

ردیف	نمره	سوال
۱	۲	<p>درستی یا نادرستی هر یک از عبارات زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید.</p> <p>الف) در پیشگیری، برخلاف درمان، هرگونه اقدام بسیار کم‌هزینه‌تر و اطمینان‌بخش‌تر است.</p> <p>ب) امروزه تغییر در شیوه زندگی، دوره‌های خانوادگی و دوستانه را افزایش داده است.</p> <p>پ) فیبر یک نام عمومی برای برخی کربوهیدرات‌ها است که در دستگاه گوارش هضم و جذب می‌شوند.</p> <p>ت) چاقی با الگوی سیب و گلابی، خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی - عروقی را افزایش می‌دهد.</p> <p>ث) ۸۰ میلی‌متر جیوه نشان‌دهنده فشار سیستولی است که هم‌زمان با پمپ خون به داخل شریان توسط قلب ایجاد می‌شود.</p> <p>ج) ایجاد خطوط بیشتر، یکی از عوارض آلودگی هوا بر چشم‌ها و پیشانی می‌باشد.</p> <p>چ) سیر اختلالات مصرف مواد مخدر معمولاً به سمت وابستگی حرکت می‌کند.</p> <p>ح) گردن همواره آسیب‌پذیرترین قسمت بدن در برابر صدمات است.</p>
۲	۲	<p>در عبارات زیر، جاهای خالی را با کلمات مناسب پر کنید.</p> <p>الف) ضربه دیدن در حین برداشت، انتقال و نگهداری از جمله عوامل فساد مواد غذایی است.</p> <p>ب) هنگامی که میزان در خون افزایش یابد، ممکن است به آسیب عروقی در بدن منجر شود.</p> <p>پ) بیماری هپاتیت با علائمی به صورت بروز می‌کند.</p> <p>ت) زایمان به روش طبیعی توصیه می‌شود، زیرا زایمان به روش عوارض زیادی بر سلامت مادر و فرزند دارد.</p> <p>ث) به انسان کمک می‌کند تا دریابد به دلیل انسان بودن، ارزشمند و محترم است.</p> <p>ج) فشار روانی سالم باعث شده و به فرد کمک می‌کند تا بتواند نیازهایش را در موقعیت‌های مختلف برآورده نماید.</p> <p>چ) ناحیه‌ای از ستون فقرات که بین فقرات کمری و دنبالچه قرار دارد، نام دارد.</p> <p>ح) برای تمیز کردن سینک ظرفشویی بهتر است از مواد کم‌خطرتر نظیر به جای مواد سفیدکننده قوی استفاده کنیم.</p>
۳	۲	<p>از بین کلمات داخل پرانتز، کلمه مناسب را انتخاب کنید.</p> <p>الف) در بین عوامل مؤثر بر سلامت، (سبک زندگی / دسترسی به خدمات بهداشتی - درمانی / عوامل محیطی) بیشترین تأثیر را بر سلامت افراد دارد.</p> <p>ب) عدس پلو یکی از غذاهای سنتی ایرانی است که دارای اسیدهای آمینه (ضروری / ضروری و غیرضروری) است.</p> <p>پ) ابتلا به بیماری دیابت نوع ۲، از مشکلات (گوارشی / غددی / تنفسی) عوارض چاقی است.</p> <p>ت) اگر شخصی دارای میزان قند خون ۱۰۵ در حالت ناشتا باشد، در وضعیت (طبیعی / پیش‌دیابت / دیابت) قرار دارد.</p> <p>ث) ویروس اچ‌آی‌وی تنها در گلبول‌های (قرمز / سفید) قادر به ادامه حیات است.</p> <p>ج) پیام درونی منفی «من هرگز نباید به دیگران اعتماد کنم» می‌تواند بر (عزت‌نفس / سرسختی و تاب‌آوری) یک نوجوان تأثیر منفی بگذارد.</p> <p>چ) بی‌تابی یکی از علائم (ذهنی / روانی / بدنی) اضطراب است.</p> <p>ح) در آزمون دیوار، فاصله پاشنه پا تا دیوار (۲ / ۵ / ۱۵) سانتی‌متر است.</p>
۴	۱	<p>در پرسش‌های چهارگزینه‌ای زیر، گزینه درست را انتخاب کنید.</p> <p>الف) شکل مقابل، نماد کدام یک از ابعاد سلامت است؟</p> <p>(۱) جسمانی (۲) معنوی (۳) اجتماعی (۴) روان</p> <p>ب) با توجه به هرم مواد غذایی، میزان مصرف میوه‌ها از کدام یک از گزینه‌های زیر باید کمتر باشد؟</p> <p>(۱) شیر و فرآورده‌ها (۲) گوشت و تخم‌مرغ (۳) سبزی‌ها (۴) حبوبات و مغزها</p> <p>پ) کدام یک از گزینه‌های زیر، از راه‌های انتقال ویروس اچ‌آی‌وی نیست؟</p> <p>(۱) شیردهی مادر مبتلا به بیماری (۲) نیش حشرات (۳) اشتغال در محیط‌های آلوده (۴) تزریق با وسایل مشترک</p> <p>ت) در مورد انجام آزمایش‌ها و واکنش‌های زیستی، کدام یک از گزینه‌های زیر، مربوط به خانم‌ها است؟</p> <p>(۱) آزمایش خون (۲) آزمایش ادرار (۳) تزریق واکسن کزاز (۴) بررسی از نظر تالاسمی</p>

