

| مرکز سنجش و پایش گشت آموزشی | | نوبت ماه دی سال ۱۴۰۰ ساعت ۱۶ به افق تهران | | رشته: گلد رشته ها | | پایه: دوازدهم | | | |
|-------------------------------|--|---|--|--------------------------|--|----------------|--|------|--|
| نام و نام خانوادگی دانش آموز: | | | | تاریخ امتحان: ۱۳/۱۰/۱۴۰۰ | | تعداد صفحات: ۴ | | | |
| ردیف | | سوالات | | | | | | نمره | |
| ۱ | | <p>درستی یا نادرستی عبارتهای زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید.</p> <p>الف) تعریف سلامت از نظر این سینا، تعادل بین مزاج چهارگانه است.</p> <p>ب) میزان انرژی تولید شده از یک گرم پروتئین برابر با انرژی تولید شده از یک گرم کربوهیدرات است.</p> <p>ج) وزن مطلوب، محدوددای از مقدار وزن است که مرگ و میر کمتری در آن رخ می دهد.</p> <p>د) اگر درد قفسه سینه، به شانهها و فک پایین انتشار داشته باشد، خطر سکنه قلبی جدی است.</p> <p>د) امروزه با استفاده از واکسیناسیون، تعدادی از بیماریهای واگیردار کنترل شدهاند.</p> <p>و) به موازات رشد و تکامل بدن در دوران نوجوانی، نزدیک بینی معمولاً تشدید می شود.</p> <p>ز) نداشتن عزت نفس ممکن است فرد را دچار اعتیادهای رفتاری کند.</p> <p>ح) تنباکوی جویدنی و مکیدنی، جزو مواد دخانی محسوب نمی شود.</p> <p>ط) کمردرد یکی از شایعترین اختلالات اسکلتی - عضلانی است.</p> | | | | | | ۲/۲۵ | |
| ۲ | | <p>در هر یک از عبارتهای زیر جای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.</p> <p>الف) تأمین سلامت افراد جامعه از وظایف اولیه است.</p> <p>ب) اولین گروه از غذاهای مورد نیاز ما، گروه است.</p> <p>ج) یکی از عوارض جانبی کاهش وزن سریع، است.</p> <p>د) اگر سلولهای تومور، رشد کنند و تقسیم شوند و به نقاط دیگر بدن هم دست اندازی کنند، تومور..... محسوب می شود.</p> <p>د) عقیمی و نازایی می تواند از عوارض درمان نشدن بیماریهای منتقله از طریق باشد.</p> <p>و) طبق قانون اول استفاده از ابزارهای شنوایی و هدفون، اگر دامنه صدا از ۱ تا ۱۰ باشد، حداکثر صدا روی تنظیم شود.</p> <p>ز) مشکلات تغذیهای مانند کمبود..... ممکن است نوجوانان را در معرض افسردگی قرار دهد.</p> <p>ح) اگر افراد خودشان مصرف کننده دخانیات نباشند ولی در معرض تنفس دود دخانیات قرار گیرند، به آن می گویند.</p> <p>ط) در بدن هر فرد بالغ عدد استخوان وجود دارد.</p> | | | | | | ۲/۲۵ | |
| ادامه در صفحه دوم | | | | | | | | | |

| مرکز سنجش و بایش کیفیت آموزشی | توبت ماه دی سال ۱۴۰۰ ساعت ۱۶ به افق تهران | رشته: کلیه رشته ها | پایه: دوازدهم |
|-------------------------------|---|--------------------|----------------------|
| نام و نام خانوادگی دانش آموز: | تاریخ امتحان: ۱۴۰۰/۱۰/۱۳ | تعداد صفحات: ۴ | مدت امتحان: ۹۰ دقیقه |
| ردیف | سوالات | | |
