باسمه تعالی		
نام طراح: فاطمه قلی زاده نسری	اداره کل آموزش و پرورش خراسان رضوی	مدت زمان امتحان: ۹۰ دقیقه
محل خدمت: ناحیه۷ مشهد	معاونت آموزش متوسطه	تعداد سوالات: ۱۹
نام درس: سلامت و بهداشت	اداره تکنولوژی، گروه های آموزشی و بررسی محتوا متوسطه	تعداد صفحات: ۴
پایه و رشته: دوازدهم کلیه رشته‌ها	نمونه سوالات استاندارد گروه درسی زیست شناسی و سلامت و بهداشت	تاریخ طراحی: دی ماه ۱۴۰۳

ردیف	سوالات (همراه با پاسخ)	بارم
۱	درستی و نادرستی عبارتهای زیر را مشخص کنید. (هر مورد ۰/۲۵) الف- در تعریف سازمان جهانی بهداشت از سلامت، به جنبه معنوی آن توجه نشده است. درست (صفحه۴) ب- میزان انرژی تولید شده به ازای هر گرم چربی، دو برابر انرژی آزاد شده به ازای هر گرم پروتئین است. نادرست (صفحه۲۱) ج- تهیه آب سالم و کافی از موارد رعایت بهداشت مواد غذایی از تهیه تا مصرف می‌باشد. نادرست (صفحه۴۲) د- در دوران پنجره بیماری ایدز، سطح آنتی بادی در بدن به میزان قابل تشخیص نرسیده است. درست (صفحه۷۳) ه- هر بار خوردن شکلات، محیط پلاک میکروبی دندان را اسیدی می‌کند. درست (صفحه ۹۷) و- در آزمایش‌های مربوط به ازدواج، آزمایش خون فقط برای تشخیص بیماری تالاسمی انجام می‌شود. نادرست (صفحه ۱۰۳) ز- یکی از مهمترین عوامل موثر در شروع مصرف مواد مخدر در نوجوانان، اصرار دوستان و همسالان است. درست (صفحه ۱۴۷) ح- علم ارگونومی با پیشگیری از بروز اختلالات اسکلتی عضلانی، می‌تواند به سلامت افراد و افزایش بهره‌وری نیروی کار کمک کند. درست (صفحه ۱۶۴) ط- بیشترین حوداث برای پسران همانند دختران، در خارج از خانه اتفاق می‌افتد. نادرست (صفحه۱۷۲)	۲/۲۵
۲	در عبارتهای زیر، جای خالی را با کلمات مناسب پر کنید. (هر مورد ۰/۲۵) الف- کنترل خشم از جنبه‌های خودمراقبتی ..... است. روانی- عاطفی (صفحه ۱۵) ب- در خودمراقبتی، درنظرگرفتن ..... باعث افزایش اعتماد به نفس شخص می‌شود موفقیت (صفحه۱۶)(۰/۲۵) ج- نیازمندی‌های تغذیه هر فرد مربوط اصل ..... تغذیه سالم است. تناسب (صفحه ۲۶) د- ایسکمی قلبی سبب ..... می شود. درد قلبی (آنژین صدری) (صفحه ۵۱) ه- بیماری دیابت ..... می‌تواند در اثر ویروس و یا اختلال در سیستم ایمنی ایجاد شود. نوع یک (صفحه ۶۴) و- به توانمندی لازم برای اداره امور همسر و فرزندان ..... اطلاق می شود. بلوغ اجتماعی (صفحه۱۰۲) ز- داشتن عزت نفس علاوه بر احساس ارزشمندی درونی، نیازمند ..... در زندگی است. کسب تجارب (صفحه ۱۱۴) ح- در فرد سیگاری، ..... باعث انقباض عروق بینی و فلج شدن مژکهای داخل مخاط بینی می شود. نیکوتین (صفحه۱۳۰) ط- دیدن فیلم های زمان کودکی، یک راهکار ساده‌ی مدیریت ..... است. استرس (صفحه ۱۲۵) ی- برای انجام کارهای طولانی مثل مطالعه هر ..... دقیقه یک‌بار، با تغییر وضعیت، به عضلات خود استراحت دهید.۵۰(صفحه۱۷۱) ک- مهم‌ترین علت مرگ ناشی از آتش‌سوزی، ..... می‌باشد. خفگی (صفحه ۱۷۸)	۲/۷۵
۳	از بین کلمات داخل پرانتز کلمه مناسب را انتخاب کنید. (هر مورد ۰/۲۵) الف- داشتن خواب راحت و منظم از نشانه‌های سلامت (جسمانی- روانی) است. (صفحه ۸) ب- بدن برای حفظ تعادل مایعات خود، به (سدیم- آهن) نیاز دارد. (صفحه۲۲) ج- التهاب مزمن از مشکلات (غدد- قلبی عروقی) عوارض چاقی است. (صفحه ۳۵) د- از ماموگرافی برای تشخیص (سرطان پروستات- سینه) استفاده می‌شود. (صفحه۶۲) ه- بیماری واگیر وبا، از طریق (دستگاه تنفسی- دستگاه گوارش) منتقل می‌شود. (صفحه ۶۵) و- مرده‌زایی و زایمان زودرس، می‌تواند از عوارض بیماری (سوزاک- هپاتیت) باشد. (صفحه۷۰) ز- کاهش ضربان قلب، از آثار (فوری- طولانی مدت) مصرف الکل است. (صفحه۱۳۷) ح- اشعه ماورای بنفش (UVB- UVA)باعث پیری زودرس و چروک در پوست می‌شود. (صفحه ۹۰) ط- در کارهای سنگین، ارتفاع سطح باید کمی (پایین‌تر- بالاتر) از سطح آرنج تنظیم شود. (صفحه ۱۶۹)	۲/۲۵

