نشر الگو

موج ۲۰

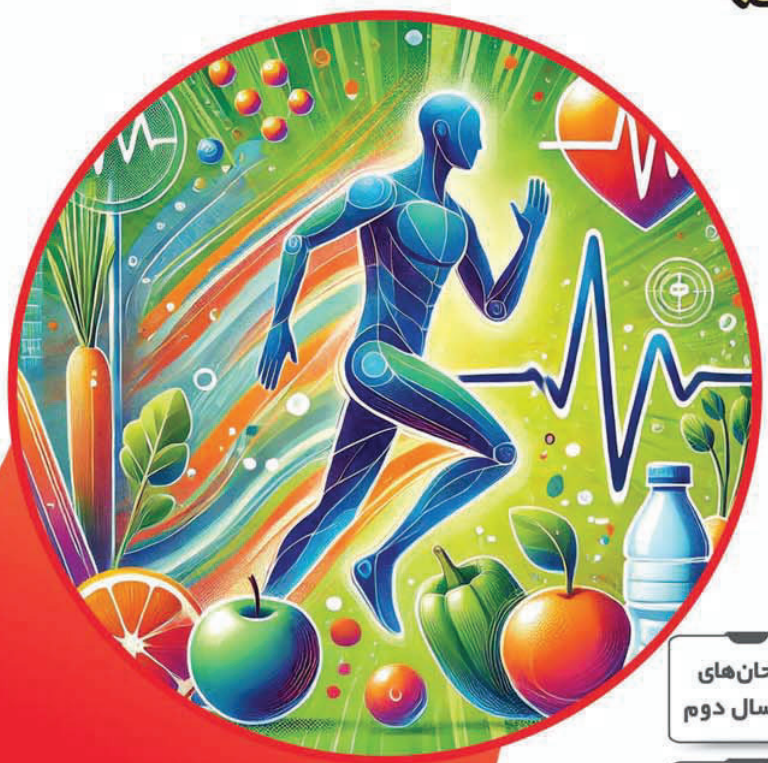
مرحله‌ای و جامع

ویژهٔ آمادگی شرکت در امتحان‌های نهایی و نیم‌سال

سلامت و بهداشت دوازدهم

(همهٔ رشته‌ها)

نعیمه سارخانی



- امتحان‌های درس به درس
- امتحان‌های نیم‌سال اول
- امتحان‌های نیم‌سال دوم
- امتحان‌های شبیه‌ساز نهایی
- امتحان‌های نهایی اخیر
- پاسخ‌های تشریحی + کلید تصحیح

پیشگفتار

«تقدیم به همسر عزیزم که
دیوانه‌وار دوستش دارم.»

سلام به همهٔ دختران و پسران خوش‌انرژی؛ امیدوارم که همه‌چیز بر وفق مرادتان باشد!

تا حالا دقت کردید هنگام تماشای دریا موج‌هایی که بالا و پایین می‌روند، انگار نفس می‌کشند؟! بعضی وقت‌ها خیلی آرام و ملایم هستند و بعضی وقت‌ها هم می‌توانند خیلی بزرگ و پرقدرت باشند؛ جذاب‌ترین بخش ماجرا این است که هر موجی یک سرآغاز و یک پایان دارد، اما همیشه یک موج دیگر به دنبالش می‌آید. یک‌جور حس بی‌پایانی دارد که همیشه هست؛ حتی وقتی موج‌ها به ساحل می‌رسند.

این کتاب درست شبیه به موج دریاست که به‌طور خاص برای شما نوشته شده است و به شما کمک می‌کند تا با هر سؤالی که حل می‌کنید، مثل هر موجی که به ساحل می‌رسد، یک گام به جلو بردارید.

کتاب «موج ۲۰ سلامت و بهداشت دوازدهم» دارای ۳۶ آزمون است که شامل آزمون‌های درس به درس (۱۴ آزمون)، نیم‌سال اول (۴ آزمون)، نیم‌سال دوم (۲ آزمون)، جامع شبیه‌ساز نهایی (۶ آزمون) و جامع نهایی (۱۰ آزمون)، به همراه پاسخ تشریحی با بارم‌بندی شده است که تمام مطالب درسی را به‌طور کامل پوشش می‌دهد و به شما عزیزان کمک می‌کند تا:

- با ساختار سؤالات امتحان نهایی آشنا شوید و آمادگی و تسلط لازم برای پاسخ‌گویی به همه نوع سؤال را پیدا کنید.
- بعد از هر آزمون، بتوانید پاسخ‌های خود را بررسی کنید و نقاط قوت و ضعف خود را شناسایی کرده و به‌طور هدفمند تلاش کنید.

در نهایت این کتاب برای دانش‌آموزانی که قصد دارند در آزمون‌های تشریحی میان‌ترم، ترم اول و آزمون نهایی نمرهٔ عالی کسب کنند، بسیار مناسب و کاربردی است.

از صاحب‌نظران، اساتید بزرگوار و دانش‌آموزان عزیز خواهشمندیم تا انتقادات و پیشنهادات ارزشمند خود را در راستای بهبود و ارتقای کیفیت این کتاب با ما در میان بگذارند.

در پایان، از همکاران ارزشمندم در انتشارات الگو، سرکار خانم ستین مختار مدیر واحد ویراستاری و حروف‌چینی به‌خاطر پیگیری‌های مستمر، سرکار خانم عاطفه ربیعی برای ویراستاری علمی دقیق و خانم‌ها فاطمه احدی و مریم احمدی برای حروف‌چینی و صفحه‌آرایی حرفه‌ای کتاب صمیمانه تشکر و قدردانی می‌کنم.

همیشه در اوج باشید!

نعیمه سارخانی

فهرست مطالب

آزمون‌های درس به درس و نیم‌سال

آزمون ۱: درس اول ۲
آزمون ۲: درس دوم ۳
آزمون ۳: درس سوم ۴
آزمون ۴: درس چهارم ۶
آزمون ۵: درس پنجم ۷
آزمون ۶: درس ششم (۱) ۸
آزمون ۷: درس ششم (۲) ۱۰
آزمون ۸: درس هفتم ۱۱
آزمون ۹: درس هشتم ۱۳
آزمون ۱۰: درس نهم ۱۵
آزمون ۱۱: نیم‌سال اول (۱) ۱۶
آزمون ۱۲: نیم‌سال اول (۲) ۱۸
آزمون ۱۳: نیم‌سال اول (۳) ۲۱
آزمون ۱۴: نیم‌سال اول (۴) ۲۳
آزمون ۱۵: درس دهم ۲۶
آزمون ۱۶: درس‌های یازدهم و دوازدهم ۲۷
آزمون ۱۷: درس سیزدهم ۲۹
آزمون ۱۸: درس چهاردهم ۳۱
آزمون ۱۹: نیم‌سال دوم (۱) ۳۲
آزمون ۲۰: نیم‌سال دوم (۲) ۳۵

آزمون‌های جامع (شبیه‌ساز نهایی و نهایی)

آزمون ۲۱: جامع (۱) – شبیه‌ساز نهایی ۳۸
آزمون ۲۲: جامع (۲) – شبیه‌ساز نهایی ۴۱
آزمون ۲۳: جامع (۳) – شبیه‌ساز نهایی ۴۴
آزمون ۲۴: جامع (۴) – شبیه‌ساز نهایی ۴۷
آزمون ۲۵: جامع (۵) – شبیه‌ساز نهایی ۵۰
آزمون ۲۶: جامع (۶) – شبیه‌ساز نهایی ۵۳
آزمون ۲۷: جامع (۷) – نهایی خرداد ۱۴۰۲ ..... ۵۶
آزمون ۲۸: جامع (۸) – نهایی شهریور ۱۴۰۲ ..... ۵۹
آزمون ۲۹: جامع (۹) – نهایی دی ۱۴۰۲ ..... ۶۲
آزمون ۳۰: جامع (۱۰) – نهایی خرداد ۱۴۰۳ ..... ۶۵
آزمون ۳۱: جامع (۱۱) – نهایی شهریور ۱۴۰۳ ..... ۶۸
آزمون ۳۲: جامع (۱۲) – نهایی دی ۱۴۰۳ ..... ۷۱
پاسخ‌های تشریحی آزمون‌های ۱ تا ۳۲ ..... ۷۶
آزمون ۳۳: جامع (۱۳) – نهایی خرداد ۱۴۰۴ ..... ۹۲
آزمون ۳۴: جامع (۱۴) – نهایی شهریور ۱۴۰۴ ..... ۹۴
آزمون ۳۵: جامع (۱۵) – نهایی دی ۱۴۰۴ ..... ۹۸
آزمون ۳۶: جامع (۱۶) – نهایی مرداد ۱۴۰۵ ..... ۱۰۱
پاسخ‌های تشریحی آزمون‌های ۳۳ تا ۳۶ ..... ۱۰۴

