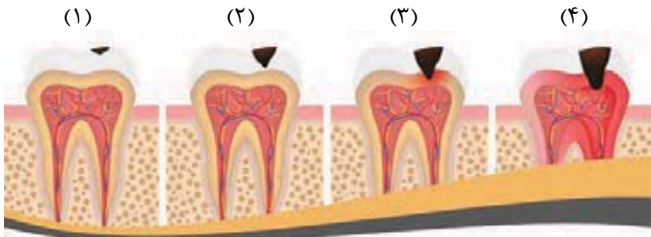


	مرحله ۳: آزمون نوبت اول: سلامت و بهداشت	رشته: کلیه رشته‌ها	تاریخ آزمون: ۱۴۰۴/۱۰/۰۲	
	نام و نام خانوادگی:	پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه	مدت آزمون: ۹۰ دقیقه	
	منطبق بر رویکرد جدید امتحانات نهایی	مرکز ارزشیابی خیلی سبز	تعداد صفحه: ۴	
ردیف	سؤالات (پاسخ‌برگ دارد).			نمره
۱	درستی یا نادرستی هر یک از عبارات را بدون ذکر دلیل مشخص کنید. الف) عوامل مؤثر بر سلامت همیشه موجب تقویت فرد می‌شود. ب) 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. پ) هر ۵ گرم فیبر در بدن ما معادل با ۲۰ کیلوکالری انرژی تولید می‌کند. ت) بیماری پرکاری تیروئید موجب بروز چاقی می‌شود. ث) یکی از بیماری‌های ناشی از غذا، بیماری کرم کدو در گوشت گاو است. ج) بیشترین آمار مرگ‌ومیر در ایران مربوط به بیماری‌های واگیردار است. چ) مو سر بخشی از پوست است. ح) تزریق واکسن کزاز برای زوجین قبل از عقد الزامی است.			۲
۲	در عبارات زیر، جاهای خالی را با کلمات مناسب پر کنید. الف) سلامت جسمانی بیانگر عملکرد درست بخش‌های مختلف بدن و آن‌ها با هم است. ب) مهربانی کردن به دیگران از انواع خودمراقبتی محسوب می‌شود. پ) قلب برای انجام وظایف خود، توسط شریان‌هایی به نام شریان‌ها (رگ‌های) تغذیه می‌شود. ت) کمبود در نوجوانان باعث کاهش رشد و تأخیر در بلوغ می‌شود. ث) سرطان یعنی رشد، تکثیر و گاهی سلول‌های بدن می‌باشد. ج) علائم بیماری هپاتیت B مانند بیماری است. چ) دندان‌ها در داخل فک بالا و پایین قرار دارند. ح) خانم‌ها از سه ماه قبل از حاملگی باید روزانه غذاهای سرشار از مصرف کنند.			۲
۳	از بین کلمات داخل پرانتز، کلمه مناسب را انتخاب کنید. الف) احساس (پوچی / عدم سازگاری) در زندگی ناشی از نداشتن سلامت معنوی است. ب) ویتامین (B / E) معمولاً در کبد ذخیره می‌شود. پ) الگوی چاقی که در آن خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی بیشتر می‌باشد در بین (مردان / زنان) شایع‌تر است. ت) بیشترین آلودگی در مواد غذایی بر اثر بی‌احتیاطی در مراحل (فرآوری / مصرف) ایجاد می‌شود. ث) بیش از نیم از کلیه بیماری‌ها و مرگ‌های کودکان خردسال مربوط به بیماری‌های واگیردار دستگاه (گوارشی / تنفسی) است. ج) دهان اولین بخش دستگاه گوارش است و از (دندان / لب‌ها) شروع و به (مری / حلق) ختم می‌شود. چ) توانمندی و پختگی شخصیتی، بلوغ (جسمانی / روانی / اجتماعی) ازدواج محسوب می‌شود.			۲

