

سؤالات آزمون شبیه‌ساز نهایی: سلامت و بهداشت		رشته: کلیه رشته‌های نظری	تاریخ آزمون:
نام و نام خانوادگی: .....		پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه	مدت آزمون: ۱۲۰ دقیقه
منطبق بر رویکرد جدید امتحانات نهایی		مرکز ارزشیابی خیلی سبز	تعداد صفحه: ۴
ردیف	سؤالات (پاسخ‌نامه دارد). - استفاده از ماشین حساب ساده مجاز است.		
۱	<p>درستی یا نادرستی هر یک از عبارات‌های زیر را براساس مطالب کتاب درسی، بدون ذکر دلیل مشخص کنید.</p> <p>(الف) فرد سالم از نظر روانی، نقش‌های اجتماعی خود را توأم با احساس آرامش و رضایتمندی انجام می‌دهد.</p> <p>(ب) اهمیت سبک زندگی سالم بیشتر از آن جهت است که با پیشگیری از بروز بیماری در فرد بر کیفیت زندگی او تأثیر می‌گذارد.</p> <p>(ج) در هرم مواد غذایی، نیاز روزانه فرد به نان و غلات کم‌تر از سبزی‌ها و میوه‌ها است.</p> <p>(د) انگل‌های گوشت حیوانات آلوده و بیمار موجب مسمومیت‌های غذایی می‌شود.</p> <p>(ه) پزشکان به افراد، به خصوص با داشتن سابقه خانوادگی بیماری سرطان، توصیه می‌کنند براساس نوع سرطان از سن ۴۰، ۵۰ یا ۶۰ سالگی به بعد نسبت به آزمایش‌های غربالگری سرطان اقدام کنند.</p> <p>(و) رعایت اصول بهداشت ازدواج و فرزندآوری نقش مهمی در سرنوشت خانواده و جامعه داشته و ضامن تأمین سلامت نسل‌های بعدی است.</p> <p>(ز) از دیدگاه سلامت ستون فقرات، بلندکردن بار با کمر راست و پاهای صاف، روش ایمن‌تر است.</p> <p>(ح) هنگام انجام کارهای طولانی‌مدت، مانند مطالعه، هر ۵۰ دقیقه یک بار، با تغییر وضعیت به عضلات خود استراحت دهید.</p>	۲	
۲	<p>در هر یک از عبارات‌های زیر، جاهای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.</p> <p>(الف) سبزی‌ها و میوه‌های زرد، نارنجی، قرمز و سبز تیره، منبع خوب کاروتنوئیدها هستند که این مواد پیش‌ساز ویتامین ..... هستند.</p> <p>(ب) زمانی پخت غذا کامل است که تمام قسمت‌های آن حداقل ..... درجه سانتی‌اد حرارت دیده باشد.</p> <p>(ج) حالتی که خون کافی به عضله قلب نمی‌رسد را ..... می‌گویند.</p> <p>(د) خودآگاهی علاوه بر کمک به شکل‌گیری ..... مطلوب می‌تواند از بروز اختلالات روانی و شکل‌گیری رفتارهای پرخطر جلوگیری نماید.</p> <p>(ه) احساس خودارزشمندی درونی همان عزت نفس و کرامت انسانی است که می‌تواند مانند سپری قوی، در مقابل آسیب‌های ..... و اجتماعی از فرد دفاع کنید.</p> <p>(و) عادت کردن، خو گرفتن و خود را وقف عادت‌های نکوئیده، مثل استعمال مواد مخدر کردن، ..... تلقی می‌شود.</p> <p>(ز) در اکثر اوقات، صدماتی که در ناحیه ..... رخ می‌دهد به دلیل طریقه نادرست بلندکردن بار و حمل نادرست اشیا است.</p> <p>(ح) علائم اولیه مسمومیت با مونوکسید کربن با علائم ..... شباهت بسیار دارد.</p>	۲	
۳	<p>از بین کلمات داخل پرانتز، کلمه مناسب را انتخاب کنید.</p> <p>(الف) ویتامین‌های A, D, E, K، ویتامین‌های محلول درچربی هستند. و معمولاً در (کلیه / کبد / معده) ذخیره می‌شوند.</p> <p>(ب) خطر بیماری‌های (واگیر / غیرواگیر / عفونی) آن است که می‌تواند باعث همه‌گیری شوند و تعداد زیادی از افراد جامعه را مبتلا کند.</p> <p>(ج) بعد از خوردن غذا و رسیدن مواد قندی به میکروب‌های پلاک، (۴ تا ۵ دقیقه / ۳ تا ۵ دقیقه / ۲ تا ۵ دقیقه) طول می‌کشد تا اسید ایجاد شود.</p> <p>(د) به منظور پیشگیری از آسیب‌های گوش، از مصرف خودسرانه دارو، به خصوص (آنتی‌بیوتیک‌ها / مسکن‌ها / قطره‌ها) و داروهای دست‌ساز خانگی خودداری کنید.</p> <p>(ه) در تعالیم اسلامی سفارش شده است همه افراد، به خصوص (جوانان / نوجوانان / کودکان) که در مرحله حساس هویت‌یابی زندگی هستند، همواره فرصتی را برای کاویدن در درون خود و شناخت خود واقعی‌شان فراهم آورند.</p> <p>(و) ترس از دست دادن کنترل، از علائم (روانی / ذهنی / بدنی) اضطراب است.</p> <p>(ز) واژه‌ای است که عموماً در توصیف یک حالت خاص، که با احساسی از فشار درونی، ترس و هراس همراه است، به کار می‌رود. (استرس / اضطراب / خشم) است.</p> <p>(ح) برای خاموش کردن وسایل برقی، بهترین وسیله می‌تواند استفاده از (کپسول اطفاء حریق / گاز دی‌اکسید کربن / پتوی خیس) باشد.</p>	۲	