ردیف	نمره	سوال												
۵	۱	در مورد بیماری های شایع ناشی از کمبود ریزمغذی ها به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف) کمبود ید در بدن انسان، باعث به وجود آمدن کدام بیماری می شود؟ ب) یک نمونه از مهم ترین منابع طبیعی ید را نام ببرید. پ) چرا در کشور ما برای تأمین ید مورد نیاز بدن باید از نمک یددار تصفیه شده استفاده کرد؟												
۶	۰/۵	هر یک از موارد زیر مربوط به کدام یک از عوامل چاقی است؟ الف) افسردگی ب) کوشینگ												
۷	۰/۵	دو مورد از بهترین روش های مبارزه با عوامل بیولوژیکی فساد مواد غذایی را نام ببرید.												
۸	۱/۲۵	در مورد بیماری های غیرواگیر به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف) مهم ترین عوامل خطر بیماری های قلبی - عروقی که باید به طور منظم از نظر پزشکی بررسی شوند را نام ببرید. (دو مورد) ب) میزان نمک مصرفی در طول یک روز برای افراد بالای ۵۰ سال چقدر است؟ پ) کولونوسکوپی برای تشخیص کدام نوع سرطان انجام می شود؟ ت) در کدام یک از انواع دیابت، لوزالمعده اصلاً قادر به تولید انسولین نیست؟												
۹	۰/۷۵	جدول زیر، در رابطه با بیماری های واگیردار است. هر یک از موارد ستون اول با کدام یک از موارد ستون دوم ارتباط منطقی بیشتری دارد؟ (دو مورد در ستون دوم اضافه است.)												
		<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 50%; text-align: center; border-bottom: 1px solid black;">ستون اول</th> <th style="width: 50%; text-align: center; border-bottom: 1px solid black;">ستون دوم</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="text-align: center;">الف) سرکوب سیستم ایمنی</td> <td style="text-align: center;">۱- HIV</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">ب) عقیمی و نازایی</td> <td style="text-align: center;">۲- هیپاتیت</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">پ) التهاب کبد</td> <td style="text-align: center;">۳- پدیکلوزیس</td> </tr> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;">۴- سوزاک</td> </tr> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;">۵- ایدز</td> </tr> </tbody> </table>	ستون اول	ستون دوم	الف) سرکوب سیستم ایمنی	۱- HIV	ب) عقیمی و نازایی	۲- هیپاتیت	پ) التهاب کبد	۳- پدیکلوزیس		۴- سوزاک		۵- ایدز
ستون اول	ستون دوم													
الف) سرکوب سیستم ایمنی	۱- HIV													
ب) عقیمی و نازایی	۲- هیپاتیت													
پ) التهاب کبد	۳- پدیکلوزیس													
	۴- سوزاک													
	۵- ایدز													
۱۰	۰/۷۵	در مورد بهداشت فردی، به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف) کدام یک از عیوب انکساری چشم هم بر دید دور تأثیر می گذارد هم بر دید نزدیک؟ ب) تنها راه قطعی تشخیص کم شنوایی چیست؟ پ) موی سر به طور میانگین، هر ماه حدود چند سانتی متر رشد می کند؟												
۱۱	۰/۵	دو مورد از عوارض بیماری التهابی لگن را نام ببرید.												
۱۲	۱	در مورد بهداشت روان، به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف) معمولاً افرادی که بر زندگی خود، کنترل بیشتری احساس می کنند، دارای کدام یک از ویژگی های شکل گیری شخصیت مطلوب و سلامت روان هستند؟ ب) حرف زدن درباره نگرانی های خود، مربوط به کدام اصل برای مقابله با فشارهای روانی و اضطراب است؟ پ) اولین و مهم ترین گام برای مراقبت از روان خود چیست؟ ت) در توصیه های خودمراقبتی برای حفظ سلامت روان در دوره نوجوانی، بازگشت به آنچه که در کودکی خوشایند بود، یک راه ساده برای مدیریت کدام یک از اختلالات روانی - رفتاری است؟												