| ۳ | <p>در هر یک از عبارات‌های زیر، پاسخ صحیح را از بین کلمات داخل پرانتز انتخاب کنید و در برگه پاسخ بنویسید.</p> <p>الف) سازگاری فرد با خودش و دیگران، از نشانه‌های سلامت (روانی-اجتماعی) است.</p> <p>ب) روی موجود در (غذاهای حیوانی- مواد غذایی گیاهی) بهتر جذب می‌شود.</p> <p>ج) اگر نمایه توده بدنی فرد کمتر از ۱۸/۵ باشد وضعیت فرد (لاغر- معمولی) است.</p> <p>د) به حالتی که خون کافی به عضله قلب نمی‌رسد (ایسکمی قلبی- آنژین صدری) می‌گویند.</p> <p>د) برای پیشگیری از ابتلا به بیماری (هیپاتیت B- هیپاتیت A) می‌توان از واکسن آن استفاده کرد.</p> <p>و) شایع‌ترین بیماری دندان (آبسه دندان- پوسیدگی دندان) است.</p> <p>ز) شناخت فرد از خویشتن که شامل شناخت توانایی‌ها، ضعف‌ها و احساسات است (عزت نفس- خودشناسی) نامیده می‌شود.</p> <p>ح) از بارزترین آثار فوری مصرف الکل (سرطان- اختلال در سیستم عصبی مرکزی) است.</p> <p>ط) آسیب‌پذیرترین قسمت بدن در برابر صدمات (کمر- مچ دست) است.</p> | | |
| ۴ | نیازمندی های تغذیه ای چیست؟ | | |
| ۵ | طبق قانون تعادل انرژی، در چه حالتی وزن بدون تغییر و ثابت می ماند؟ | | |
| ۶ | <p>به پرسش‌های زیر پاسخ کوتاه دهید.</p> <p>الف) یک مورد از عوامل مؤثر بر سلامت را نام ببرید.</p> <p>ب) دو نقش آب در بدن ما را بنویسید.</p> <p>ج) کدام یک از انواع الگوهای چاقی بهتر است هر چه سریع‌تر برای کاهش وزن خود اقدام کند؟</p> | | |
| ۷ | <p>دریارد بیماری‌های غیرواگیر و واگیر به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.</p> <p>الف) مهم‌ترین عوامل خطر بیماری‌های قلبی- عروقی کدامند؟</p> <p>ب) مدت زمان طلایی برای نجات فردی که سگته مغزی کرده، چقدر است؟</p> <p>ج) پرنوشی و پرادراری از علائم کدام دیابت است؟</p> <p>د) مهم‌ترین بیماری‌های ویروسی که از طریق دستگاه تنفس انتشار می‌یابند، را بنویسید.</p> <p>د) چرا مرحله پیشرفته اچ‌آی‌وی (ایدز) همراه با بیماری‌های مختلف از جمله بدخیمی‌ها و سرطان است؟</p> <p>و) ویروس اچ‌آی‌وی در کدام سلول‌های بدن ما، قادر به ادامه حیات است؟</p> | | |
| ادامه در صفحه سوم | | | |

| مرکز سنجش و بایش کیفیت آموزشی | | ثبوت ماه دی سال ۱۴۰۰ ساعت ۱۶ به افق تهران | | رشته : کلبه رشته ها | | پایه : دوازدهم | | | |
|--------------------------------|---|---|--|-------------------------------|--|-----------------|-----|------|--|
| نام و نام خانوادگی دانش آموز : | | | | تاریخ امتحان : ۱۳ / ۱۰ / ۱۴۰۰ | | تعداد صفحات : ۲ | | | |
| ردیف | | سوالات | | | | | | نمرد | |
| ۸ | <p>درباره بهداشت فردی به پرسش های زیر پاسخ دهید.</p> <p>الف) در صورت آلوده شدن چشم با مواد شیمیایی چه اقدامی لازم است صورت گیرد؟</p> <p>ب) دو مورد از عوارض آلودگی صوتی را نام ببرید.</p> <p>ج) قرار گرفتن طولانی مدت در معرض اشعه زیان بار فرابنفش نور خورشید، چه خطراتی دارد؟</p> <p>د) چرا داشتن خواب کافی در دوران کودکی و نوجوانی اهمیت دارد؟</p> | | | | | | ۲ | | |
| ۹ | <p>درباره بهداشت روان به پرسش های زیر پاسخ دهید.</p> <p>الف) دو توصیه برای حفظ و ارتقاء تاب آوری بنویسید.</p> <p>ب) فشار روانی (استرس) سالم و ناسالم را با هم مقایسه کنید.</p> <p>ج) احقاق حق در روابط بین فردی و گروهی، از آثار کدام نوع خشم است؟</p> | | | | | | ۱/۵ | | |