سؤالات آزمون شبیه‌ساز نهایی: سلامت و بهداشت		رشته: کلیه رشته‌های نظری	تاریخ آزمون:																		
نام و نام خانوادگی: .....		پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه	مدت آزمون: ۱۲۰ دقیقه																		
منطبق بر رویکرد جدید امتحانات نهایی		مرکز ارزشیابی خیلی سبز	تعداد صفحه: ۴																		
ردیف	سؤالات (پاسخ‌نامه دارد). - استفاده از ماشین حساب ساده مجاز است.																				
۴	۰/۷۵	<p>با توجه به متن زیر و مطالب کتاب درسی، در ارتباط با اختلالات روانی - رفتاری شایع در دوره نوجوانی به سؤالات مربوطه پاسخ دهید. سعید و بهروز همکلاسی هستند. سعید در آستانه ورود به مدرسه ناگهان شک می‌کند که آیا بعد از اتوکردن لباس خود، اتو را از پریز برق کشیده است یا نه؟ وقتی به یاد می‌آورد که آخرین نفری بوده که از منزل خارج شده، نگرانی او بیشتر می‌شود و احساس تپش و تنگی نفس پیدا می‌کند. بهروز همکلاسی اش سعید را به خاطر نگرانی زیادش، مورد تمسخر قرار می‌دهد و سعید دچار احساسی می‌شود که به صورت بدنی و هیجانی ابراز می‌شود. بهروز از سعید می‌خواهد وضعیت بدن خود را تغییر دهد مثلاً بنشیند و چند نفس عمیق و آرام بکشد و قدری مکث کند و قدری آب خنک بنوشد و افکار منفی را از خود دور کند.</p> <p>الف) نوع اختلال روانی - رفتاری سعید چه نام دارد؟</p> <p>ب) سعید بعد از مورد تمسخر واقع شدن دچار چه نوع اختلال روانی - رفتاری شده است؟</p> <p>ج) توصیه بهروز برای سعید به کارگیری چه روشی برای مقابله با اختلال روانی - رفتاری پیش آمده است؟</p>																			
۵	۱/۵	<p>جدول زیر در رابطه با بیماری‌ها است. هر یک از موارد ستون «الف» با یکی از موارد ستون «ب» ارتباط منطقی بیشتری دارد. شماره آن‌ها را پیدا کنید. و در برگه پاسخنامه بنویسید. (دو مورد در ستون ب اضافه است)</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 50%;">«ستون الف»</th> <th style="width: 50%;">«ستون ب»</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>الف) پدیکلوزیس</td> <td>۱) یکی از علائم این بیماری، سوزش ادرار است.</td> </tr> <tr> <td>ب) انگل روده‌ای</td> <td>۲) امروزه برای پیشگیری از ابتلا به این بیماری، می‌توان از واکنش آن استفاده کرد.</td> </tr> <tr> <td>ج) تبخال تناسلی</td> <td>۳) این بیماری از طریق اشک و بزاق از راه هوا منتقل نمی‌شود.</td> </tr> <tr> <td>د) هپاتیت B</td> <td>۴) احساس فشار آزاردهنده، سنگینی یا درد در وسط قفسه سینه که معمولاً به طور ناگهانی شروع می‌شود و بیش از چند دقیقه ادامه می‌یابد، مهم‌ترین علامت بالینی در این بیماری است.</td> </tr> <tr> <td>ه) HIV</td> <td>۵) یکی از شایع‌ترین بیماری‌های انگلی که از طریق پوست و مو به دیگران سرایت می‌شود.</td> </tr> <tr> <td>و) سرطان</td> <td>۶) این بیماری با عطسه یا سرفه عفونی به دیگران سرایت می‌کند.</td> </tr> <tr> <td></td> <td>۷) اختلال بلع یا سوءهاضمه از علائم هشداردهنده این بیماری است.</td> </tr> <tr> <td></td> <td>۸) برای پیشگیری از این بیماری، از مصرف یخ‌های آماده خودداری کنید، مگر مطمئن شوید که از آب سالم تهیه شده است.</td> </tr> </tbody> </table>		«ستون الف»	«ستون ب»	الف) پدیکلوزیس	۱) یکی از علائم این بیماری، سوزش ادرار است.	ب) انگل روده‌ای	۲) امروزه برای پیشگیری از ابتلا به این بیماری، می‌توان از واکنش آن استفاده کرد.	ج) تبخال تناسلی	۳) این بیماری از طریق اشک و بزاق از راه هوا منتقل نمی‌شود.	د) هپاتیت B	۴) احساس فشار آزاردهنده، سنگینی یا درد در وسط قفسه سینه که معمولاً به طور ناگهانی شروع می‌شود و بیش از چند دقیقه ادامه می‌یابد، مهم‌ترین علامت بالینی در این بیماری است.	ه) HIV	۵) یکی از شایع‌ترین بیماری‌های انگلی که از طریق پوست و مو به دیگران سرایت می‌شود.	و) سرطان	۶) این بیماری با عطسه یا سرفه عفونی به دیگران سرایت می‌کند.		۷) اختلال بلع یا سوءهاضمه از علائم هشداردهنده این بیماری است.		۸) برای پیشگیری از این بیماری، از مصرف یخ‌های آماده خودداری کنید، مگر مطمئن شوید که از آب سالم تهیه شده است.
«ستون الف»	«ستون ب»																				
الف) پدیکلوزیس	۱) یکی از علائم این بیماری، سوزش ادرار است.																				
ب) انگل روده‌ای	۲) امروزه برای پیشگیری از ابتلا به این بیماری، می‌توان از واکنش آن استفاده کرد.																				
ج) تبخال تناسلی	۳) این بیماری از طریق اشک و بزاق از راه هوا منتقل نمی‌شود.																				
د) هپاتیت B	۴) احساس فشار آزاردهنده، سنگینی یا درد در وسط قفسه سینه که معمولاً به طور ناگهانی شروع می‌شود و بیش از چند دقیقه ادامه می‌یابد، مهم‌ترین علامت بالینی در این بیماری است.																				
ه) HIV	۵) یکی از شایع‌ترین بیماری‌های انگلی که از طریق پوست و مو به دیگران سرایت می‌شود.																				
و) سرطان	۶) این بیماری با عطسه یا سرفه عفونی به دیگران سرایت می‌کند.																				
	۷) اختلال بلع یا سوءهاضمه از علائم هشداردهنده این بیماری است.																				
	۸) برای پیشگیری از این بیماری، از مصرف یخ‌های آماده خودداری کنید، مگر مطمئن شوید که از آب سالم تهیه شده است.																				
۶	۱	<p>به پرسش‌های زیر پاسخ کوتاه و مناسب دهید.</p> <p>الف) یکی از نشانه‌های سلامت معنوی را بنویسید؟</p> <p>ب) گام اول در حفظ سلامت خویش چه می‌باشد؟</p> <p>ج) وظیفه کدام ماده معدنی، حفظ تعادل مایعات در بدن است؟</p> <p>د) در کدام آسیب چشمی لازم است چشم را با آب فراوان به طور پی‌درپی شست‌وشو داد و در اسرع وقت به پزشک مراجعه کرد؟</p>																			