ردیف	سؤالات	نمره
۵	**سبک زندگی سالم را تعریف کنید.**	۰/۷۵
۶	**به هر یک از سؤالات زیر پاسخ کوتاه دهید.** **الف) برای هر یک از انواع خودمراقبتی‌های زیر دو مثال بنویسید.** ۱) خودمراقبتی جسمی ۲) خودمراقبتی روانی - عاطفی **ب) در صورتی که در اجرای برنامهٔ خودمراقبتی دچار مشکل شویم، چه باید کرد؟** **پ) چرا سبک زندگی بیشترین تأثیر را بر سلامت افراد دارد؟**	۲
۷	**دو مورد از مزایای مدنظر قرار دادن موفقیت‌ها در برنامه‌ریزی خودمراقبتی را بنویسید.**	۰/۵
۸	**دو مورد از گام‌های برنامه‌ریزی برای خودمراقبتی را بنویسید و برای هر کدام، یک مثال بزنید.**	۱
۹	**انتخاب‌ها و رفتارهای سالم اساساً به چه مواردی بستگی دارند؟ (۳ مورد)**	۰/۷۵
۱۰	**جدول زیر در رابطه با انواع خودمراقبتی است. هر یک از موارد ستون (الف) با یکی از موارد ستون (ب) ارتباط منطقی دارد؛ آن‌ها را پیدا کنید و در برگهٔ پاسخنامه بنویسید. (یک مورد در ستون (ب) اضافی است.)**	۱

ستون (الف)	ستون (ب)
الف) خودمراقبتی جسمی	۱) خوردن غذای سالم
ب) خودمراقبتی روانی - عاطفی	۲) امید
پ) خودمراقبتی اجتماعی	۳) مشورت با افراد مطلع در صورت بروز مشکل
ت) خودمراقبتی معنوی	۴) بها دادن به خود
	۵) پیشگیری

موفّق باشید.	۱۰

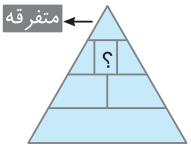
آزمون ۳

موضوع آزمون: درس سوم

صفحات پاسخ: ۷۷

امتحان نهایی: **سلامت و بهداشت**	رشته: **کلیهٔ رشته‌ها**	**تألیفی**	مدت امتحان: **۴۵ دقیقه**

ردیف	سؤالات	نمره
۱	**درستی یا نادرستی هر یک از عبارت‌های زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید.** **الف)** طبق هرم مواد غذایی، حجم نان و غلات مصرفی توسط هر فرد باید از حجم سبزی‌ها و میوه‌ها بیشتر باشد. (خرداد ۱۴۰۱) **ب)** فعالیت‌های بدنی منظم و برنامهٔ غذایی سالم از مهم‌ترین عوامل حفظ و ارتقای سلامت در طول زندگی است. **پ)** پروتئین اضافی در بدن تبدیل به انرژی می‌شود یا به شکل چربی در بدن ذخیره می‌گردد. **ت)** فردی که ۴ گرم پروتئین مصرف کند، ۱۶ کیلوکالری انرژی خواهد داشت.	۱
۲	**در عبارت‌های زیر جاهای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.** **الف)** در شکل هرم غذایی هرچه از پایین هرم به سمت بالا حرکت کنیم، میزان مصرف روزانهٔ گروه‌های غذایی ..... می‌شود. (دی ۱۴۰۱) **ب)** پرمصرف‌ترین مادهٔ غذایی‌ای که در تمام فعل و انفعالات بدن نقش دارد، ..... است. (خرداد ۱۴۰۱) **پ)** استفادهٔ بیش از حدِ برخی از مکمل‌های ویتامین می‌تواند منجر به ..... شود. **ت)** ..... یکی از مهم‌ترین عوامل مؤثر در شکل‌گیری الگوی غذایی افراد است.	۱
۳	**هر یک از توضیحات زیر مربوط به چه مطلبی است؟** **الف)** بدن، قادر به ذخیرهٔ مقدار معینی از این مادهٔ مغذی است که به صورت گلیکوژن در ماهیچه‌ها و کبد ذخیره می‌شود. **ب)** چربی موجود در روغن زیتون و ماهی از این نوع چربی است. **پ)** مواد مغذی‌ای که عملکردهای شیمیایی بدن را تنظیم می‌کنند. **ت)** کمبود این ریزمغذی در کودکان و نوجوانان موجب کاهش سرعت رشد، کوتاهی قد و تأخیر در بلوغ آن‌ها می‌شود.	۱

ردیف	سؤالات	نمره
۴	**در پرسش‌های چهارگزینه‌ای زیر، گزینهٔ مناسب را انتخاب کنید.** **الف) کدام‌یک از موارد زیر جزء نقش‌های چربی در بدن به شمار نمی‌رود؟** **۱)** تأمین انرژی **۲)** ساخت سلول‌های مغزی **۳)** رشد و ترمیم **۴)** کمک به مصرف ویتامین E در بدن **ب) ماهی‌های چرب مثل کپور و آزاد منابع سرشار از ویتامین ..... هستند که این ویتامین محلول در ..... است و در ..... ذخیره می‌شود.** **۱)** «آ»، چربی، ماهیچه **۲)** «د»، آب، ماهیچه **۳)** «آ»، آب، کبد **۴)** «د»، چربی، کبد **پ) کدام مواد در دستگاه گوارش هضم نمی‌شوند و با جلوگیری از پیوست نقش مؤثری در سلامت دارند؟** **۱)** چربی‌ها **۲)** ویتامین‌ها **۳)** فیبرها **۴)** پروتئین‌ها **ت) کدام‌یک از منابع غذایی زیر سرشار از آهن هستند؟** (خرداد ۱۴۰۱) **۱)** جگر و پسته **۲)** ماهی کیلکا و پنیر **۳)** جگر و پنیر **۴)** ماهی کیلکا و بستنی	۱
۵	**منظور از نیازمندی‌های تغذیه‌ای چیست؟**	۰/۵
۶	**در هرم غذایی مقابل:** **الف)** علامت سؤال مربوط به کدام گروه از مواد غذایی است؟ **ب)** میزان توصیه‌شدهٔ مصرف روزانهٔ آن برای یک فرد بزرگسال چند واحد است؟ 	۰/۵
۷	**به سؤالات زیر پاسخ دهید.** **الف)** دلایل ابتلا به سوء تغذیه را بنویسید. (۲ مورد) **ب)** سه مورد از عادت‌های غذایی نادرست شایع در نوجوانان را بنویسید. **پ)** برای برخورداری از تغذیهٔ سالم، رعایت چه اصولی در برنامهٔ غذایی روزانهٔ افراد لازم است؟	۲
۸	**در هر یک از مواد غذایی زیر چه نوع کربوهیدراتی وجود دارد؟** **الف)** برنج: ..... **ب)** موز: ..... **پ)** سیب‌زمینی: ..... **ت)** شکر:	۱
۹	**در رابطه با برنامهٔ غذایی سالم به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.** **الف)** نام بیماری تصویر مقابل چیست؟ **ب)** در اثر سوء تغذیهٔ ناشی از کمبود کدام ریزمغذی این بیماری ایجاد می‌شود؟ **پ)** دو مورد از مواد غذایی سرشار از این ریزمغذی را بنویسید. 	۱
۱۰	**جدول زیر در رابطه با مواد مغذی است. هر یک از موارد ستون (الف) با یکی از موارد ستون (ب) ارتباط منطقی دارد؛ آن‌ها را پیدا کنید و در برگهٔ پاسخنامه بنویسید. (یک مورد در ستون (ب) اضافی است.)** **ستون (الف)** **الف)** کلسیم **ب)** ویتامین «د» **پ)** ویتامین «آ» **ت)** ید **ستون (ب)** **۱)** جگر **۲)** جلبک دریایی **۳)** سیب‌زمینی **۴)** ماهی سالمون **۵)** فندق	۱
	موفّق باشید.	۱۰

آزمون ۱۱

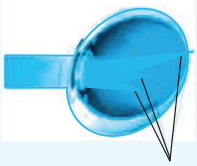
موضوع آزمون: نیم‌سال اول (۱)

صفحات پاسخ: ۷۹ تا ۸۰

امتحان نهایی: **سلامت و بهداشت**	رشته: **کلیهٔ رشته‌ها**	**تألیفی**	مدت امتحان: **۹۰ دقیقه**