| ۱۰ | <p>درباره مصرف دخانیات و الکل به پرسش های زیر پاسخ دهید.</p> <p>الف) پرمصرف ترین انواع مواد دخانی در سراسر جهان چیست؟</p> <p>ب) دو مورد از مضرات مصرف تنباکوه های عیوادی را بنویسید.</p> <p>ج) از بیماری های منتقله از طریق دهان و دستان فرد آلوده در اثر استفاده مشترک از قلیان، دو مورد نام ببرید.</p> <p>د) در دسترس بودن و یا قیمت پایین انواع مواد دخانی، چه تأثیری بر نوجوانان و جوانان دارد؟</p> <p>ه) بیماری کبد چرب چگونه ایجاد می شود؟</p> | | | | | | ۲ | | |
| ۱۱ | <p>درباره پیشگیری از اختلالات اسکلتی - عضلانی به پرسش های زیر پاسخ مناسب دهید.</p> <p>الف) از عوامل مؤثر در بروز و تشدید اختلالات اسکلتی - عضلانی دو مورد نام ببرید.</p> <p>ب) از دیدگاه سلامت ستون فقرات، روش ایمن برای بلند کردن بار چگونه است؟</p> <p>ج) ارتفاع مناسب میز اتو چقدر است؟</p> <p>د) اگر نکات ارگونومی در استفاده از کوله پشتی رعایت نشود، چه مضراتی برای نوجوانان دارد؟ (یک مورد)</p> | | | | | | ۱/۵ | | |
| ۱۲ | <p>در پرسش های چهارگزینه ای زیر، گزینه مناسب را انتخاب کنید.</p> <p>الف) غنی ترین منبع ویتامین "د" است.</p> <p>۱- جلبک دریایی ۲- جگر ۳- روغن کبد ماهی ۴- اسفناج</p> <p>ب) کدام یک از موارد زیر نمی تواند موجب بروز چاقی شود؟</p> <p>۱- کوشینگ ۲- پرکاری تیروئید ۳- کورتون ۴- افسردگی</p> <p>ج) برای تشخیص سرطان پروستات در مردان از آزمایش غربالگری استفاده می شود.</p> <p>۱- آزمایش خون ۲- آزمایش خون مخفی ۳- آزمایش کولونوسکوپی ۴- پاپ اسمیر</p> | | | | | | ۲ | | |
| ادامه در صفحه چهارم | | | | | | | | | |

| مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی | | توبت ماه دی سال ۱۴۰۰ ساعت ۱۶ به افق تهران | |
|-------------------------------|---------------------|---|--------------------------------|
| پایه : دوازدهم | رشته : کلیه رشته ها | تاریخ امتحان: ۱۴۰۰/۱۰/۱۳ | نام و نام خانوادگی دانش آموز : |
| مدت امتحان : ۹۰ دقیقه | تعداد صفحات: ۴ | سوالات | |
| ردیف | نمره | سوالات | |
| ۱۲ | | <p>(د) ویروس اچ آی وی از کدام طریق منتقل می شود؟</p> <p>۱- رابط عادی اجتماعی مثل سوار شدن در اتوبوس</p> <p>۳- بارداری مادر مبتلا به بیماری</p> <p>(د) کدام مورد می تواند به رفع بوی نامطبوع بدن و پا کمک کند؟</p> <p>۱- قراردادن کفش ها در معرض جریان هوا پس از استفاده روزانه</p> <p>۳- استراحت و خواب کافی</p> <p>(و) برای مقابله با فشارهای روانی و اضطراب ، کدام مورد مؤثر نیست؟</p> <p>۱- بازداری</p> <p>۲- برون ریزی</p> <p>۳- آراستگی</p> <p>۴- ورزش کردن</p> <p>(ز) کدام گزینه از اثرات نیکوتین مواد دخانی است؟</p> <p>۱- افزایش قند خون</p> <p>۲- سرطان لب</p> <p>۳- پوسته ضخیم قهوه ای رنگ در ریه ها</p> <p>۴- آسیب جبران ناپذیر به چشم</p> <p>(ح) کدام یک از تصاویر زیر اصول ارگونومی را رعایت کرده است؟</p> | |
| | |  <p>۱</p> <p>۲</p> <p>۳</p> <p>۴</p> | |
| | ۲۰ | موفق و پیروز باشید | جمع نمرات |