵۱ حالتی است که در آن کمترین فشار و تنش به سیستم اسکلتی - عضلانی وارد می‌شود. (ص ۱۵۶)

۵۲ سقوط (ص ۱۸۱)

۵۳ S (ص ۱۶۴)

۵۴ شکل ۱ (ص ۱۵۷)

۵۵ الف) کشیدن ضامن (ص ۱۷۷)
ب) تمرکز بر روی آتش (ص ۱۷۷)
ج) فشار آوردن بر روی اهرم (ص ۱۷۷)
د) اسپری کردن (ص ۱۷۷)
(رعایت ترتیب موارد الزامی می‌باشد.)

۵۶ الف) ۳- پاها را صاف روی زمین بگذاریم. (ص ۱۵۸)
ب) ۴- تا حد ممکن نزدیک جسم بایستیم. (ص ۱۵۸)
ج) ۱- بدن را در وضعیت زانو زدن قرار دهیم. (ص ۱۵۸)
د) ۲- جسم را در نزدیک به خودمان بگیریم. (ص ۱۵۸)

۵۷ گزینه ۱ پاسخ صحیح است. (ص ۱۷۰)

۵۸ الف) کربن دی‌اکسید (ص ۱۷۷)
ب) خفگی (ص ۱۷۶)

۵۹ کمر (ص ۱۵۶)

۶۰ ساکروم (خاجی) (ص ۱۶۵)

۶۱ درست (ص ۱۷۰)

۶۲ نادرست (ص ۱۵۶)

۹	۱	۲	۳	۴
۱۹	۱	۲	۳	۴
۵۷	۱	۲	۳	۴