ردیف	سؤالات	نمره
۱	**درستی یا نادرستی هر یک از عبارت‌های زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید.** **الف)** از دیدگاه اسلام تعریف سازمان جهانی بهداشت از سلامت کامل نیست، زیرا از جنبهٔ اجتماعی غفلت شده است. **ب)** استفادهٔ بیش از حد برخی از مکمل‌های ویتامین می‌تواند منجر به مسمومیت شود. **پ)** میزان نمک مصرفی توصیه‌شده برای افراد زیر ۵۰ سال در طول یک روز، برابر با یک قاشق غذاخوری است. **ت)** نان منبع اصلی کربوهیدرات ساده است. **ث)** لازم نیست آقایان در سنین باروری از مصرف هر دارویی پرهیز کنند. **ج)** زوجین در آستانهٔ عقد و پس از انجام آزمایش‌های قبل از ازدواج به طور هم‌زمان در کلاس‌های آموزشی جداگانه حضور می‌یابند. **چ)** جملهٔ «بـه والدین و یا دوسـت نزدیک خود بگوییـم که چه هدفی را دنبال می‌کنیـم» به تعیین هدف از گام‌هـای برنامه‌ریزی برای خودمراقبتی اشاره دارد. **ح)** تأمین آب آشامیدنی سالم مربوط به عامل سبک زندگی از عوامل مؤثر بر سلامت است.	۲
۲	**در عبارت‌های زیر جاهای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.** **الف)** سلامت امری ..... و فرایندی دائماً در حال دگرگونی است. **ب)** جوامع و گروه‌های اجتماعی مختلف خودمراقبتی را در چارچوب ..... خود به کار می‌گیرند. **پ)** یکی از عادت‌های غذایی نادرست، حذف برخی از وعده‌ها به‌ویژه ..... است. **ت)** شپش سر می‌تواند حرکت کند و از افراد مبتلا به افراد سالم برود و ..... کند و آن‌ها را نیز آلوده سازد. **ث)** فاصلهٔ بین رفتن به رختخواب با خوابیدن نباید بیشتر از ۱۵ الی ..... دقیقه باشد. **ج)** خانم‌ها از ۳ ماه قبل از حاملگی باید روزانه غذاهای سرشار از ..... مصرف کنند. **چ)** در بین عوامل مؤثر بر سلامت، ..... با سهم ۵۰ درصد بیشترین تأثیر را بر سلامت افراد دارد. **ح)** فرد سالم از نظر اجتماعی، نقش‌های اجتماعی خود را توأم با احساس..... و رضایتمندی انجام می‌دهد.	۲
۳	**از بین کلمات داخل پرانتز، کلمهٔ مناسب را انتخاب کنید.** **الف)** سلامت (جسمانی / اجتماعی / معنوی) را آسان‌تر از ابعاد دیگر سلامت می‌توان مشاهده کرد. **ب)** فردی که ۳ گرم کربوهیدرات مصرف کند (۳ / ۶ / ۱۲) کیلوکالری انرژی دریافت می‌کند. **پ)** التهاب مزمن مربوط به مشکلات (عصبی / غددی / قلبی - عروقی) ناشی از چاقی است. **ت)** در بین عوامل خطر بیماری‌های قلبی - عروقی، (عدم تحرک / استعمال دخانیات / اختلالات چربی خون) باید به طور منظم از نظر پزشکی بررسی شود. **ث)** به دست آوردن شناخت کافی شخص نسبت به فردی که قصد ازدواج با او را دارد، بلوغ (روانی / اجتماعی / جسمانی) نامیده می‌شود. **ج)** توصیه شده است یک فرد بزرگسال روزانه ۳ تا ۵ واحد (نان و غلات / سبزی / میوه) مصرف کند. **چ)** مادهٔ معدنی (سدیم / منیزیم / کلسیم) به حفظ تعادل مایعات بدن کمک می‌کند. **ح)** (کاهش دقت / افزایش دمای بدن / اشتباهات شناختی) از آثار و عوارض کم‌خوابی نیست.	۲
۴	**در پرسش‌های چهارگزینه‌ای زیر، گزینهٔ مناسب را انتخاب کنید.** **الف) کدام‌یک، مفهوم سلامتی را، «نقطهٔ مقابل بیماری نیست» تعریف کرده‌اند؟** ۱) ابن سینا ۲) بقراط ۳) سازمان بهداشت جهانی ۴) تعریف جامع **ب) بها دادن به خود چه نوعی از خودمراقبتی است؟** ۱) اجتماعی ۲) معنوی ۳) روانی - عاطفی ۴) جسمانی **پ) کدام گزینه، از عوارض جانبی کاهش سریع وزن نیست؟** ۱) ریزش موها ۲) افت فشار خون ۳) ضعف اعصاب ۴) اختلالات انعقادی خون **ت) برای پیشگیری از ابتلا به کدام‌یک از بیماری‌های زیر می‌توان از واکسن استفاده کرد؟** ۱) ایدز ۲) هپاتیت B ۳) سوزاک ۴) هپاتیت C	۱

ردیف	سؤالات	نمره
۵	**برای هر کدام از عبارت‌های زیر دلیل علمی بنویسید.** **الف)** قند و چربی در بالای هرم غذایی قرار می‌گیرند. **ب)** توصیه می‌شود در برنامهٔ غذایی روزانه، مصرف روغن نباتی جامد محدود شود. **پ)** در مرحلهٔ پیشرفتهٔ اچ‌آی‌وی بعضی بدخیمی‌ها و سرطان‌ها در فرد رخ می‌دهد.	۱
۶	**در رابطه با برنامهٔ غذایی سالم به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.** **الف)** تصویر مقابل کدام بیماری را نشان می‌دهد؟ **ب)** در اثر سوء تغذیهٔ ناشی از کمبود کدام ریزمغذی این بیماری ایجاد می‌شود؟ **پ)** یک مورد منبع دریایی سرشار از این ریزمغذی را بنویسید. 	۰/۷۵
۷	**در مورد تغذیهٔ سالم، به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.** **الف)** تصویر مقابل نشان‌دهندهٔ چه موردی از تغذیهٔ سالم است؟ **ب)** یکی از مهم‌ترین عوامل مؤثر در شکل‌گیری الگوی غذایی افراد چیست؟ 	۰/۵
۸	**در رابطه با کنترل وزن و تناسب اندام، به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.** **الف)** دارویی را نام ببرید که موجب چاقی می‌شود. **ب)** طبقه‌بندی نمایهٔ تودهٔ بدنی، برای چه افرادی کاربرد ندارد؟ (۲ مورد) **پ)** نوع چاقی تصویر مقابل در مردان شایع‌تر است یا زنان؟  **ت)** با توجه به مورد (پ)، خطر ابتلا به کدام بیماری در این افراد بیشتر است؟ **ث)** عبارت «چنانچه کالری دریافتی از مواد غذایی بیش از میزان کالری مصرفی باشد، وزن افزایش می‌یابد» مربوط به کدام قانون است؟	۱/۵
۹	**جدول زیر در رابطه با عوامل ایجاد فساد مواد غذایی است. هر یک از موارد ستون (الف) با یکی از موارد ستون (ب) ارتباط منطقی دارد؛ آن‌ها را پیدا کنید و در برگهٔ پاسخنامه بنویسید.** **ستون (الف)** **الف)** عوامل مکانیکی **ب)** عوامل بیولوژیکی **پ)** عوامل فیزیکی **ت)** عوامل شیمیایی **ستون (ب)** **۱)** رطوبت **۲)** ضربه دیدن گلابی حین انتقال **۳)** ترشحات دهان سوسک‌های خانگی **۴)** استفادهٔ غیرمجاز از سموم دفع آفات در هنگام کاشت	۱
۱۰	**عفونت‌های غذایی در اثر آلودگی مواد غذایی به چه موادی بروز می‌کند؟ (۲ مورد)**	۰/۵
۱۱	**جملات زیر در رابطه با بیماری‌های غیرواگیر است؛ مقابل هر کدام بیماری مرتبط را بنویسید.** **الف)** علائم در این بیماران شامل پرخوری، پرنوشی، پرادراری، کم شدن وزن بدن و لاغری و تاری دید است. **ب)** محافظت از پوست با کرم ضد آفتاب از گام‌های پیشگیری از این بیماری است. **پ)** سال‌ها بدون علامت است و معمولاً زمانی علامت‌دار می‌شود که بر اندام‌های حیاتی آسیب رسانده باشد. **ت)** در برخی از بیماران نیز ممکن است فقط نشانه‌هایی از درد در بازو و فک پایین وجود داشته باشد.	۱
۱۲	**جدول زیر نشان‌دهندهٔ چیست؟** در آستانهٔ مرگ | با بیماری خیلی شدید | با بیماری شدید | با بیماری متوسط | با بیماری اندک | ظاهراً سالم | کاملاً سالم	۰/۵
۱۳	**از هر یک از آزمایش‌های زیر برای تشخیص کدام نوع سرطان استفاده می‌شود؟** **الف)** کولونوسکوپی **ب)** پاپ اسمیر	۰/۵
۱۴	**در هر یک از مواد غذایی زیر چه نوعی از چربی وجود دارد؟** **الف)** شیر پرچرب: ..... **ب)** روغن زیتون: ..... **پ)** شیرینی:	۰/۷۵

ردیف	سؤالات	نمره
۱۵	**هر یک از نکات زیر مربوط به پیشگیری از کدام دسته از بیماری‌های واگیردار است؟** **الف)** اگر از سالم بودن آب آشامیدنی اطمینان ندارید، حتماً قبل از مصرف آن را بجوشانید. **ب)** اطمینان از انجام استریل خدمات دندان‌پزشکی **پ)** پرهیز از به‌کارگیری وسایل شخصی دیگران مثل برس و لباس	۰/۷۵
۱۶	**در مورد بیماری‌های واگیردار، به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.** **الف)** ویروس نقص ایمنی اکتسابی که سبب بیماری عفونی می‌شود، چه نام دارد؟ **ب)** علت نگرانی و خطر در مورد بیماری‌های واگیردار چیست؟ **پ)** چرا زندگی در کنار افراد مبتلا به ویروس اچ‌آی‌وی خطری برای دیگران محسوب نمی‌شود؟ **ت)** کدام بیماری است که از طریق خون و ترشحات بدن منتقل می‌شود و به صورت زردی بروز می‌کند؟	۱/۲۵
۱۷	**با توجه به شکل به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.** **الف)** شکل مقابل نشان‌دهندهٔ کدام‌یک از عیوب انکساری چشم است؟ **ب)** اثر این عیب انکساری بر دید چگونه است؟  محل تلاقی پرتوها	۰/۷۵
۱۸	**در رابطه با بهداشت فردی به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.** **الف)** به چه دلیل در افرادی که از خواب کافی برخوردار نیستند، خطر ابتلا به بیماری افزایش می‌یابد؟ **ب)** چرا افرادی که موهای چرب دارند، هنگام شست‌وشوی مو نباید پوست سر خود را محکم ماساژ دهند؟ **پ)** مهم‌ترین عوامل محیطی آسیب‌رسان به پوست کدام‌اند؟	۱/۲۵
۱۹	**در رابطه با باروری و فرزندآوری به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.** **الف)** انجام آزمایش خون قبل از عقد به چه منظوری است؟ **ب)** اولین شرط لازم برای ازدواج چیست؟ **پ)** برای بهره‌مندی از تمام فواید ورزش به زوجین توصیه می‌شود چه ورزشی را ۳۰ دقیقه انجام دهند؟	۱
	موفّق باشید.	۲۰