kermanclass.com

باسمه تعالی		
نام طراح: فاطمه قلی زاده نسری	اداره کل آموزش و پرورش خراسان رضوی	مدت زمان امتحان: ۹۰ دقیقه
محل خدمت: ناحیه۷ مشهد	معاونت آموزش متوسطه	تعداد سوالات: ۱۹
نام درس: سلامت و بهداشت	اداره تکنولوژی، گروه های آموزشی و بررسی محتوا متوسطه	تعداد صفحات: ۴
پایه و رشته: دوازدهم کلیه رشته‌ها	نمونه سوالات استاندارد گروه درسی زیست شناسی و سلامت و بهداشت	تاریخ طراحی: دی ماه ۱۴۰۳

۴	ازمهم‌ترین عوامل حفظ و ارتقا سلامتی در طول زندگی افراد را بیان کنید. (۲ مورد) فعالیت بدنی(۰/۲۵)- تغذیه سالم (۰/۲۵) (صفحه۱۹)	۰/۵
۵	در مورد مواد غذایی مورد نیاز بدن به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف- بدن ما برای ساخت سلول‌های مغزی و بافت‌های عصبی به کدام گروه مواد آلی نیاز دارد؟ چربی‌ها (صفحه ۲۱) (۰/۲۵) ب- چرا محصولات غذایی گیاهی کشور ما ید کافی ندارند؟ چون در کشور ما آب (۰/۲۵) و خاک از نظر ید فقیر است. (۰/۲۵) (صفحه۳۲) ج- سبزی‌های تیره، حاوی کدام مواد معدنی مورد نیاز بدن هستند؟ (۲مورد) آهن (۰/۲۵) (صفحه۳۱)- روی (۰/۲۵) (صفحه۳۲)	۱/۲۵
۶	چگونه ضربه مکانیکی به سیب باعث فاسد شدن آن می شود؟ با گذشت زمان، از محل نقاط آسیب دیده، کپک ها و باکتری ها به درون میوه نفوذ کرده و باعث فساد آنها می شوند. (صفحه ۴۵)	۰/۵
۷	الف- چه ارتباطی بین HDL و تری گلیسرید خون وجود دارد؟ با بالارفتن میزان تری‌گلیسرید خون(۰/۲۵) سطح HDL خون کاهش می یابد (۰/۲۵) (صفحه۵۶) ب- چه زمانی فشار خون بالا علامت‌دار می‌شود؟ معمولاً زمانی علامت دار می شود که بر اندام های حیاتی مانند مغز، چشم، کلیه، قلب تأثیر گذاشته (۰/۲۵) و به آنها آسیب رسانده باشد. (۰/۲۵) (صفحه ۵۴)	۱
۸	الف- اصلی‌ترین روش پیشگیری در همه بیماری‌های عفونی مثل HIV چیست؟ مانع ورود میکروارگانیسم به بدن شویم. (۰/۲۵) (صفحه۷۴) ب- در کدام نوع بیماری واگیر، کبد دچار التهاب می‌شود؟ هپاتیت (۰/۲۵) (صفحه ۷۰)	۰/۵
۹	الف- کدام یک از عیوب انکساری چشم، به دلیل سخت شدن پوسته عدسی ایجاد می‌شود؟ پیرچشمی (صفحه ۸۱) (۰/۲۵) ب- استفاده از ابزارهای شنوایی به مدت طولانی و زیاد باعث تخریب کدام سلول‌ها در گوش داخلی می‌شود؟ سلولهای مویی (مژکدار) گوش داخلی (صفحه۸۷) (۰/۲۵) ج- یکی از عوارض کم خوابی بر ماهیچه ها را بنویسید. افزایش تأخیر در پاسخ دهی، کاهش دقت، لرزش، درد. یک مورد کافی است. (صفحه۹۴) (۰/۲۵)	۰/۷۵
۱۰	با توجه به متن زیر، به پرسش‌های مطرح شده پاسخ دهید. سال گذشته سارا در کنکور شرکت کرد و با وجود اینکه او در یک خانواده شلوغ زندگی می کند؛ توانست در رشته پزشکی قبول شود. (۱) اما امسال، او مادر خود را ازدست داده است و همیشه دوست دارد که تنها باشد. (۲) امروز وقتی خواهرش سمانه یکی از وسایل او را برداشته بود، به شدت عصبانی شد و پرخاش کرد. (۳) الف- شماره (۱) به کدام عامل مهم در فرایند شکل‌گیری شخصیت مطلوب و حفظ سلامت روان اشاره دارد؟ سرسختی (صفحه ۱۱۵) (۰/۲۵) ب- شماره (۲) و (۳) به ترتیب به کدام یک از شایع‌ترین اختلالات روانی- رفتاریِ دوره‌ی نوجوانی اشاره می‌کند؟ شماره ۲ به افسردگی و ۳ به خشم اشاره دارد. (صفحه ۱۱۸) (۰/۲۵) ج- برای آرام‌سازی سارا در مورد (۳)، چه راهکاری را پیشنهاد می کنید؟ ۱- وضعیت بدن خود را تغییر دهید، مثلا بنشینید یا دراز بکشید. چند نفس عمیق و آرام بکشید و قدری مکث کنید. ۲- قدری آب خنک بنوشید. ۳- عضلات خود را شل کنید. یک مورد کافی است (صفحه۱۲۳) (۰/۲۵)	۱