	مرحله ۳: آزمون نوبت اول: سلامت و بهداشت	رشته: کلیه رشته‌ها	تاریخ آزمون: ۱۴۰۴/۱۰/۰۲																			
	نام و نام خانوادگی:	پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه	مدت آزمون: ۹۰ دقیقه																			
	منطبق بر رویکرد جدید امتحانات نهایی	مرکز ارزشیابی خیلی سبز	تعداد صفحه: ۴																			
ردیف	سؤالات (پاسخ‌برگ دارد).			نمره																		
۴	در پرسش‌های چهارگزینه‌ای زیر گزینه مناسب را انتخاب کنید. الف) غنی‌ترین منبع ویتامین «د» است. (۱) جلبک دریایی (۲) جگر (۳) روغن کبد ماهی (۴) اسفناج ب) حداکثر کاهش وزن مجاز در طول هر ماه چه مقدار است؟ (۱) ۲ تا ۳ کیلوگرم (۲) ۳ تا ۴ کیلوگرم (۳) ۵ تا ۷ کیلوگرم (۴) ۴ تا ۵ کیلوگرم پ) چند مورد از بیماری‌های واگیردار زیر از طریق دستگاه تنفسی منتقل می‌شوند؟ «آنفلوانزا – سرماخوردگی – وبا – ایدز – کرونا» (۱) ۱ مورد (۲) ۲ مورد (۳) ۳ مورد (۴) ۴ مورد ت) کدام نوع چربی خون را «کلسترول خوب» می‌گویند؟ (۱) HDL (۲) LDL (۳) تری‌گلیسرید (۴) کلسترول			۱																		
۵	هر عبارت ستون «A» را به واژه مناسب ستون «B» متصل و در زیر جدول لیست کنید. (دو واژه در ستون «B» اضافی است.) <table><thead><tr><th>B</th><th>A</th></tr></thead><tbody><tr><td>(۱) آب</td><td>الف) غده لوزالمعده در تولید آن نقش دارد.</td></tr><tr><td>(۲) دیابت</td><td>ب) بخش اصلی خون را تشکیل می‌دهد.</td></tr><tr><td>(۳) انسولین</td><td>پ) مصرف زیاد اسیدهای چرب ترانس</td></tr><tr><td>(۴) ایسکمی</td><td>ت) کربوهیدرات ذخیره‌ای در کبد و ماهیچه‌ها</td></tr><tr><td>(۵) گلیکوژن</td><td>ث) حمل اکسیژن در خون</td></tr><tr><td>(۶) هموگلوبین</td><td>ج) رشد، ترمیم و حفظ بافت‌های عضلانی</td></tr><tr><td>(۷) کلسیم</td><td></td></tr><tr><td>(۸) پروتئین</td><td></td></tr></tbody></table>			B	A	(۱) آب	الف) غده لوزالمعده در تولید آن نقش دارد.	(۲) دیابت	ب) بخش اصلی خون را تشکیل می‌دهد.	(۳) انسولین	پ) مصرف زیاد اسیدهای چرب ترانس	(۴) ایسکمی	ت) کربوهیدرات ذخیره‌ای در کبد و ماهیچه‌ها	(۵) گلیکوژن	ث) حمل اکسیژن در خون	(۶) هموگلوبین	ج) رشد، ترمیم و حفظ بافت‌های عضلانی	(۷) کلسیم		(۸) پروتئین		۱/۵
B	A																					
(۱) آب	الف) غده لوزالمعده در تولید آن نقش دارد.																					
(۲) دیابت	ب) بخش اصلی خون را تشکیل می‌دهد.																					