آزمون ۱۲

موضوع آزمون: نیم‌سال اول (۲)

صفحات پاسخ: ۸۰

امتحان نهایی: **سلامت و بهداشت**	رشته: **کلیهٔ رشته‌ها**	**تألیفی**	مدت امتحان: **۹۰ دقیقه**

ردیف	سؤالات	نمره
۱	**درستی یا نادرستی هر یک از عبارت‌های زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید.** **الف)** دانشمندان طب سنتی تعریف مشابهی با تعریف بقراط از سلامت دارند. **ب)** بدن برای انجام عملکرد مطلوب خود، نیازمند دریافت ۱۱ نوع اسیدآمینه است. **پ)** شخصی که دارای BMIی ۳۳ است در طبقه‌بندی نمایهٔ تودهٔ بدنی دارای اضافه‌وزن است. **ت)** حداکثر کاهش وزن مجاز در طول یک ماه دو تا سه کیلوگرم است. **ث)** از عوامل مکانیکی ایجاد فساد مواد غذایی، می‌توان به تخریب بافت مادهٔ غذایی اشاره کرد. **ج)** در مرحلهٔ پیش‌دیابت، میزان قند خون ناشتا بین ۱۰۰ تا ۱۲۵ است. **چ)** سکتهٔ قلبی همواره به شکل ناگهانی و شدید اتفاق می‌افتد. **ح)** اکثر افراد مبتلا به بیماری هپاتیت B بعد از طی مراحل درمان کاملاً بهبود پیدا می‌کنند.	۲

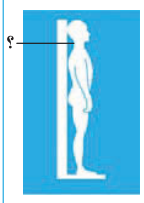
آزمون ۲۰

موضوع آزمون: نیم‌سال دوم (۲)

صفحات پاسخ: ۸۴

امتحان نهایی: **سلامت و بهداشت**	رشته: **کلیهٔ رشته‌ها**	**تألیفی**	مدت امتحان: **۹۰ دقیقه**

ردیف	سؤالات	نمره
۱	**درستی یا نادرستی هر یک از عبارت‌های زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید.** **الف)** پرت کردن حواس خود به موضوع دیگر، از روش‌های سودمند برای رهایی از استرس است. **ب)** برای حفظ سلامت روان، در انجام کارهایی که نیاز به تمرکز دارند، باید یک زمان متوالی و بی‌وقفه در نظر گرفت. **پ)** نوشیدن الکل موجب کاهش اندازه و وزن مغز می‌شود. **ت)** مصرف قلیان فقط برای فرد مصرف‌کننده خطرناک است. **ث)** اعتیاد اغلب سیری مزمن و عودکننده دارد، اما قابل پیشگیری و درمان است. **ج)** برای برداشتن اشیای سنگین لازم است بدون خم کردن زانو، کمر را خم کرده و جسم را بردارید. **چ)** براساس اصول ارگونومی انجام کارهای سبک باید کمی بالاتر از ارتفاع آرنج تنظیم شوند. **ح)** در وضعیت انسداد راه تنفس مربوط به شکل مقابل باید از ضربه زدن به پشت فرد اجتناب شود. 	۲
۲	**در عبارت‌های زیر جاهای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.** **الف)** ..... به شکل‌گیری هویت مطلوب کمک می‌کند و از بروز اختلالات روانی جلوگیری می‌نماید. **ب)** فرد تاب‌آور در دشواری‌ها به جای ..... به موفقیت فکر می‌کند. **پ)** فرد مصرف‌کنندهٔ قلیان، حیات زیستی خود را در مواجهه با گازهای خطرناکی مثل مونواکسید کربن و ..... قرار می‌دهد. **ت)** سندرم محرومیت، یکی از نشانه‌های ..... به مواد مخدر است. **ث)** وضعیتی که در آن، بدن فرد نسبت به مواد مخدر ..... نشان می‌دهد، وابستگی جسمانی نام دارد. **ج)** در زمان دوچرخه‌سواری باید زاویهٔ بین ..... و ساق پا، وقتی رکاب پایین است، حدود ۲۵ تا ۳۰ درجه باشد. **چ)** برای خاموش کردن آتش‌سوزی ناشی از وسایل ..... بهترین وسیله می‌تواند استفاده از گاز دی‌اکسید کربن باشد. **ح)** از توصیه‌های خودمراقبتی برای پیشگیری از حوادث خانگی، قرار دادن ..... در پریزهای برق است.	۲
۳	**از بین کلمات داخل پرانتز، کلمهٔ مناسب را انتخاب کنید.** **الف)** اگر از بیرون به اعماق درون خود راه پیدا کنیم، به توصیفی دست خواهیم یافت که (خودآگاهی / عزت نفس / تاب‌آوری) ما را کامل‌تر می‌کند. **ب)** کمبود ویتامین‌های B ممکن است نوجوانان را در معرض (استرس / خشم / افسردگی) قرار دهد. **پ)** (قطران / نیکوتین / آرسنیک) جذب بدن شده و پس از دو هفته در پوست، مو و استخوان جایگزین می‌شود. **ت)** یکی از راهکارهای بهره‌گیری از مهارت‌های (مقاومتی / خودکنترلی / اجتماعی) مهارت «نه گفتن» است. **ث)** در اکثر اوقات صدمات کمر به علت (کوتاه بودن / قوی بودن / ضعیف بودن) عضلات کمر است. **ج)** (ایجاد فاصله میان مهره‌های کمر / بروز تغییرات قلبی - عروقی / کف پای صاف) از عوارض عدم رعایت نکات ارگونومی در استفاده از کوله‌پشتی نیست. **چ)** لامپ‌های کم‌مصرف یا مهتابی حاوی گاز (دی‌اکسید کربن / جیوه / مونوکسید کربن) هستند. **ح)** بهترین راه مبارزه با آتش‌سوزی‌های (مایعات قابل اشتعال / خشک / ناشی از برق)، سرد کردن آتش است.	۲

ردیف	سؤالات	نمره
۴	**در پرسش‌های چهارگزینه‌ای زیر، گزینهٔ مناسب را انتخاب کنید.** **الف) کدام‌یک از موارد زیر از بیماری‌های منتقله در اثر استفادهٔ مشترک از قلیان نیست؟** ۱) سل ۲) سوزاک ۳) ویروس تبخال ۴) هلیکوباکتری **ب) کدام‌یک از مواد موجود در سیگار اعتیادآور است؟** ۱) سیانیدریک اسید ۲) آرسنیک ۳) آمونیاک ۴) نیکوتین **پ) در هنگام اجرای آزمون دیوار، فاصله در محل مشخص‌شده باید چند سانتی‌متر باشد؟**  ۱) ۲ سانتی‌متر ۲) ۲-۵ سانتی‌متر ۳) ۵ سانتی‌متر ۴) ۱۵ سانتی‌متر **ت) تصویر مقابل مربوط به کدام‌یک از اصول ارگونومی است؟**  ۱) فضای کافی برای انجام کارها ۲) قرار دادن وسایل در محدودهٔ دسترسی آسان ۳) کاهش حرکات اضافی در ضمن انجام کار ۴) انجام کار در ارتفاع مناسب	۱
۵	**به سؤالات زیر پاسخ کوتاه بدهید.** **الف)** فشار روانی ناسالم و شدید چه عواقبی به دنبال دارد؟ (۲ مورد) **ب)** از چه گیاهانی برای تولید دخانیات استفاده می‌کنند؟ (۱مورد) **پ)** در ارتباط با مواد مخدر، از مصرف کدام داروها بدون تجویز پزشک باید جداً خودداری کرد؟ **ت)** نشانه‌های سندرم محرومیت را نام ببرید. (۲ مورد) **ث)** شایع‌ترین حادثهٔ دوران کودکی و سالمندی چیست؟ (۲ مورد)	۲
۶	**اضطراب چه زمانی مشکل‌آفرین است؟**	۰/۷۵
۷	**هر یک از ویژگی‌های زیر مربوط به کدام‌یک از اصطلاحات بهداشت روان است؟** **الف)** نداشتن آن ممکن است افراد را دچار اعتیادهای رفتاری کند و در معرض رفتارهای پرخطر قرار دهد. **ب)** در نوجوانان بیشتر در مواقعی همچون مورد تمسخر و تحقیر قرار گرفتن و منع شدن از کار مورد علاقه بروز می‌کند. **پ)** فرد به کمک این ظرفیت فردی و روانی می‌تواند در شرایط مشکل‌آفرین یا بحرانی شخصیت خود را ارتقا بخشد.	۰/۷۵
۸	**هر یک از موارد زیر مربوط به کدام‌یک از علائم اضطراب است؟** **الف)** ترس از دست دادن کنترل **ب)** بی‌تابی	۰/۵
۹	**در مورد مصرف دخانیات به سؤالات زیر پاسخ دهید.** **الف)** منظور از «دود دست سوم» چیست؟ **ب)** چرا تنباکوهای میوه‌ای می‌توانند باعث سرطان و انواع بیماری‌های خطرناک شوند؟ **پ)** دو مورد از باورهای غلط در مورد مصرف سیگار را که موجب سوق دادن جوانان و نوجوانان به سوی مصرف آن می‌شود، نام ببرید.	۱/۲۵
۱۰	**هر کدام از اصطلاحات داخل پرانتز مربوط به کدام‌یک از جملات زیر است؟** **(کبد چرب، سیروز کبدی، فیبروز کبدی)** **الف)** بافت‌های آسیب‌دیدهٔ کبد، بافت‌های پیرامونی را زخمی می‌کنند. **ب)** با ادامهٔ مصرف الکل، التهاب شدید کبد ایجاد می‌شود. **پ)** بر اثر نوشیدن مشروبات الکلی، کبد کالری‌های اضافی بدن را به صورت چربی در خود ذخیره می‌کند.	۰/۷۵