ردیف	نمره	سوال												
۱۳	۱	<p>هر یک از عبارتهای زیر، مربوط به کدام یک از مواد سمی موجود در مواد دخانی است؟</p> <p>«نیکوتین - آرسنیک - آمونیاک - کربورهای هیدروژن»</p> <p>(الف) جایگزینی در پوست، مو و استخوان (ب) تحریک و تخریب بافتها به ویژه ریه (ت) التهاب نواحی گوش و حلق و بینی</p>												
۱۴	۱	<p>در مورد مصرف دخانیات و الکل، به پرسشهای زیر پاسخ دهید.</p> <p>(الف) در اثر استفاده مشترک از قلیان، به ترتیب کدام ویروس و باکتری انتقال می‌یابد؟ (ب) نوشیدن مقدار اندک مشروب، چه اثراتی را روی مغز انسان باقی می‌گذارد؟</p>												
۱۵	۰/۷۵	<p>جدول زیر را کامل کنید.</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <thead> <tr> <th>نوع ماده اعتیادآور</th> <th>نام ماده اعتیادآور</th> <th>اثر ماده اعتیادآور</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>توهم‌زای مصنوعی</td> <td>«الف» (یک مورد)</td> <td>فرد دچار توهمات حسی می‌شود.</td> </tr> <tr> <td>«ب»</td> <td>ترامادول</td> <td>دارای خاصیت تخدیرکنندگی</td> </tr> <tr> <td>محرك مصنوعی</td> <td>اکستازی</td> <td>«پ» (یک مورد)</td> </tr> </tbody> </table>	نوع ماده اعتیادآور	نام ماده اعتیادآور	اثر ماده اعتیادآور	توهم‌زای مصنوعی	«الف» (یک مورد)	فرد دچار توهمات حسی می‌شود.	«ب»	ترامادول	دارای خاصیت تخدیرکنندگی	محرك مصنوعی	اکستازی	«پ» (یک مورد)
نوع ماده اعتیادآور	نام ماده اعتیادآور	اثر ماده اعتیادآور												
توهم‌زای مصنوعی	«الف» (یک مورد)	فرد دچار توهمات حسی می‌شود.												
«ب»	ترامادول	دارای خاصیت تخدیرکنندگی												
محرك مصنوعی	اکستازی	«پ» (یک مورد)												
۱۶	۱	<p>در مورد اعتیاد به مواد مخدر و عوارض آن، به پرسشهای زیر پاسخ دهید.</p> <p>(الف) میل شدید و مفرط درونی و خارج از اختیار به ادامه مصرف مواد، مربوط به کدام جنبه وابستگی به مواد مخدر است؟ (ب) یک مورد از نشانه‌های سندرم محرومیت را که از نشانه‌های وابستگی به مواد مخدر است، نام ببرید. (پ) تکنیک ضبط صوت چیست؟</p>												
۱۷	۰/۷۵	<p>برای انجام کارهایی مثل نوشتن با استفاده از میز در حالت ایستاده و کارهایی از این قبیل، بهتر است به چه نکاتی توجه شود تا دچار کمردرد نشویم؟</p>												
۱۸	۰/۵	<p>اصل ارگونومی مربوط به شکل مقابل را توضیح دهید.</p> 												
۱۹	۰/۷۵	<p>دلیل هر یک از موارد زیر را بنویسید.</p> <p>(الف) برای پاکسازی خرده‌های لامپ‌های کم‌مصرف، از دستکش یک‌بارمصرف و کاغذ استفاده کنید. (ب) در وضعیت انسداد خفیف راه تنفس، از ضربه زدن به پشت اجتناب کنید.</p>												
۲۰	۱	<p>در مورد پیشگیری از حوادث خانگی، به پرسشهای زیر پاسخ دهید.</p> <p>(الف) آمادگی برای اتخاذ تدابیر مناسب در زمان وقوع حادثه، مربوط به کدام یک از سطوح پیشگیری از حوادث است؟ (ب) علائم اولیه مسمومیت با مونوکسید کربن با علائم کدام بیماری شباهت بسیار دارد؟ (پ) مهم‌ترین روش برای مقابله با آتش‌سوزی حاصل از نفت سیاه چیست؟ (ت) بی‌قراری و اضطراب شدید، از علائم انسداد خفیف راه تنفس است یا انسداد کامل؟</p>												