kermanclass.com

باسمه تعالی		
نام طراح: فاطمه قلی زاده نسری	اداره کل آموزش و پرورش خراسان رضوی	مدت زمان امتحان: ۹۰ دقیقه
محل خدمت: ناحیه۷ مشهد	معاونت آموزش متوسطه	تعداد سوالات: ۱۹
نام درس: سلامت و بهداشت	اداره تکنولوژی، گروه های آموزشی و بررسی محتوا متوسطه	تعداد صفحات: ۴
پایه و رشته: دوازدهم کلیه رشته‌ها	نمونه سوالات استاندارد گروه درسی زیست شناسی و سلامت و بهداشت	تاریخ طراحی: دی ماه ۱۴۰۳

۱۱	هر یک از موارد زیر به کدام اصل "مقابله با فشار روانی و اضطراب" اشاره دارد؟ الف- شرکت در محافل دینی و اجتماعی جایگزین کردن خواسته ها (صفحه۱۲۰) (۰/۲۵) ب- حرف زدن درباره نگرانی خود با یک دوست برون ریزی (صفحه۱۲۰) (۰/۲۵)	۰/۵
۱۲	الف- کدام ماده موجود در سیگار، می‌تواند جذب طحال شده و باعث بروز سرطان لب گردد؟ آرسنیک (صفحه۱۳۰) (۰/۲۵) ب- انفجار باتری سیگارهای الکترونیکی می تواند چه پیامدهایی داشته باشد(یک مورد)؟جراحات صورت، شکستگی فک و دندانها و مرگ(ذکر یک مورد کافی است) (صفحه ۱۳۱)۰/۲۵ ج- چرا قلیان اعتیاد آور است؟ چون نیکوتین موجود در دود حاصل از مصرف قلیان همانند سایر مواد دخانی اعتیادآور است، (۰/۲۵) مصرف متناوب آن نیز در فرد مصرف کننده ایجاد وابستگی می کند (۰/۲۵) (صفحه۱۳۳)	۱
۱۳	منظور از پیشگیری از اعتیاد چیست؟ مداخله‌ای مثبت و اندیشمندانه (۰/۲۵) برای مقابله با شرایط مضر(۰/۲۵) قبل از اینکه منجر به اختلال یا ناتوانی شود. (۰/۲۵) (صفحه۱۴۰)	۰/۷۵
۱۴	هر یک از موارد زیر به کدام دستورالعمل‌های مهارت مقاومتی در برابر اعتیاد اشاره دارد؟ الف- توضیح این که مصرف سیگار و مواد مخدر را کاری ناسالم و زیانبار و خطرناک می‌دانید. برای نه گفتن دلیل بیاورید. (صفحه۱۴۹) (۰/۲۵) ب- چیزی نگویید که معنای مستقیم و غیرمستقیم آن تایید مصرف سیگار و سایر مواد باشد. سازگاری پیام های غیرکلامی با پیام‌های کلامی (صفحه۱۵۰) (۰/۲۵)	۰/۵
۱۵	 الف- بیشترین آسیب اسکلتی عضلانی به کدام قسمت ستون مهره‌ها وارد می‌شود؟ کمر (صفحه ۱۵۸) (۰/۲۵) ب- شکل مقابل، روش بلندکردن و حمل جسم سبک را نشان می دهد یا سنگین؟ سبک (صفحه۱۶۰) (۰/۲۵) ج- در آزمون دیوار، فاصله گردن با دیوار حداکثر چند سانتی متر باشد تا وضعیت بدن فرد ایده‌آل باشد ۵ سانتی‌متر (صفحه ۱۵۸) (۰/۲۵)	۰/۷۵
۱۶	 الف- شکل مقابل به کدام اصل از اصول ارگونومی اشاره دارد؟ کاهش حرکات مچ دست (صفحه۱۶۹) (۰/۲۵) ب- "توان‌بخشی فرد آسیب‌دیده و جلوگیری از ناکارآمدشدن او" در چه سطحی از سطوح پیشگیری از حوادث خانگی انجام می شود؟ سطح ۳ (صفحه ۱۷۲) (۰/۲۵)	۰/۵