<table>
<tr><th>ردیف</th><th>سؤالات</th><th>نمره</th></tr>
<tr><td>۱۱</td><td>در رابطه با مواد اعتیادآور، درستی یا نادرستی جملات زیر را مشخص کنید.
الف) گراس مخدر مصنوعی است.
ب) ال.اس.دی فرد را دچار توهمات حسی می‌کند.
پ) کوکائین محرک طبیعی است.
ت) حالت خوش و هیجانی توسط هروئین بسیار کوتاه‌مدت است.
ث) گیاه شاهدانه فعالیت‌های دستگاه عصبی مصرف‌کننده را کند می‌کند.</td><td>۱/۲۵</td></tr>
<tr><td>۱۲</td><td>در رابطه با اعتیاد به مواد مخدر، به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.
الف) پیشگیری از اختلالات مصرف مواد دارای اهمیت زیادی است؛ دو دلیل برای آن بنویسید.
ب) چرا افرادی که مواد مخدر مصرف می‌کنند، در هر بار مصرف باید میزان مواد مخدر خود را افزایش دهند؟</td><td>۱</td></tr>
<tr><td>۱۳</td><td>به پرسش‌های زیر در رابطه با پیشگیری از اختلالات اسکلتی - عضلانی پاسخ دهید.
الف) منظور از وضعیت بدنی مناسب (پوسچر) چیست؟
ب) درستی یا نادرستی هر یک از تصاویر زیر را مطابق با اصول ارگونومی مشخص کنید.
۱)  ۲)  ۳) </td><td>۱/۲۵</td></tr>
<tr><td>۱۴</td><td>اصل ارگونومی مربوط به شکل‌های مقابل را توضیح دهید.
</td><td>۱</td></tr>
<tr><td>۱۵</td><td>در جدول زیر عبارت‌هایی در مورد سطوح پیشگیری آمده است؛ عبارت‌های مرتبط به هم را در برگهٔ پاسخنامه بنویسید.
<table>
<tr><th>ستون (الف)</th><th>ستون (ب)</th></tr>
<tr><td>الف) توجه به توان‌بخشی فرد آسیب‌دیده و جلوگیری از ناکارآمد شدن او</td><td>۱) زمان وقوع حادثه</td></tr>
<tr><td>ب) تمرکز بر روی کاهش عوامل خطر حوادث</td><td>۲) پس از وقوع حادثه</td></tr>
<tr><td>پ) آمادگی برای اتخاذ تدابیر مناسب در زمان وقوع حادثه</td><td>۳) قبل از بروز حادثه</td></tr>
</table></td><td>۰/۷۵</td></tr>
<tr><td>۱۶</td><td>نحوهٔ استفادهٔ صحیح از کپسول اطفای حریق را به ترتیب بنویسید.</td><td>۱</td></tr>
<tr><td>۱۷</td><td>در مورد پیشگیری از حوادث خانگی به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.
الف) استفاده از کف‌پوش‌های لرزه‌گیر در حمام چه کاربردی دارد؟
ب) دو علامت مسمومیت با مواد شیمیایی را بنویسید.</td><td>۰/۷۵</td></tr>
<tr><td></td><td>موفّق باشید.</td><td>۲۰</td></tr>
</table>

آزمون ۲۱

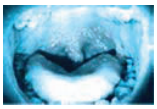
موضوع آزمون: جامع (۱) - شبیه‌ساز نهایی

صفحات پاسخ: ۸۵

امتحان نهایی: **سلامت و بهداشت**	رشته: **کلیهٔ رشته‌ها**	**تألیفی**	مدت امتحان: **۹۰ دقیقه**

ردیف	سؤالات	نمره
۱	**درستی یا نادرستی هر یک از عبارت‌های زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید.** **الف)** در پیشگیری، زمان آموزش‌های پیشگیرانه بسیار کوتاه و با هزینهٔ بسیار کم میسّر است. **ب)** در برنامه‌ریزی برای خودمراقبتی، ابتدا باید زمان‌بندی را تعیین کرد. **پ)** میزان انرژی تولیدشده از یک گرم پروتئین برابر با انرژی تولیدشده از یک گرم کربوهیدرات است. **ت)** اصل اول کاهش وزن، افراط نکردن در کاهش وزن است. **ث)** استفادهٔ غیرمجاز از سموم دفع آفات در هنگام کاشت، داشت و برداشت گاهی به‌طور ناخواسته مواد غذایی را آلوده می‌کند. **ج)** بیماری‌های واگیر و عفونی از علل اصلی مرگ و ناتوانی به‌ویژه در کودکان است. **چ)** شکل مقابل نشان‌دهندهٔ بیماری آستیگماتیسم است.  محل تلاقی پرتوها **ح)** خشم احساس ناخوشایندی است که همراه با تنهایی و غمگینی است.	۲
۲	**در عبارت‌های زیر جاهای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.** **الف)** بهترین شیوهٔ مبارزه با عوامل ..... ایجاد فساد در مواد غذایی، نصب در و پنجره‌های توری است. **ب)** انتشار درد به شانه‌ها، گردن، بازوها و فک پایین در سکتهٔ ..... بسیار جدی است. **پ)** خطر ابتلا به دیابت نوع ..... از آثار و عوارض ناشی از کم‌خوابی است. **ت)** سوزاک که از عوامل نسبتاً شایع ناباروری است، در صورت عدم درمان منجر به بیماری ..... می‌شود. **ث)** داشتن ..... علاوه بر احساس ارزشمندی درونی، نیازمند کسب تجارب در زندگی است. **ج)** اعتیاد اغلب سیری مزمن و عودکننده دارد، اما قابل ..... و درمان است. **چ)** بندهای شانه‌ای کوله‌پشتی باید طوری تنظیم شوند که کوله‌پشتی به طور کامل ..... پشت بدن را بپوشاند. **ح)** در سطح ..... پیشگیری توانبخشی فرد آسیب‌دیده و جلوگیری از ناکارآمد شدن او مورد توجه قرار می‌گیرد.	۲
۳	**از بین کلمات داخل پرانتز، کلمهٔ مناسب را انتخاب کنید.** **الف)** داشتن احساس پوچی و بی‌هدفی در زندگی ناشی از نداشتن سلامت (روانی - عاطفی / اجتماعی / معنوی) است. **ب)** براساس هرم غذایی یک نوجوان میزان مصرف گوشت و تخم‌مرغ با (حبوبات و مغزها / میوه‌ها / شیر و فراورده‌ها) برابر است. **پ)** وجود کرم کدو در گوشت گاو، باعث (مسمومیت / بیماری / عفونت) غذایی می‌شود. **ت)** سطح (LDL / HDL / تری‌گلیسرید) با بروز بیماری‌های قلبی - عروقی ارتباط عکس دارد. **ث)** عوامل بیماری‌زای (ویروس / انگل / تک‌یاخته) در بیماری‌های منتقله از دستگاه تناسلی نقش ندارند. **ج)** ترس از دست دادن کنترل از علائم (ذهنی / روانی / بدنی) اضطراب است. **چ)** میل شدید و مفرط درونی و خارج از اختیار به ادامهٔ مصرف مواد، (وابستگی روانی / وابستگی جسمانی / اختلالات مصرف مواد) است. **ح)** فردی با وزن ۷۰ کیلوگرم براساس اصول ارگونومی، نباید کوله‌پشتی سنگین‌تر از (۵ / ۷ / ۱۰) کیلوگرم حمل کند.	۲