گزینهدو



مؤسسه آموزشی فرهنگی

ویژه پایه دوازدهم

اردیبهشت ۱۴۰۴

دفترچه پاسخ تشریحی

ارزشیابی تشریحی مرحله ۴

سلامت و بهداشت (تمامی رشته‌های نظری)



۱۴۰۳-۱۴۰۴



-۱

- الف) درست (صفحه ۵) ب) نادرست (صفحه ۱۴) پ) نادرست (صفحه ۲۰) ت) درست (صفحه ۳۲)
 ث) نادرست (صفحه ۵۳) ج) درست (صفحه ۸۹) چ) درست (صفحه ۱۴۳) ح) نادرست (صفحه ۱۵۸)

-۲

- الف) مکانیکی (صفحه ۴۵) ب) چربی (صفحه ۵۵)
 پ) زردی (صفحه ۷۱) ت) جراحی (سزارین) (صفحه ۱۱۰)
 ث) خودآگاهی (صفحه ۱۱۳) ج) هوشیاری (صفحه ۱۱۸)
 چ) ساکروم (خاجی) (صفحه ۱۶۷) ح) جوش شیرین (صفحه ۷۵)

-۳

- الف) سبک زندگی (صفحه‌های ۱۱ و ۱۲) ب) ضروری و غیرضروری (صفحه ۲۱)
 پ) غددی (صفحه ۳۵) ت) پیش‌دیابت (صفحه ۶۵)
 ث) سفید (صفحه ۷۵) ج) عزت نفس (صفحه ۱۱۳)
 چ) روانی (صفحه ۱۲۰) ح) ۱۵ (صفحه ۱۵۸)

-۴

- الف) گزینۀ ۴ (صفحه ۸) ب) گزینۀ ۳ (صفحه ۲۵) پ) گزینۀ ۲ (صفحه ۷۵) ت) گزینۀ ۳ (صفحه ۱۰۳)

-۵

- الف) گواتر (صفحه ۳۰)
 ب) ماهی آب‌های شور یا جلبک دریایی (ذکر یک مورد کافی است). (صفحه ۳۱)
 پ) در کشور ما چون آب‌و‌خاک از نظر ید فقیر است، محصولات غذایی گیاهی و حیوانی ید کافی ندارند و برای تأمین ید موردنیاز بدن باید از نمک یددار تصفیه‌شده استفاده کرد.