		رشته: کلیه رشته‌های نظری	سؤالات آزمون شبیه‌ساز نهایی: سلامت و بهداشت
		تاریخ آزمون:	نام و نام خانوادگی: .....
		مدت آزمون: ۱۲۰ دقیقه	منطبق بر رویکرد جدید امتحانات نهایی
		تعداد صفحه: ۴	مرکز ارزشیابی خیلی سبز
ردیف	نمره	سؤالات (پاسخ‌نامه دارد). - استفاده از ماشین حساب ساده مجاز است.	
۷	۱/۵	<p>به سؤالات زیر در رابطه با کنترل وزن و تناسب اندام پاسخ دهید.</p> <p>الف) تجمع غیرطبیعی و بیش از اندازه توده چربی در بدن به طوری که سلامتی فرد را به خطر بیندازد. یعنی چه؟</p> <p>ب) کدام بیماری‌ها باعث بروز چاقی می‌شوند؟ (۲ مورد نام ببرید.)</p> <p>ج) یکی از عوارض روانی چاقی را بنویسید؟</p> <p>د) فردی که دارای اضافه وزن است دارای چه BMI هست؟</p> <p>ه) یکی از روش‌های زودبازده که منجر به کاهش وزن می‌گردد را بنویسید؟</p>	
۸	۱	<p>دو بیماری که بیشترین عامل مرگ و میر به دلیل بیماری‌های قلبی - عروقی به حساب می‌آید را نام ببرید؟</p>	
۹	۱	<p>در رابطه با بهداشت پوست به سؤالات زیر پاسخ دهید.</p> <p>الف) یک اختلال پوستی شایع در دوران بلوغ و جوانی چیست؟</p> <p>ب) مهم‌ترین عوامل محیطی آسیب‌رسان به پوست را نام ببرید.</p> <p>ج) عوارض آلودگی هوا بر روی پوست را بنویسید.</p>	
۱۰	۲	<p>به سؤالات زیر درباره مصرف دخانیات و الکل پاسخ دهید.</p> <p>الف) پرمصرف‌ترین انواع مواد دخانی در سراسر جهان چه نام دارد؟</p> <p>ب) عامل اصلی دیابت و از عوارض مصرف نیکوتین است؟</p> <p>ج) بخارات حاصل از سیگارهای الکترونیکی موجب بروز بیماری می‌شود که تمام گروه‌های سنی و جنسی را در بر می‌گیرد؟</p> <p>د) کدام تنباکوها به دلیل افزودنی شیمیایی و مواد مضر باعث سرطان، انواع بیماری‌های خطرناک و کشنده هستند؟</p> <p>ه) در اثر استفاده مشترک از قلیان نام دو بیماری منتقله از طریق دهان و دستان فرد آلوده را بنویسید؟</p> <p>و) میزان بروز کدام بیماری در کودکانی که در منزل در معرض دود دخانیات و سیگار هستند بیشتر است و این بیماری از علائم هشداردهنده سرطان هم می‌باشد؟</p> <p>ز) یکی از شایع‌ترین آثار بلندمدت مصرف مشروبات الکلی را نام ببرید.</p>	
۱۱	۱/۵	<p>به سؤالات زیر در رابطه با اعتیاد به مواد مخدر و عوارض آن پاسخ دهید.</p> <p>الف) یکی از پدیده‌های خطرناک که اگر از آن جلوگیری نشود، نسل بشر به خصوص نوجوانان و جوانان را در معرض انحطاط روانی، اخلاقی و جسمانی قرار می‌دهد چه نام دارد؟</p> <p>ب) میل مداوم به مصرف موادی که تبعات نامطلوبی بر سلامت جسمی و روانی فرد مصرف‌کننده دارد و روابط زندگی روزمره او را مختل می‌کند چه نام دارد؟</p> <p>ج) کدام وابستگی است که گاهی چنان شدید می‌شود که فرد تمام زندگی‌اش را حول محور خرید و مصرف مواد مخدر تنظیم می‌کند؟</p> <p>د) نشانه‌های سندرم محرومیت، در وابستگی به مواد مخدر را بنویسید. (ذکر ۲ مورد)</p> <p>ه) این گروه از مواد شامل تمام موادی است که خاصیت منگی، بی‌حسی، بی‌دردی و تحذیرکنندگی دارند، این مواد چه نام دارند؟</p>	