(۳) انسولین	پ) مصرف زیاد اسیدهای چرب ترانس																					
(۴) ایسکمی	ت) کربوهیدرات ذخیره‌ای در کبد و ماهیچه‌ها																					
(۵) گلیکوژن	ث) حمل اکسیژن در خون																					
(۶) هموگلوبین	ج) رشد، ترمیم و حفظ بافت‌های عضلانی																					
(۷) کلسیم																						
(۸) پروتئین																						
۶	از مزایای «مد نظر قرار دادن موفقیت‌ها» در برنامه‌ریزی خودمراقبتی دو مورد را بنویسید.			۰/۵																		
۷	در ارتباط با تغذیه سالم به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) نقش کربوهیدرات‌ها در بدن چیست؟ ب) بیماری نشان داده شده در شکل زیر در نتیجه کمبود مصرف کدام ریزمغذی ایجاد شده است؟ برای پیشگیری از این بیماری بهتر است از ماهی اوزن‌برون استفاده شود یا کلیکا؟  پ) تنظیم وزن و برخورداری از وزن مطلوب به چه عواملی بستگی دارد؟ ت) چه زمانی می‌گوییم که یک ماده غذایی دچار فساد شده است؟			۲																		

	مرحله ۳: آزمون نوبت اول: سلامت و بهداشت	رشته: کلیه رشته‌ها	تاریخ آزمون: ۱۴۰۴/۱۰/۰۲
	نام و نام خانوادگی:	پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه	مدت آزمون: ۹۰ دقیقه
	منطبق بر رویکرد جدید امتحانات نهایی	مرکز ارزشیابی خیلی سبز	تعداد صفحه: ۴
ردیف	سؤالات (پاسخ‌برگ دارد).		
۸	برای هر یک از گزاره‌های زیر دلیل علمی بنویسید. (الف) لازم است مواد غذایی فاسدشدنی در یخچال نگهداری شوند. (ب) مصرف اسیدهای چرب اشباع در برنامه روزانه غذایی باید محدود شود. (پ) برای استفاده از مکمل‌های غذایی، تجویز پزشک لازم است. (با ذکر مثال)		
۹	اصطلاحات زیر را تعریف کنید. (الف) مفهوم سلامت از نظر سازمان بهداشت جهانی (WHO) (ب) دوران پنجره: (پ) فشار خون:		
۱۰	در مورد بیماری‌های غیرواگیر به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. (الف) علاوه بر احساس فشار آزاردهنده در وسط قفسه سینه، مهم‌ترین علامت بالینی در سکتۀ قلبی چیست؟ (دو مورد) (ب) رشد تومورهای بدخیم چگونه بر عملکرد سلول‌های سالم تأثیر می‌گذارد؟		
۱۱	در مورد فشار خون به سؤالات زیر پاسخ دهید. (الف) از بیماری فشار خون بالا با چه عنوانی یاد می‌کنند؟ (ب) ۳ مورد از علائم فشار خون بالا را بنویسید.		
۱۲	در مورد بیماری‌های واگیردار پاسخ دهید. (الف) بهترین راه پیشگیری از ابتلا به بیماری‌هایی مثل پدیکلوزیس چیست؟ (ب) از راه‌های انتقال ویروس HIV دو مورد بنویسید. (پ) در بیماری هپاتیت کدام اندام التهاب پیدا می‌کند و فعالیت آن مختل می‌شود؟		
۱۳	در رابطه با بهداشت فردی به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. (الف) شکل زیر مراحل پوسیدگی دندان را نشان می‌دهد. نام موارد شماره‌گذاری شده را بیان کنید.  (۱) (۲) (۳) (ب) اثر اشعه UVA نور خورشید بر روی پوست را بنویسید. (سه مورد) (پ) در صورت آلوده شدن چشم با مواد شیمیایی، اولین اقدام فرد چه باید باشد؟		

	تاریخ آزمون: ۱۴۰۴/۱۰/۰۲	رشته: کلیه رشته‌ها	مرحله ۳: آزمون نوبت اول: سلامت و بهداشت	
	مدت آزمون: ۹۰ دقیقه	پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه	نام و نام خانوادگی:	
	تعداد صفحه: ۴	مرکز ارزشیابی خیلی سبز	منطبق بر رویکرد جدید امتحانات نهایی	
نمره	سؤالات (پاسخ‌برگ دارد.)			ردیف
۱/۲۵	درباره گوش خارجی به سؤالات زیر پاسخ دهید. الف) متشکل از چه بخش‌هایی است؟ ب) وظایف آن چیست؟ پ) رعایت بهداشت گوش خارجی شامل چه مواردی است؟ (دو مورد)			۱۴
۲۰	جمع نمره			سربلند و پیروز باشید