ردیف	سؤالات	نمره
۴	**در پرسش‌های چهارگزینه‌ای زیر، گزینهٔ مناسب را انتخاب کنید.**  **الف) با توجه به نقش عوامل مهم در فرایند شکل‌گیری شخصیت مطلوب و حفظ سلامت روانی، کدام گزینه در مورد افراد شکل مقابل صحیح است؟ این افراد ...** **۱)** باید همواره فرصتی را برای شناخت خود واقعی‌شان فراهم آورند. **۲)** معمولاً بر زندگی خود کنترل بیشتری دارند. **۳)** احساس ارزشمندی درونی دارند. **۴)** در مرحلهٔ حساس هویت‌یابی در زندگی هستند.  **ب) با توجه به شکل مقابل، مادر برای جلوگیری از این عارضه در فرزند خود، باید کدام‌یک از واکسن‌های زیر را تزریق می‌کرد؟** **۱)** دیفتری **۲)** کزاز **۳)** سرخجه **۴)** هپاتیت **پ) در چند مورد از مواد غذایی زیر اسیدهای چرب غیراشباع وجود دارد؟** **(روغن بادام زمینی، ماهی قزل‌آلا، مارگارین، روغن زیتون)** **۱)** ۱ **۲)** ۲ **۳)** ۳ **۴)** ۴ **ت) کدام‌یک از موارد زیر بیشترین تأثیر را بر سلامت افراد دارد؟** **۱)** انجام واکسیناسیون **۲)** پوست و نژاد **۳)** وضعیت اشتغال **۴)** الگوی خرید سبد غذایی	۱
۵	**در مورد برنامهٔ غذایی سالم، به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.** **الف)** قند و چربی در بالای هرم غذایی قرار می‌گیرند. علت چیست؟ **ب)** توصیه به مصرف شش گروه غذایی طبق هرم غذایی، مربوط به کدام اصل تغذیه است؟	۰/۵
۶	**در مورد طبقه‌بندی نمایهٔ تودهٔ بدنی به سؤالات زیر پاسخ دهید.** **الف)** علی مبتلا به چاقی درجه یک است. شاخص تودهٔ بدنی او چند است؟ **ب)** احتمال وجود کدام بیماری در علی سبب بروز چاقی او شده است؟ (دو مورد)	۱
۷	**در مورد بهداشت و ایمنی مواد غذایی، به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.** **الف)** پرهیز از مصرف گوشت نیم‌پز مربوط به کدام‌یک از اصول بهداشتی در جلوگیری از آلودگی و فساد مواد غذایی است؟ **ب)** دفع به موقع زباله جزء کدام دسته از عوامل ایجاد فساد در مواد غذایی است؟	۰/۵
۸	**رسوب تدریجی چربی‌های موجود در خون در دیوارهٔ داخلی شریان‌های کرونری چگونه باعث ایسکمی قلب می‌شود؟**	۰/۵
۹	**هر یک از عبارات زیر به کدام نوع سکته اشاره دارد؟** **الف)** مدت زمان طلایی برای نجات فرد تنها حدود ۳/۵ ساعت است. **ب)** به صورت آهسته و با یک درد و ناراحتی معمولی و ملایم شروع می‌شود. **پ)** مهم‌ترین اقدام، رساندن فرد به بیمارستان در اسرع وقت است.	۰/۷۵
۱۰	**هر یک از توضیحات زیر مربوط به کدام بیماری است؟ (یک مورد اضافی است.)** **(ایدز، اسهال خونی، سرطان سینه، فشار خون بالا، چربی خون بالا)** **الف)** شایع‌ترین بیماری مزمن است. **ب)** در این بیماری از خوردن سبزیجات باید خودداری کرد. **پ)** با پیشرفت آن، بیماری سل ظاهر می‌شود. **ت)** تشخیص این بیماری نسبت به گذشته آسان شده است.	۱
۱۱	**مراحل نامرتب زیر مربوط به اقدامات ضروری هنگام برق‌زدگی چشم در یک اسکی‌باز است؛ با توجه به مطالب کتاب درسی، آن‌ها را به ترتیب بنویسید.** **الف)** جلوگیری از پلک زدن به مدت ۸ تا ۱۲ ساعت **ب)** خشک کردن چشم‌ها **پ)** بستن چشم‌ها با یک بانداژ استریل **ت)** شست‌وشوی چشم‌ها با آب	۱

ردیف	سؤالات	نمره
۱۲	**چرا کارشناسان بهداشتی به فرزندآوری به‌موقع به‌ویژه در دو سال اول ازدواج توصیه می‌کنند؟**	۰/۵
۱۳	**در رابطه با بهداشت روان، به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.** **الف)** دیدن فیلم‌هایی که در کودکی شما را خوشحال می‌کردند از راهکارهای خودمراقبتی در کدام‌یک از اختلالات روانی - رفتاری است؟ **ب)** موفقیت افراد در خانواده‌های آشفته، مدارس شلوغ و کم‌امکانات و جامعهٔ بیکار، نشان‌دهندهٔ کدام‌یک از عوامل شکل‌گیری شخصیت مطلوب است؟	۰/۵
۱۴	**در هر کدام از روش‌های مقابله با فشارهای روانی و اضطراب از کدام اصل استفاده شده است؟** **الف)** یک جعبهٔ خیالی نگرانی برای خود تصور کنیم که در محکمی دارد و نگرانی‌های خود را در آن بگذاریم. (اصل .....) **ب)** با نگرانی‌ها و اضطراب‌هایمان گفت‌وگو کنیم و به آن‌ها بگوییم: «نه من اصلاً این‌گونه فکر نمی‌کنم؛ نمی‌توانی مرا اذیت کنی؛ مزاحم نشو.» (اصل .....)	۰/۵
۱۵	**با توجه به مطالب کتاب درسی، هر یک از توضیحات زیر مربوط به کدام‌یک از دخانیات است؟** **الف)** سرفه و گرفتگی صدا در کودکان **ب)** اگزمای دست **پ)** شکستگی فک و دندان‌ها	۰/۷۵
۱۶	**در مورد پیشگیری از رفتارهای پرخطر، به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.**  **الف)** شکل مقابل در اثر چه موردی ایجاد می‌شود؟ **ب)** چرا جوانانی که می‌توانند استرس خود را کنترل کنند، هرگز برای مقابله با استرس‌های خود به مصرف مواد مخدر روی نمی‌آورند؟	۰/۷۵
۱۷	**ترتیب پیشرفت بیماری سرطان کبد بر اثر مصرف درازمدت مشروبات الکلی را بنویسید.**	۱
۱۸	**با استفاده از کلمات زیر جدول را کامل کنید.** **(مخدر مصنوعی، محرک مصنوعی، خاصیت بی‌حسی، گراس، کراک، توهمات بصری)** نوع مادهٔ اعتیادآور | (الف) | محرک طبیعی | توهم‌زای مصنوعی نام مادهٔ اعتیادآور | متادون | (ب) | ال.اس.دی اثر مادهٔ اعتیادآور | تخدیرکنندگی | هیجان کاذب | (پ)	۰/۷۵
۱۹	**فاطمه تعداد زیادی لباس برای اتو دارد. چه توصیه‌ای برای او جهت رعایت اصول ارگونومی دارید؟**	۰/۵
۲۰	**اصل ارگونومی مربوط به شکل مقابل را توضیح دهید.** 	۰/۷۵
۲۱	**هر یک از آتش‌سوزی‌های زیر با کدام‌یک از موارد داخل پرانتز خاموش می‌شوند؟** **(قطع منبع گاز، نمک، آب، گاز دی‌اکسید کربن)** **الف)** آتش‌سوزی علوفه **ب)** آتش‌سوزی کابل برق **پ)** آتش‌سوزی گازوئیل **ت)** آتش‌سوزی لولهٔ گاز	۱
۲۲	**با توجه به شکل به پرسش‌ها پاسخ دهید.**  **الف)** شکل مقابل نشان‌دهندهٔ چه مانوری است؟ **ب)** در چه مواردی استفاده می‌شود؟ **پ)** این مانور در خانم‌های باردار چگونه است؟	۰/۷۵
	موفّق باشید.	۲۰

۷ الف) استرس (ص ۱۱۸ و ۱۱۹) (۰/۲۵) - افسردگی (ص ۱۲۱ و ۱۲۲) (۰/۲۵)
ب) وقوع حوادث غم‌انگیز در کانون خانواده / بیماری‌ها و اختلالات جسمی / برخی از مشکلات تغذیه‌ای مانند کمبود ویتامین‌های B / سابقهٔ ابتلا به افسردگی در خانواده (دو مورد کافی است.) (ص ۱۲۱) (هر مورد ۰/۲۵)
پ) پرت کردن حواس خود از موضوع استرس‌زا به موضوعی دیگر (ص ۱۲۰) (۰/۲۵)

۸ الف) آرسنیک ب) قطران (تار) پ) سیانیدریک اسید (جوهر بادام تلخ) ت) نیکوتین (ص ۱۳۰) (هر مورد ۰/۲۵)

۹ الف) سل (ص ۱۳۴) (۰/۲۵) ب) به وضعیتی گفته می‌شود که در آن کبد کالری‌های اضافی بدن را به چربی تبدیل کرده (۰/۲۵) و در خود ذخیره می‌کند. (۰/۲۵) (ص ۱۳۸) پ) نوشیدن مشروبات الکلی (ص ۱۳۸) (۰/۲۵)

۱۰ الف) وابستگی به مواد مخدر (ص ۱۴۲) (۰/۲۵)
ب) به کسی که بر اثر مصرف مکرر و مداوم (۰/۲۵) مواد مخدر یا دارو (۰/۲۵) به آن وابسته شده باشد. (۰/۲۵) (ص ۱۴۰) پ) کسانی که مهارت‌های مقاومتی را تمرین کرده‌اند تحت فشار سایرین قرار نمی‌گیرند (۰/۲۵) و به راحتی می‌توانند به دیگران نه بگویند و در برابر دوستانی که آن‌ها را به مصرف مواد دعوت می‌کنند، مقاومت می‌کنند. (۰/۲۵) (ص ۱۵۲)

۱۱ الف) کوکائین ب) حشیش پ) مخدر مصنوعی (ص ۱۴۴) (هر مورد ۰/۲۵)