		رشته: کلیه رشته‌های نظری	سوالات آزمون شبیه‌ساز نهایی: سلامت و بهداشت
		تاریخ آزمون:	نام و نام خانوادگی: .....
		مدت آزمون: ۱۲۰ دقیقه	منطبق بر رویکرد جدید امتحانات نهایی
		تعداد صفحه: ۴	مرکز ارزشیابی خیلی سبز
ردیف	سوالات (پاسخ‌نامه دارد) - استفاده از ماشین حساب ساده مجاز است.		
۱۲	۱	<p>به سوالات زیر در رابطه با پیشگیری از اختلالات اسکلتی - عضلانی پاسخ دهید؟</p> <p>الف) شایع‌ترین نواحی بدن که دچار اختلالات اسکلتی - عضلانی می‌شوند را نام ببرید. (دو مورد)</p> <p>ب) در کدام تصویر نحوه صحیح راه رفتن نشان داده شده است؟</p>  <p>ج) هنگام اتوکردن لباس، ارتفاع مناسب میز اتو باید چه اندازه از قد فرد باشد؟</p>	
۱۳	۰/۵	<p>به سوالات زیر در رابطه با انسداد راه تنفس هوایی پاسخ دهید.</p> <p>الف) علائم کدام انسداد راه تنفس هوایی، بی‌قراری و اضطراب شدید است؟</p> <p>ب) در کدام انسداد معمولاً بیمار هر دو دست خود را روی گلوی خود می‌فشارد؟</p>	
۱۴	۱/۵	<p>در هنگام مواجه شدن با انسداد خفیف راه تنفس هوایی چه اقداماتی باید انجام داد به ترتیب بنویسید.</p>	
۱۵	۰/۷۵	<p>در پرسش‌های چهارگزینه‌ای زیر، گزینه مناسب را انتخاب کنید.</p> <p>۱) بیماری هپاتیت از طریق کدام دستگاه یا قسمت بدن منتقل می‌شود؟</p> <p>الف) گوارش ب) خون و ترشحات بدن ج) تناسلی د) تنفسی</p> <p>۲) کدام یک از موارد زیر، جزء محرک‌های طبیعی است؟</p> <p>الف) ترامادول ب) آمفتامین ج) کراک د) همه موارد</p> <p>۳) در آزمون دیوار، فاصله ایده‌آل ناحیه کمر با دیوار چه قدر است؟</p> <p>الف) ۲ تا ۵ سانتی‌متر ب) ۵ سانتی‌متر ج) ۱۵ سانتی‌متر د) ۳ سانتی‌متر</p>	
جمع نمره	۲۰		

## سلامت و بهداشت

- ۱ درستی یا نادرستی هر یک از عبارتهای زیر را براساس مطالب کتاب درسی، بدون ذکر دلیل مشخص کنید.
- الف) فرد سالم از نظر روانی، نقش‌های اجتماعی خود را توأم با احساس آرامش و رضایتمندی انجام می‌دهد.
- ب) اهمیت سبک زندگی سالم بیشتر از آن جهت است که با پیشگیری از بروز بیماری در فرد بر کیفیت زندگی او تأثیر می‌گذارد.
- ج) در هرم مواد غذایی، نیاز روزانه فرد به نان و غلات کم‌تر از سبزی‌ها و میوه‌ها است.
- د) انگل‌های گوشت حیوانات آلوده و بیمار موجب مسمومیت‌های غذایی می‌شود.
- ه) پزشکان به افراد، به خصوص با داشتن سابقه خانوادگی بیماری سرطان، توصیه می‌کنند براساس نوع سرطان از سن ۴۰، ۵۰ یا ۶۰ سالگی به بعد نسبت به آزمایش‌های غربالگری سرطان اقدام کنند.
- و) رعایت اصول بهداشت ازدواج و فرزندآوری نقش مهمی در سرنوشت خانواده و جامعه داشته و ضامن تأمین سلامت نسل‌های بعدی است.
- ز) از دیدگاه سلامت ستون فقرات، بلندکردن بار با کمر راست و پاهای صاف، روش ایمن‌تر است.
- ح) هنگام انجام کارهای طولانی‌مدت، مانند مطالعه، هر ۵۰ دقیقه یک بار، با تغییر وضعیت به عضلات خود استراحت دهید.

**مشاوره** در امتحانات نهایی برگزار شده در سال‌های اخیر توجه خاصی به زینویس عکس‌ها شده، بنابراین از خواندن زینویس عکس‌های کتاب غافل نشوید.

**مشاوره** در مورد سؤالاتی که از هرم غذایی طرح می‌شود، حتماً مقدار واحدی که از هر ماده غذایی باید مصرف شود به خوبی خوانده شود.