kermanclass.com

باسمه تعالی		
نام طراح: فاطمه قلی زاده نسری	اداره کل آموزش و پرورش خراسان رضوی	مدت زمان امتحان: ۹۰ دقیقه
محل خدمت: ناحیه۷ مشهد	معاونت آموزش متوسطه	تعداد سوالات: ۱۹
نام درس: سلامت و بهداشت	اداره تکنولوژی، گروه های آموزشی و بررسی محتوا متوسطه	تعداد صفحات: ۴
پایه و رشته: دوازدهم کلیه رشته‌ها	نمونه سوالات استاندارد گروه درسی زیست شناسی و سلامت و بهداشت	تاریخ طراحی: دی ماه ۱۴۰۳

۱۷ هر یک از موارد ستون "الف" با یکی از عبارت های ستون"ب" ارتباط دارد. آن‌ها را مشخص کنید. (چهار مورد اضافی است) — **۱/۷۵**

الف		ب
الف- استفاده از قلیان مشترک	۶-هلیکوباکتری (صفحه۱۳۴)	۱-آمفتامین
ب- از دست دادن ناگهانی بینایی	۵- سکته مغزی (صفحه۵۹)	۲-کوکائین
ج- حالت خوش و هیجانی بسیار کوتاه مدت	۱- آمفتامین (صفحه۱۴۴)	۳-حشیش
د- شنیدن صداهایی که وجود خارجی ندارند	۳- حشیش (صفحه۱۴۴)	۴-سکته قلبی
و- ابتلای جنین به آب مروارید	۹-سرخجه (صفحه ۱۱۰)	۵-سکته مغزی
ه-یکی از شایع ترین بیماریهای انگلی پوست و مو	۱۰-پدیکلوزیس(صفحه۶۹)	۶-هلیکوباکتری
ز- تحریک و تخریب ریه در فرد سیگاری	۷- آمونیاک (صفحه۱۴۰)	۷-آمونیاک
		۸-کربور هیدروژن
		۹-سرخجه
		۱۰-پدیکلوزیس

۱۸ — **۱**

الف- بهترین راه مبارزه با آتش سوزی خشک چیست؟ سرد کردن (صفحه ۱۷۸) (۰/۲۵)

ب- برای خاموش‌کردن آتش‌سوزی ناشی از وسایل برقی، از چه چیزی باید استفاده کرد؟ گاز دی‌اکسیدکربن (صفحه ۱۷۹) (۰/۲۵)

ج- در استفاده از کپسول آتش‌نشانی، اسپری‌کردن با چه روشی و در چه فاصله ای از آتش باید انجام شود؟

به روش جاروب (۰/۲۵) و در فاصله ۳۰ سانتی متری (۰/۲۵) (صفحه ۱۷۹)

۱۹ — **۰/۵**

الف- شکل مقابل به چیزی را نشان می‌دهد؟ مانور باز کردن راه تنفسی (صفحه ۱۸۳) (۰/۲۵)



ب- سقوط در اثر استفاده از داروهای ضدافسردگی مربوط به کدام گروه از عوامل خطر آفرین است؟ عوامل فردی(۰/۲۵)(صفحه۱۸۴)

موفق باشید	جمع نمره	**۲۰**

kermanclass.com