۱۲ الف) حرکات کششی (۰/۲۵) - برای رفع خستگی عضلات (۰/۲۵) (ص ۱۷۰)
ب) باید تا حد امکان از صندلی‌های پشتی‌دار استفاده کنیم؛ (۰/۲۵) در انتهای صندلی بنشینیم (۰/۲۵) و ستون فقرات را در حالت عمودی نگه داریم. (۰/۲۵) (ص ۱۶۲)

۱۳ شکل (۱): هنگام کار با گوشی توصیه می‌شود به‌جای یک دست (۰/۲۵) از دو دست استفاده شود. (۰/۲۵) (ص ۱۶۴ و ۱۶۵)
شکل (۲): با قرار دادن مچ دست و ساعد در یک سطح، (۰/۲۵) مچ دست را در وضعیت خنثی قرار دهید. (۰/۲۵) (ص ۱۶۸)

۱۴ الف) ۴: آتش‌سوزی کابل‌های برق ب) ۱: آتش‌سوزی جایگاه بنزین پ) ۳: آتش‌سوزی انبار چوب (ص ۱۷۸ و ۱۷۹) (هر مورد ۰/۲۵)

۱۵ الف) سطح ۲ (ص ۱۷۲) ب) زیرا در این شرایط فرد به آنچه انجام می‌دهد، توجه کمتری دارد. (ص ۱۷۴) پ) انسداد کامل (ص ۱۸۲) ت) کشیدن ضامن (ص ۱۷۹) (هر مورد ۰/۲۵)

۱۶ الف) زیرا خطر جذب جیوه توسط پوست نیز وجود دارد. (ص ۱۷۷) (۰/۲۵)
ب) بسیاری از مواد ضدعفونی‌کننده به راحتی از ماسک‌های کاغذی عبور می‌کنند (۰/۲۵) و می‌توانند موجب آسیب رساندن به ریه شوند. (۰/۲۵) (ص ۱۷۵)

پاسخ آزمون (۲۰) - نیم‌سال دوم (۲)

۱ الف) درست (ص ۱۲۰) ب) نادرست (ص ۱۲۵) پ) درست (ص ۱۳۸) ت) نادرست (ص ۱۳۳) ث) درست (ص ۱۴۰) ج) نادرست (ص ۱۶۰) چ) درست (ص ۱۶۹) ح) نادرست (ص ۱۸۳) (هر مورد ۰/۲۵)

۲ الف) خودآگاهی (ص ۱۱۲) ب) اضطراب (ص ۱۱۵) پ) فلزات سنگین (ص ۱۳۳) ت) وابستگی (ص ۱۴۲) ث) تحمل (ص ۱۴۱) ج) ران (ص ۱۶۵) چ) برقی (ص ۱۷۹) ح) درپوش (ص ۱۸۴) (هر مورد ۰/۲۵)

۳ الف) خودآگاهی (ص ۱۱۱) ب) افسردگی (ص ۱۲۱) پ) آرسنیک (ص ۱۳۰) ت) مقاومتی (ص ۱۴۸) ث) ضعیف بودن (ص ۱۶۲) ج) کف پای صاف (ص ۱۶۵) چ) جیوه (ص ۱۷۷) ح) خشک (ص ۱۷۸) (هر مورد ۰/۲۵)

۴ الف) ۲: سوزاک (ص ۱۳۴) ب) ۴: نیکوتین (ص ۱۳۰) پ) ۳: ۵ سانتی‌متر (ص ۱۵۸) ت) ۱: فضای کافی برای انجام کارها (ص ۱۷۰) (هر مورد ۰/۲۵)

۵ الف) از کار افتادن قدرت تفکر و اقدام مناسب و یا احساس درماندگی (دو مورد کافی است.) (ص ۱۱۸) (هر مورد ۰/۲۵) ب) توتون و تنباکو (یک مورد کافی است.) (ص ۱۲۹) (۰/۲۵) پ) ترکیبات کدئینه (ص ۱۴۳) (۰/۲۵)
ت) دردهای شدید دست و پا، خمیازه‌های مکرر و لرز، آب‌ریزش بینی و چشم‌ها و اسهال (دو مورد کافی است.) (ص ۱۴۲) (هر مورد ۰/۲۵) ث) سقوط (۰/۲۵) و زمین خوردن (۰/۲۵) (ص ۱۸۳)

۶ زمانی که فرد بدون دلیل موجّه احساس ناراحتی کرده (۰/۲۵) و به‌طور اشتباه بدن و ذهن خود (۰/۲۵) را برای رفع تهدید مبهم برمی‌انگیزد. (۰/۲۵) (ص ۱۲۰)

۷ الف) عزت نفس (ص ۱۱۴) ب) خشم (ص ۱۲۲) پ) تاب‌آوری (ص ۱۱۶) (هر مورد ۰/۲۵)

۸ الف) علائم ذهنی ب) علائم روانی (ص ۱۲۰) (هر مورد ۰/۲۵)

۹ الف) بوی سیگاری که در محیط پراکنده می‌شود (۰/۲۵) و لوازم منزل را در برمی‌گیرد. (۰/۲۵) (ص ۱۳۶) ب) به دلیل افزودنی‌های شیمیایی و مواد مضر به آن‌ها (ص ۱۳۳) (۰/۲۵) پ) باورهای غلط در مورد مصرف سیگار مثلاً باور به اینکه سیگار کشیدن موجب رفع عصبانیت، رفع خستگی، رفع دلشوره و اضطراب و تقویت ذهن و هضم غذا می‌شود. (دو مورد کافی است.) (ص ۱۳۵) (هر مورد ۰/۲۵)

۱۰ الف) فیبروز کبدی ب) سیروز کبدی پ) کبد چرب (ص ۱۳۸) (هر مورد ۰/۲۵)

۱۱ الف) نادرست ب) درست پ) درست ت) نادرست ث) نادرست (ص ۱۴۴) (هر مورد ۰/۲۵)

۱۲ الف) ۱. اختلالات مصرف به هرحال آثار و نتایج مضر و مخرب مواد را بر جسم و روان فرد باقی می‌گذارد. ۲. اختلالات مصرف مواد می‌تواند با خطرات و حوادث همراه گردد؛ برای مثال مبادرت به رانندگی به دنبال اختلالات مصرف مواد باعث حوادث رانندگی می‌شود. ۳. ادامهٔ اختلالات مصرف مواد معمولاً فرد را به سمت وابستگی می‌کشاند. (دو مورد کافی است.) (ص ۱۴۳) (هر مورد ۰/۲۵) ب) فردی که برای اولین‌بار مواد مصرف می‌کند، آثار مصرف مواد را تجربه می‌کند (۰/۲۵) و اگر دوباره بخواهد همان آثار را تجربه کند، مجبور است مقدار بیشتری مواد مصرف کند. (۰/۲۵) (ص ۱۴۱)

۱۳ الف) حالتی که در آن کمترین فشار و تنش (۰/۲۵) به سیستم اسکلتی - عضلانی وارد می‌شود. (۰/۲۵) (ص ۱۵۸) ب) ۱: درست ۲: نادرست ۳: درست (ص ۱۶۷، ۱۶۸ و ۱۶۹) (هر مورد ۰/۲۵)

۱۴ علاوه بر انجام روزانهٔ فعالیت‌های جسمانی، (۰/۲۵) هنگام انجام کارهای طولانی‌مدت، (۰/۲۵) از حرکات کششی مناسب (۰/۲۵) برای رفع خستگی عضلات خود استفاده کنید. (۰/۲۵) (ص ۱۷۰)

۱۵ الف) ۲: پس از وقوع حادثه ب) ۳: قبل از بروز حادثه پ) ۱: زمان وقوع حادثه (ص ۱۷۲) (هر مورد ۰/۲۵)

۱۶ ۱) کشیدن ضامن ۲) تمرکز بر روی آتش ۳) فشار آوردن بر روی اهرم ۴) اسپری کردن حریق به روش جاروب با فاصلهٔ حدود ۳ متر از آتش (ص ۱۷۹) (هر مورد ۰/۲۵)

۱۷ الف) احتمال سقوط سالمندان (زمین خوردن) را در منزل کاهش می‌دهد. (ص ۱۸۴) (۰/۲۵) ب) ۱. به سختی نفس کشیدن ۲. تحریک چشم‌ها و پوست، گلو و مجرای تنفسی ۳. تغییر رنگ پوست ۴. سردرد و تاری دید ۵. سرگیجه و عدم تعادل و فقدان هماهنگی ۶. دردهای شکمی و اسهال (دو مورد کافی است.) (ص ۱۷۵) (هر مورد ۰/۲۵)

پاسخ آزمون (۲۱) - جامع (۱) شبیه‌ساز نهایی

۱ الف) درست (ص ۵) ب) نادرست (ص ۱۵) پ) درست (ص ۲۰ و ۲۱) ت) نادرست (ص ۳۹) ث) درست (ص ۴۳) ج) درست (ص ۴۹) چ) نادرست (ص ۸۱) ح) نادرست (ص ۱۲۱) (هر مورد ۰/۲۵)

۲ الف) بیولوژیکی (ص ۴۳) ب) قلبی (ص ۵۸) پ) دو (ص ۹۴) ت) التهابی لگن (ص ۱۰۷) ث) عزت نفس (ص ۱۱۴) ج) پیشگیری (ص ۱۴۰) چ) قالب (ص ۱۶۶) ح) سه (ص ۱۷۲) (هر مورد ۰/۲۵)