**مشاوره** در امتحانات نهایی سال‌های اخیر، توجه زیادی به بیماری‌های ناشی از غذا شده است به طوری که یکی از این بیماری‌ها معمولاً سؤال بوده است.

**مشاوره** در پایان هر درس توصیه‌های مراقبتی با دقت مطالعه شود، چون در سال‌های اخیر در امتحان نهایی این درس، از این بخش سؤال مطرح می‌شود. در ضمن تمام درصدها و دقیقه‌ها را با دقت بخوانید، چون اغلب از مطالبی که در آن مدت‌زمان یا درصد مطرح بوده سؤال طرح شده است.

**مشاوره** طریقه صحیح بلند کردن و حمل بار از روی زمین (بار سبک و بار سنگین) را به خوبی و با دقت زیاد بخوانید، چون در سال‌های اخیر در امتحانات نهایی معمولاً بار سبک یا بار سنگین مطرح شده است.

راهنمای تصحیح << الف) نادرست (۰/۲۵) (صفحه ۹)

**نکته** یکی از ابعاد سلامت، سلامت اجتماعی است. سلامت اجتماعی، وضعیت رفتارهای اجتماعی مورد انتظار از فرد را شامل می‌شود که اثرات شناخته شده و مثبتی بر سلامت جسم و روان فرد دارد و موجب ارتقای سازگاری اجتماعی و تعامل فرد با محیط می‌شود.

ب) درست

**نکته:** در بین عوامل مؤثر بر سلامت، سبک زندگی با سهم ۵۰٪ بیشترین تأثیر را بر سلامت افراد دارد.

ج) نادرست (۰/۲۵) (صفحه ۲۴)



د) نادرست (۰/۲۵) (صفحه ۴۶)

ه) نادرست (۰/۲۵) (صفحه ۶۲)

**نکته:** سرطان‌ها اگر به موقع تشخیص داده شوند قابل درمان هستند. این کار با انجام خودآزمایی و غربالگری صورت می‌پذیرد.

و) درست (۰/۲۵) (صفحه ۱۰۱)

ز) درست (۰/۲۵) (صفحه ۱۷۱)

ح) نادرست (۰/۲۵) (صفحه ۱۶۰)

**پاسخ خیلی تشریحی ✓**

الف) فرد سالم از نظر اجتماعی، نقش‌های اجتماعی خود را توأم با احساس آرامش و رضایتمندی انجام می‌دهد.  
 ج) با توجه به شکل هرم مواد غذایی، مواد غذایی که در بالای هرم قرار می‌گیرند، دارای کم‌ترین حجم هستند. به این معنا که افراد باید از این گروه غذایی کم‌تر مصرف کنند (مانند قند و چربی) و هر چه از بالای هرم به سمت پایین حرکت می‌کنیم، حجم گروه‌های غذایی بیشتری می‌شود، یعنی مقدار مصرف روزانه آن‌ها باید بیشتر باشد.  
 د) بیماری‌های غذایی ناشی از انگل‌های گوشت حیوانات آلوده و بیمار که در این دسته از بیماری‌ها می‌توان از کرم کدو در گوشت گاو نام برد.  
 بیماری‌های ناشی از غذا به سه دسته تقسیم می‌شوند:  
 ۱) مسمومیت‌های غذایی که به علت آلودگی مواد غذایی به باکتری‌ها، ویروس و سایر عوامل بیماری‌زا در اثر عدم رعایت اصول بهداشتی و مصرف غذاهای ناسالم ایجاد می‌شود.  
 ۲) عفونت‌های غذایی که به دلیل آلودگی مواد غذایی به انواع مواد شیمیایی، سموم قارچی، آفت‌کش‌ها، فلزات سنگین و حشره‌کش‌ها بروز می‌کند.  
 ۳) بیماری‌های غذایی ناشی از انگل‌های گوشت حیوانات آلوده و بیمار که در این دسته از بیماری‌ها می‌توان از کرم کدو در گوشت گاو نام برد.  
 ه) پزشکان به افراد، به خصوص با داشتن سابقه خانوادگی بیماری سرطان، توصیه می‌کنند براساس نوع سرطان از سن ۳۰، ۴۰ یا ۵۰ سالگی به بعد نسبت به انجام آزمایش‌های غربالگری سرطان اقدام کنند.  
 ج) از دیدگاه سلامت ستون فقرات، بلند کردن بار با کمر راست و پاهای خمیده، روشی ایمن‌تر است.



۲

مشاوره این مطلب، مطلبی جدید در کتاب درسی است، پس با دقت زیاد خوانده شود.

در هر یک از عبارتهای زیر، جاهای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.

- الف) سبزیها و میوههای زرد، نارنجی، قرمز و سبز تیره، منبع خوب کاروتنوئیدها هستند که این مواد پیش ساز ویتامین ..... هستند.
- ب) زمانی پخت غذا کامل است که تمام قسمت های آن حداقل ..... درجه سانتیاد حرارت دیده باشد.
- ج) حالتی که خون کافی به عضله قلب نمی رسد را ..... می گویند.
- د) خودآگاهی علاوه بر کمک به شکل گیری ..... مطلوب می تواند از بروز اختلالات روانی و شکل گیری رفتارهای پرخطر جلوگیری نماید.
- ه) احساس خودارزشمندی درونی همان عزت نفس و کرامت انسانی است که می تواند مانند سپری قوی، در مقابل آسیب های ..... و اجتماعی از فرد دفاع کنید.
- و) عادت کردن، خو گرفتن و خود را وقف عادت های نکوهیده، مثل استعمال مواد مخدر کردن، ..... تلقی می شود.
- ز) در اکثر اوقات، صدماتی که در ناحیه ..... رخ می دهد به دلیل طریقه نادرست بلند کردن بار و حمل نادرست اشیا است.
- ح) علائم اولیه مسمومیت با مونوکسید کربن با علائم ..... شباهت بسیار دارد.