-۶

- الف) عامل روانی (صفحه ۲۳) ب) بیماری‌های جسمی (صفحه ۲۴)

-۷

- نظافت مداوم محیط - نصب در و پنجره‌های توری - سرپوشیده نگه‌داشتن مجاری فاضلاب - دفع به‌موقع زباله (ذکر دو مورد کافی است).
 (صفحه ۴۳)

-۸

- الف) فشارخون بالا - اختلالات چربی خون (هر مورد ۲۵/۰ نمره) (صفحه ۵۲)
 ب) ۳ گرم (صفحه ۵۵)
 پ) روده (صفحه ۶۲)
 ت) دیابت نوع ۱ (صفحه ۶۴)

-۹

- الف) ← ۵ ب) ← ۴ پ) ← ۲
 (صفحه‌های ۷۰ و ۷۴)
 موارد ۱ و ۳ اضافه هستند.

-۱۰

- الف) آستیگماتیسم (صفحه ۸۱)
 ب) آزمایش شنوایی توسط شنوایی‌سنج (صفحه ۸۷)
 پ) ۱/۵ سانتی‌متر (صفحه ۹۱)

-۱۱

- سقط - حاملگی خارج از رحم - انسداد لوله‌های رحمی (ذکر دو مورد کافی است).

-۱۲

- الف) تاب‌آوری (صفحه ۱۱۵) ب) برون‌ریزی (صفحه ۱۲۰)
 پ) این است که خود را بشناسیم (صفحه ۱۱۱) ت) استرس (صفحه ۱۲۵)

-۱۳

- الف) آرسنیک (صفحه ۱۳۰) ب) کربورهای هیدروژن پ) آمونیاک ت) نیکوتین



۱۴-

الف) ویروس تبخال - هلیکوباکتری (عامل زخم معده) ب) کاهش اندازه و وزن مغز را در پی دارد.

۱۵-

الف) LSD یا ال‌اس‌دی (صفحه ۱۴۴)

ب) مخدر مصنوعی (صفحه ۱۴۴)

پ) بر روی سیستم عصبی و سایر دستگاه‌های بدن تأثیر می‌گذارند - به‌طور گذرا فعالیت‌های فکری و بدنی مصرف‌کننده را بیشتر می‌کنند - هیجان کاذب (ذکر یک مورد کافی است). (صفحه ۱۴۴)

۱۶-

الف) جنبه روانی (صفحه ۱۴۲)

ب) دردهای شدید دست‌وپا - خمیازه‌های مکرر و لرز - آبریزش بینی و چشم‌ها و اسهال (ذکر یک مورد کافی است). (صفحه ۱۴۲)

پ) پاسخ منفی تان را مثل یک نوار ضبط‌شده چندین بار تکرار کنید تا مخاطبتان متقاعد شود که نمی‌تواند نظر شما را عوض کند. (صفحه ۱۴۹)

۱۷-

بهبتر است بدون خم کردن پشت و با تکیه دادن دست به لبه میز درحالی‌که پاها به‌اندازه عرض شانه باز است، این کار انجام شود. (صفحه ۱۶۰)

۱۸-

با اصلاح جزئی میز کار خود، نقاط فشاری را که به شما آسیب می‌رساند به حداقل برسانید.

۱۹-

الف) زیرا خطر جذب جیوه توسط پوست وجود دارد. (صفحه ۱۷۷)

ب) چون ممکن است باعث جابه‌جایی جسم گیر کرده شود و باعث انسداد کامل گردد. (صفحه ۱۸۲)

۲۰-

الف) سطح ۲ (صفحه ۱۷۲)

ب) سرماخوردگی (صفحه ۱۷۴)

پ) قطع اکسیژن (صفحه ۱۷۸)

ت) انسداد خفیف (صفحه ۱۸۲)