۳ الف) معنوی (ص ۹) ب) شیر و فراورده‌ها (ص ۲۵) پ) بیماری (ص ۴۶) ت) HDL (ص ۵۶) ث) انگل (ص ۷۰) ج) ذهنی (ص ۱۲۰) چ) وابستگی روانی (ص ۱۴۲) ح) ۷ (ص ۱۶۵) (هر مورد ۰/۲۵)

۴ الف) ۲: معمولاً بر زندگی خود کنترل بیشتری دارند. (ص ۱۱۵ و ۱۱۶) ب) ۳: سرخجه (ص ۱۱۰) پ) ۳: ۳ (ص ۵۷) ت) ۴: الگوی خرید سبد غذایی (ص ۱۱ و ۱۲) (هر مورد ۰/۲۵)

۵ الف) به این معنا که افراد باید از این گروه غذایی کمتر مصرف کنند. (ص ۲۴) ب) اصل تنوع (ص ۲۶) (هر مورد ۰/۲۵)

۶ الف) ۳۰-۳۴/۹ (۰/۵) (ص ۳۶) ب) کم‌کاری تیروئید (۰/۲۵) - کوشینگ (اختلال عملکرد غدد فوق‌کلیوی) (۰/۲۵) (ص ۳۴)

۷ الف) رعایت بهداشت مواد غذایی از تهیه تا مصرف (ص ۴۲) ب) بیولوژیکی (ص ۴۳) (هر مورد ۰/۲۵)

۸ رفته‌رفته دیوارهٔ داخلی سرخرگ‌ها کوچک و تنگ‌تر شده (۰/۲۵) و جریان خون‌رسانی به بافت عضلهٔ قلب را کم و یا حتی قطع می‌کند. (۰/۲۵) (ص ۵۱)

۹ الف) سکتهٔ مغزی ب) سکتهٔ قلبی پ) سکتهٔ مغزی (ص ۵۹) (هر مورد ۰/۲۵)

۱۰ الف) فشار خون بالا (ص ۵۳) ب) اسهال خونی (ص ۶۸) پ) ایدز (ص ۷۴) ت) سرطان سینه (ص ۶۰) (هر مورد ۰/۲۵)

۱۱ ت) شست‌وشوی چشم ها با آب ب) خشک‌کردن چشم‌ها پ) بستن چشم‌ها با یک بانداژ استریل الف) جلوگیری از پلک‌زدن به مدت ۸ تا ۱۲ ساعت (ص ۸۳) (هر مورد ۰/۲۵)

۱۲ زیرا اگر زوجین به ناباروری اولیه مبتلا باشند، (۰/۲۵) تأخیر در فرزندآوری، تشخیص به‌موقع آن را با مشکل مواجه می‌کند. (۰/۲۵) (ص ۱۰۶)

۱۳ الف) فشار روانی (استرس) (ص ۱۲۵) ب) تاب‌آوری (ص ۱۱۵) (هر مورد ۰/۲۵)

۱۴ الف) اصل بازداری ب) اصل برون‌ریزی (ص ۱۲۰) (هر مورد ۰/۲۵)

۱۵ الف) سیگار (ص ۱۳۵) ب) قلیان (ص ۱۳۴) پ) سیگارهای الکترونیکی (ص ۱۳۱) (هر مورد ۰/۲۵)

۱۶ الف) استفادهٔ مشترک (۰/۲۵) از قلیان (۰/۲۵) (ص ۱۳۴) ب) آن‌ها می‌دانند که مصرف مواد می‌تواند موجب تشدید استرس‌هایشان شود. (۰/۲۵) (ص ۱۵۳)

۱۷ ۱) تبدیل کالری‌های اضافی به چربی (کبد چرب) ۲) زخمی‌کردن بافت‌های پیرامونی (فیبروز کبدی) ۳) التهاب شدید کبد (سیروز کبدی) ۴) سرطان کبد (ص ۱۳۸) (هر مورد ۰/۲۵)

۱۸ الف: مخدر مصنوعی / ب: کراک / پ: توهمات بصری (ص ۱۴۴) (هر مورد ۰/۲۵)

۱۹ هنگام اتو کردن لباس، انتخاب ارتفاع مناسب میز اتو (۰/۲۵) و استفاده از زیرپایی با ارتفاع مناسب (۰/۲۵) بسیار مفید است. (ص ۱۶۱)

۲۰ زاویهٔ مناسب گردن را حفظ کنید. (۰/۲۵) به این منظور تجهیزات خود را به گونه‌ای تنظیم کنید که گردن در وضعیت خنثی قرار گیرد (۰/۲۵) و تحت فشار نباشد. (۰/۲۵) (ص ۱۶۸)

۲۱ الف) آب (ص ۱۷۸) ب) گاز دی‌اکسید کربن (ص ۱۷۹) پ) نمک (ص ۱۷۸) ت) قطع منبع گاز (ص ۱۷۹) (هر مورد ۰/۲۵)

۲۲ الف) مانور باز کردن راه تنفس (ص ۱۸۳) ب) انسداد کامل راه تنفس (ص ۱۸۲) پ) در این مانور در خانم‌های باردار، به جای شکم روی قفسهٔ سینه فشرده می شود. (ص ۱۸۳) (هر مورد ۰/۲۵)

پاسخ آزمون (۲۲) - جامع (۲) شبیه‌ساز نهایی

۱ الف) درست (ص ۲۴) ب) نادرست (ص ۵۰) پ) نادرست (ص ۷۵) ت) درست (ص ۹۷) ث) درست (ص ۱۱۳) ج) نادرست (ص ۱۳۵) چ) نادرست (ص ۱۷۹) ح) نادرست (ص ۱۵۸) (هر مورد ۰/۲۵)

۲ الف) رضایتمندی (ص ۹) ب) الگوی غذایی (ص ۲۷) پ) پیش‌دیابتی (ص ۶۵) ت) روان‌گردان (ص ۱۰۸) ث) استرس (ص ۱۲۵) ج) آرسنیک (ص ۱۳۰) چ) وابستگی (ص ۱۴۳) ح) مونوکسید کربن (ص ۱۷۴) (هر مورد ۰/۲۵)

۳ الف) تعیین هدف (ص ۱۵) ب) محیطی (ص ۳۴) پ) بیولوژیکی (ص ۴۳) ت) سابقهٔ دیابت حاملگی (ص ۶۵) ث) جنسی (ص ۱۰۱) ج) بازداری (ص ۱۲۰) چ) کشش (ص ۱۷۰) ح) قبل از بروز حادثه (ص ۱۷۲) (هر مورد ۰/۲۵)

۴ الف) ۴: کمک به مصرف ویتامین B در بدن (ص ۲۱) ب) ۳: دیابت نوع ۱ (ص ۳۵) پ) ۳: مکانیکی (ص ۴۵) ت) ۴: انتهای ریشهٔ دندان (ص ۹۷) (هر مورد ۰/۲۵)

۵ الف) مواد معدنی (ص ۲۲) ب) ویتامین «د» (ص ۳۱) پ) فیبر (ص ۲۰) (هر مورد ۰/۲۵)

۶ الف) ۴: پدیکلوزیس (ص ۶۹) ب) ۱: ایدز (ص ۷۲) پ) ۵: وبا (ص ۶۷ و ۶۸) ت) ۳: ژگیل تناسلی (ص ۷۰) (هر مورد ۰/۲۵)

۷ الف) ویروس (ص ۷۰) ب) کبد (ص ۷۰) پ) C (ص ۷۱) ت) واکسن زدن (ص ۷۱) (هر مورد ۰/۲۵)

۸ الف) تومور بدخیم ب) فاز ۴ (ص ۶۱) (هر مورد ۰/۲۵)

۹ الف) دیابت نوع ۲ (ص ۶۴) ب) دیابت نوع ۱ (ص ۶۴) پ) دیابت نوع ۲ (ص ۶۵) ت) دیابت نوع ۱ (ص ۶۶) (هر مورد ۰/۲۵)

۱۰ الف) ۱۰ (ص ۸۷) (۰/۲۵) ب) آستیگماتیسم (ص ۸۱) (۰/۲۵) پ) نوعی بیماری / پوسیدگی دندان (ص ۹۸) (هر مورد ۰/۲۵)

۱۱ الف) استرس (ص ۱۲۵) ب) ویتامین B (ص ۱۲۱ و ۱۲۲) پ) جایگزین کردن خواسته‌ها (ص ۱۲۰) (هر مورد ۰/۲۵)

۱۲ الف) عزت نفس (ص ۱۱۳) (۰/۲۵) ب) تعیین اهداف مشخص و برنامه‌ریزی برای دستیابی به آن‌ها / تلاش برای کسب حداقل یک مهارت یا شکوفا کردن حداقل یک استعداد خود / تهیهٔ فهرستی از توانمندی‌های فردی خود / کسب موفقیت در امور از جمله تحصیل / مشارکت در فعالیت‌های فردی و اجتماعی مدرسه همچون نماز جماعت، مسابقات فرهنگی - هنری، اردوها و ... / برقراری رابطهٔ سالم با دیگران / دوست شدن با آدم‌های مثبت و الهام‌بخش / معاشرت با دوستان و آشنایان حمایت‌گر / داوطلب شدن برای کمک به دیگران / آراستگی (دو مورد کافی است.) (ص ۱۱۴) (هر مورد ۰/۲۵) پ) اعتیادهای رفتاری (ص ۱۱۴) (۰/۲۵)