راهنمای تصحیح

- الف) آ (۰/۲۵) (صفحه ۳۲)
- ب) ۷۰ (۰/۲۵) (صفحه ۴۲)
- ج) ایسکمی قلب (۰/۲۵) (صفحه ۵)
- د) هویت (۰/۲۵) (صفحه ۱۱۲)
- ه) روانی (۰/۲۵) (صفحه ۱۱۳)
- و) اعتیاد (۰/۲۵) (صفحه ۱۴۰)
- ز) کمر (۰/۲۵) (صفحه ۱۶۰)
- ح) سرماخوردگی (۰/۲۵) (صفحه ۱۷۴)

پاسخ خیلی تشریحی

مونوکسید کربن گازی است که در اثر سوختن ناقص سوخت های فسیلی مانند نفت، گاز، بنزین، گازوئیل و زغال چوب حاصل می شود و چون گازی بی رنگ، بی بو، بی مزه، غیر محرک است، مسمومیت با آن به سادگی رخ می دهد.



**مشاوره در امتحانات نهایی**  
سال های اخیر، از متن های داستانی درس سؤال مطرح می شود، پس با دقت متن های داستانی کتاب درسی مطالعه شود.

۴ با توجه به متن زیر و مطالب کتاب درسی، در ارتباط با اختلالات روانی - رفتاری شایع در دوره نوجوانی به سؤالات مربوطه پاسخ دهید. سعید و بهروز همکلاسی هستند. سعید در آستانه ورود به مدرسه ناگهان شک می کند که آیا بعد از اتوکردن لباس خود، اتو را از پریز برق کشیده است یا نه؟ وقتی به یاد می آورد که آخرین نفری بوده که از منزل خارج شده، نگرانی او بیشتر می شود و احساس تپش و تنگی نفس پیدا می کند. بهروز همکلاسی اش سعید را به خاطر نگرانی زیادش، مورد تمسخر قرار می دهد و سعید دچار احساسی می شود که به صورت بدنی و هیجانی ابراز می شود. بهروز از سعید می خواهد وضعیت بدن خود را تغییر دهد مثلاً بنشیند و چند نفس عمیق و آرام بکشد و قدری مکث کند و قدری آب خنک بنوشد و افکار منفی را از خود دور کند.

الف) نوع اختلال روانی - رفتاری سعید چه نام دارد؟

ب) سعید بعد از مورد تمسخر واقع شدن دچار چه نوع اختلال روانی - رفتاری شده است؟

ج) توصیه بهروز برای سعید به کارگیری چه روشی برای مقابله با اختلال روانی - رفتاری پیش آمده است؟

راهنمای تصحیح << الف) اضطراب (۰/۲۵) (صفحه ۱۱۹ و ۱۲۰)

ب) خشم (۰/۲۵) (صفحه ۱۲۲)

ج) خودآرام سازی (۰/۲۵) (صفحه ۱۲۳ و ۱۲۴)

**پاسخ خیلی تشریحی** ✓ اضطراب واژه ای است که عموماً در توصیف یک حالت خاص، که با احساسی از فشار درونی، ترس و هراس همراه است. خشم احساسی است که به صورت بدنی و هیجانی ابراز می شود. این احساس واکنش طبیعی فرد نسبت به شرایطی است که او را دچار تهدید و ناکامی کرده است و در نوجوانان بیشتر در مواقعی همچون مورد تمسخر و تحقیر قرار گرفتن، منع شدن از کار مورد علاقه و ... بروز می کند. روش های خودآرام سازی به عنوان مهم ترین روش مقابله با خشم هستند.



به پرسش‌های زیر پاسخ کوتاه و مناسب دهید.

۶

- الف) یکی از نشانه‌های سلامت معنوی را بنویسید؟  
 ب) گام اول در حفظ سلامت خویش چه می‌باشد؟  
 ج) وظیفه کدام ماده معدنی، حفظ تعادل مایعات در بدن است؟  
 د) در کدام آسیب چشمی لازم است چشم را با آب فراوان به طور پی‌درپی شست‌وشو داد و در اسرع وقت به پزشک مراجعه کرد؟

راهنمای تصحیح صحیح

نشانه‌های سلامت معنوی:

- الف) سطح بالایی از ایمان به خدا، امیدوارم، تعهد، کمال‌جویی، پایبندی به اخلاقیات و هدف داشتن در زندگی و اعتقاد به معنویت و معاد. (ذکر ۱ مورد) (۰/۲۵) (صفحه ۹)  
 ب) خودمراقبتی (۰/۲۵) (صفحه ۱۵)  
 ج) سدیم (۰/۲۵) (صفحه ۲۲)  
 د) آلوده شدن چشم با مواد شیمیایی (۰/۲۵) (صفحه ۸۲)

پاسخ‌دهی تشریحی صحیح

- الف) یکی از دلایل ابتلای افراد به بیماری‌های روحی - روانی که به دنبال خود مشکلات جسمانی و اجتماعی را نیز به بار می‌آورد، داشتن احساس پوچی و بی‌هدفی در زندگی است که خود ناشی از نداشتن سلامت معنوی است، افراد سالم از نظر معنوی اهدافی اساسی در زندگی دارند، فراتر از جهان مادی به جهان معنوی نیز می‌نگیرند، آرامش دارند و به دیگران این آرامش را منتقل می‌کنند.  
 ب) خود مراقبتی یعنی فعالیت‌هایی که خود یا خانواده‌مان برای حفظ و ارتقای سلامتمان انجام می‌دهیم. خودمراقبتی شامل اعمال اکتسابی، آگاهانه و هدف‌دار است که فرد برای خود، فرزندان و دیگر اعضای خانواده انجام می‌دهد تا همگی تندرست بمانند.  
 د) برخی افراد به علت سر و کار داشتن با مواد شیمیایی مانند کار با سفیدکننده‌ها، حشره‌کش‌ها، شوینده‌ها و ... ممکن است، دچار ناراحتی‌های چشمی شوند برای جلوگیری از این آسیب‌ها توصیه می‌شود هنگام کار با مواد شیمیایی حتماً از عینک‌های محافظ استفاده شود. ولی در صورت آلوده شدن چشم با مواد شیمیایی لازم است چشم را با آب فراوان به طور پی‌درپی شست‌وشو داد و در اسرع وقت به پزشک مراجعه کرد.

به سوالات زیر در رابطه با کنترل وزن و تناسب اندام پاسخ دهید.

۷

الف) تجمع غیرطبیعی و بیش از اندازه توده چربی در بدن به طوری که سلامتی فرد را به خطر بیندازد. یعنی چه؟

ب) کدام بیماری‌ها باعث بروز چاقی می‌شوند؟

ج) یکی از عوارض روانی چاقی را بنویسید؟

د) فردی که دارای اضافه وزن است دارای چه BMI هست؟

ه) یکی از روش‌های زودبازده که منجر به کاهش وزن می‌گردد را بنویسید؟

راهنمای تصحیح << الف) چاقی (صفحه ۳۴) (۰/۲۵)

ب) ۱) کم کاری تیروئید (۰/۲۵)

۲) کوشینگ یا اختلال عملکرد (فوق کلیوی) (۰/۲۵)

ج) کاهش اعتماد به نفس، افسردگی، پرخوری عصبی (ذکر ۱ مورد) (صفحه ۳۵) (۰/۲۵)

د) ۲۵ - ۲۹/۹ (صفحه ۳۶) (۰/۲۵)

ه) دوره‌ها (مکرر رژیم‌های غذایی سخت و محدودکننده و یا روش‌هایی همچون درمان دارویی، جراحی و ... (اگر

۱ مورد) (صفحه ۳۸) (۰/۲۵)

دو بیماری که بیشترین عامل مرگ و میر به دلیل بیماری های قلبی - عروقی به حساب می آید را نام ببرید؟



راهنمای تصحیح « (۱) انسداد رگ های خون رسان به عضله قلب (کرونر) (۵/۵) (صفحه ۵۰)

(۲) سکته های قلبی و مغزی (۵/۵) (صفحه ۵۰)

در رابطه با بهداشت پوست به سؤالات زیر پاسخ دهید.

۹

- الف) یک اختلال پوستی شایع در دوران بلوغ و جوانی چیست؟  
ب) مهم ترین عوامل محیطی آسیب رسان به پوست را نام ببرید.  
ج) عوارض آلودگی هوا بر روی پوست را بنویسید.



راهنمای تصحیح << الف) آکنه یا جوش غرور جوانی (۰/۲۵) (صفحه ۱۸)

ب) مهم ترین عوامل محیطی آسیب رسان به پوست قرارگرفتن طولانی مدت در معرض (۱) آلودگی هوا و (۲) نور خورشید هستند.

ج) عوارض آلودگی هوا بر روی پوست: کم آب شدن پوست، ایجاد خشکی و خارش، تیره شدن رنگ پوست. (ذکر ۱ مورد) (۰/۲۵) (صفحه ۱۹)

به سوالات زیر درباره مصرف دخانیات و الکل پاسخ دهید.

۱

- الف) پرمصرف ترین انواع مواد دخانی در سراسر جهان چه نام دارد؟  
 ب) عامل اصلی دیابت و از عوارض مصرف نیکوتین است؟  
 ج) بخارات حاصل از سیگارهای الکترونیکی موجب بروز بیماری می شود که تمام گروه های سنی و جنسی را در بر می گیرد؟  
 د) کدام تنباکوها به دلیل افزودنی شیمیایی و مواد مضر باعث سرطان، انواع بیماری های خطرناک و کشنده هستند؟  
 ه) در اثر استفاده مشترک از قلیان نام دو بیماری منتقله از طریق دهان و دستان فرد آلوده را بنویسید؟  
 و) میزان بروز کدام بیماری در کودکانی که در منزل در معرض دود دخانیات و سیگار هستند بیشتر است و این بیماری از علائم هشداردهنده سرطان هم می باشد؟  
 ز) یکی از شایع ترین آثار بلندمدت مصرف مشروبات الکلی را نام ببرید.

راهنمای تصحیح

الف) سیگار (صفحه ۱۳۰/۰۲۵)

ب) افزایش قند خون (صفحه ۱۳۰ و صفحه ۶۵) و صفحه ترکیبی (درس ۱۱ و درس ۶)

ج) پوسیدگی دندان (صفحه ۱۳۱ و صفحه ۹۶ ترکیبی (درس ۸ و ۱۱) (صفحه ۰/۲۵)

د) میوه ای (صفحه ۱۳۳/۰۲۵)

ه) ۱ آگزمای دست (صفحه ۱۳۴/۰۲۵)

سل (صفحه ۱۳۴/۰۲۵)

و) گلودرد وس رفه و گرفتگی صدا (صفحه ۱۳۵ و صفحه ۶۳ ترکیبی (درس ۶ و درس ۱۱)

ز) بیماری های کبدی (صفحه ۱۳۸/۰۲۵)

به سوالات زیر در رابطه با اعتیاد به مواد مخدر و عوارض آن پاسخ دهید.

۱

- الف) یکی از پدیده‌های خطرناک که اگر از آن جلوگیری نشود، نسل بشر به خصوص نوجوانان و جوانان را در معرض انحطاط روانی، اخلاقی و جسمانی قرار می‌دهد چه نام دارد؟
- ب) میل مداوم به مصرف موادی که تبعات نامطلوبی بر سلامت جسمی و روانی فرد مصرف کننده دارد و روابط زندگی روزمره او را مختل می‌کند چه نام دارد؟
- ج) کدام وابستگی است که گاهی چنان شدید می‌شود که فرد تمام زندگی‌اش را حول محور خرید و مصرف مواد مخدر تنظیم می‌کند؟
- د) نشانه‌های سندرم محرومیت، در وابستگی به مواد مخدر را بنویسید. (ذکر ۲ مورد)
- ه) این گروه از مواد شامل تمام موادی است که خاصیت منگی، بی‌حسی، بی‌دردی و تحذیرکنندگی دارند، این مواد چه نام دارند؟

راهنمای تصحیح « الف) اعتیاد (ص ۲۵/۰) (ص ۱۴۰)

ب) وابستگی به مواد (ص ۲۵/۰) (ص ۱۴۰)

ج) وابستگی روانی (ص ۲۵/۰) (ص ۱۴۲)

- د) نشانه‌های سندرم محرومیت (مانند دردهای شدید دست و پا، خمیازه‌های مکرر و لرز، آبریزش بینی و چشم‌ها و اسهال) (ذکر ۱ مورد) (ص ۱۴۲) هر مورد (ص ۲۵/۰)
- ه) مخدرها (ص ۲۵/۰) (ص ۱۴۴)

به سوالات زیر در رابطه با پیشگیری از اختلالات اسکلتی - عضلانی پاسخ دهید؟

۱

الف) شایع ترین نواحی بدن که دچار اختلالات اسکلتی - عضلانی می شوند را نام ببرید. (دو مورد)  
ب) در کدام تصویر نحوه صحیح راه رفتن نشان داده شده است؟



ج) هنگام اتوکردن لباس، ارتفاع مناسب میز اتو باید چه اندازه از قد فرد باشد؟

راهنمای تصحیح <<

الف) کمر، مچ دست، شانه، بازو، زانو، مچ پا و کف پا و گردن شایع نواحی بدن هستند که دچار اختلالات اسکلتی - عضلانی می شود. (ذکر ۲ مورد) (هر مورد ۰/۲۵) (صفحه ۱۵۸)



(۰/۲۵)

ب)

ج)  $\frac{1}{4}$  قد فرد (۰/۲۵) (صفحه ۱۶۱)

به سوالات زیر در رابطه با انسداد راه تنفس هوایی پاسخ دهید.

۱

- الف) علائم کدام انسداد راه تنفس هوایی، بی‌قراری و اضطراب شدید است؟  
ب) در کدام انسداد معمولاً بیمار هر دو دست خود را روی گلوئی خود می‌فشارد؟

راهنمای تصحیح « الف) انسداد خفیف راه تنفس هوایی (۰/۲۵) (صفحه ۱۸۲)

ب) انسداد کامل راه تنفس هوایی (۰/۲۵) (صفحه ۱۸۲)

در هنگام مواجه شدن با انسداد خفیف راه تنفس هوایی چه اقداماتی باید انجام داد به ترتیب بنویسید.

راهنمای تصحیح « (۱) بیمار را به سرفه و خارج کردن جسم خارجی تشویق کرد (۲/۵) تا زمان بهبودی کامل کنار بیمار ماند. (۳/۵) در صورت عدم بهبود با اورژانس ۱۱۵ تماس گرفت. (صفحه ۱۸۲)

در پرسش‌های چهارگزینه‌ای زیر، گزینه مناسب را انتخاب کنید.

۱

- (۱) بیماری هیپاتیت از طریق کدام دستگاه یا قسمت بدن منتقل می‌شود؟  
 الف) گوارش  
 ب) خون و ترشحات بدن  
 ج) تناسلی  
 د) تنفسی
- (۲) کدام یک از موارد زیر، جزء محرک‌های طبیعی است؟  
 الف) ترامادول  
 ب) آمفتامین  
 ج) کراک  
 د) همه موارد
- (۳) در آزمون دیوار، فاصله ایده‌آل ناحیه کمر با دیوار چه قدر است؟  
 الف) ۲ تا ۵ سانتی‌متر  
 ب) ۵ سانتی‌متر  
 ج) ۱۵ سانتی‌متر  
 د) ۳ سانتی‌متر

راهنمای تصحیح « (۱) گزینه ب) خون و ترشحات بدن

(۲) گزینه ج) کراک (۰/۲۵) (صفحه ۱۴۴)

(۳) گزینه الف) ۲ تا ۵ سانتی‌متر (۰/۲۵) (صفحه ۱۵۸)