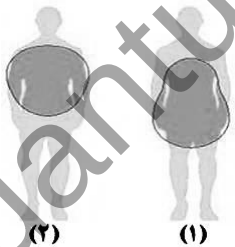
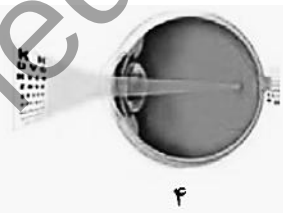
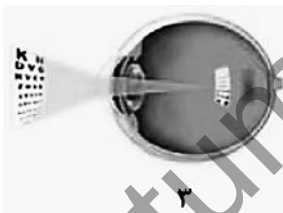


سوالات آزمون هماهنگ کشوری درس: سلامت و بهداشت		پایه: دوازدهم	رشته: همه رشته ها	تاریخ آزمون: ۱۴۰۵/۰۶/۲۴
تعداد صفحه: ۴		مدت آزمون: ۹۰ دقیقه	ساعت شروع: ۷:۳۰ به وقت تهران	نام و نام خانوادگی:
دانش آموزان روزانه، بزرگسالان، آموزش از راه دور، اینترگران و داوطلبان آزاد (صبح داخل و خارج از کشور) - شهریور ۱۴۰۵		مرکز ارزشیابی و تضمین کیفیت نظام آموزش و پرورش Azmoon.medu.ir		
ردیف	سوالات (پاسخ برگ دارد)			
۱	درستی یا نادرستی هر یک از عبارت های زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید. الف) خواب راحت و منظم، نشانه ای از قابل درک ترین بعد سلامت است. ب) برای داشتن تغذیه سالم و بهداشتی، گوشت ها را باید به طور کاملاً پخته یا نیم پز مصرف نمود. پ) لازم است قبل از مصرف انواع شیرهای استرلیزه و پاستوریزه، آنها را به مدت ۲۰ دقیقه جوشانند. ت) معمولاً زمانی که زوجین تمایل به بارداری دارند نیاز به رژیم غذایی خاصی ندارند. ث) استفاده از قلیان فقط برای فرد مصرف کننده خطرناک است. ج) سیر اختلالات مصرف مواد مخدر معمولاً به سمت وابستگی حرکت می کند. چ) بر اساس علم ارگونومی، توصیه می شود هنگام کار با گوشی از یک دست استفاده کنیم. ح) گرما و دود حاصل از آتش سوزی می تواند به مراتب از شعله های آن خطرناک تر باشد.			
۲	از بین کلمات داخل پراکنده گزینه مناسب را انتخاب کنید. الف) معاشرت با دوستان و خویشاوندان، مربوط به خودمراقبتی (معنوی / روانی / اجتماعی) است. ب) مطابق با هرم غذایی، میزان مصرف روزانه میوه ها نسبت به شیر و فراورده ها باید (کمتر / بیشتر / برابر) باشد. پ) افزایش میزان (HDL / تری گلیسیرید / LDL) در خون، خطر بروز بیماری های قلبی - عروقی را کاهش می دهد. ت) روش انتقال بیماری تبخال تناسلی مشابه بیماری (هپاتیت / سوزاک / ایدز) است. ث) آراستگی از راهکارهای بهبود (خودآگاهی / تاب آوری / عزت نفس) است. ج) یکی از مواد سمی موجود در سیگار (آرسنیک / آمونیاک / نیکوتین) است که در بروز سرطان لب نیز نقش دارد. چ) در اجرای آزمون دیوار، اگر فضای کمی بین کمر فرد و دیوار باشد، احتمالاً قوس کمری (کاهش / افزایش) یافته است. ح) برای خاموش کردن آتش سوزی کابل های برق، بهترین وسیله می تواند استفاده از (آب / نمک / گاز دی اکسید کربن) باشد.			
۳	در هر یک از عبارت های زیر، جای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید. الف) بلوغ زودرس، یکی از مشکلات ناشی از عوارض چاقی است. ب) در صورت فساد ماده غذایی، علاوه بر تغییرات در رنگ، بو و طعم، آن از بین می رود یا کاهش می یابد. پ) به نرسیدن خون کافی به عضله قلب، در اثر تنگ تر شدن دیواره داخلی شریان های کرونر، قلب می گویند. ت) جوش غرور جوانی یک اختلال پوستی شایع است که در آن غده های چربی پوستی و ملتهب می شوند. ث) اولین شرط لازم برای ازدواج، بلوغ زن و مرد است. ج) در مقابله با فشار روانی، بازگو کردن اضطراب و حرف زدن درباره نگرانی های خود، مربوط به اصل است. چ) از بارزترین آثار فوری مصرف الکل می توان به اختلال در سیستم اعصاب اشاره کرد. ح) نورپردازی منزل به صورت سایه روشن از عواملی است که به سقوط مربوط هستند.			
۴	در رابطه با سلامت، به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف) هنگام سخن گفتن از بهداشت، علاوه بر درمان، چه موضوع دیگری مورد توجه قرار می گیرد؟ ب) مهم ترین بیماری های مزمن شناخته شده در جهان، با کدام یک از عوامل موثر بر سلامت ارتباط مستقیم دارند؟			
۵	در مورد برنامه غذایی سالم به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف) منبع اصلی تامین کننده انرژی بدن در ایران، جزء کربوهیدرات های ساده است یا پیچیده؟ ب) کدام گروه از مواد مغذی برای ترمیم و حفظ بافت های عضلانی بدن لازم است؟ پ) «مصرف مقادیر کافی از مواد مغذی مورد نیاز برای حفظ سلامت بدن» به کدام یک از اصول تغذیه سالم اشاره دارد؟			

صفحه ۱ از ۴

سؤالات آزمون هماهنگ کشوری درس: سلامت و بهداشت		پایه: دوازدهم	رشته: همه رشته‌ها	تاریخ آزمون: ۱۴۰۵/۰۶/۲۴
تعداد صفحه: ۴	مدت آزمون: ۹۰ دقیقه	ساعت شروع: ۷:۳۰ به وقت تهران	نام و نام خانوادگی:	
دانش آموزان روزانه، بزرگسالان، آموزش از راه دور، ایثارگران و داوطلبان آزاد (صبح داخل و خارج از کشور) - شهریور ۱۴۰۵		مرکز ارزشیابی و تضمین کیفیت نظام آموزش و پرورش Azmoon.medu.ir		
ردیف	سؤالات (پاسخ برگ دارد)			نمره

۶	جدول زیر مربوط به مواد معدنی و ریز مغذی‌ها است. هر یک از موارد «ستون اول» با کدام شماره در «ستون دوم» ارتباط بیشتری دارد. (در «ستون دوم» یک مورد اضافی است).	<table><tr><th>«ستون اول»</th><th>«ستون دوم»</th></tr><tr><td>الف) گیاهان سواحل دریا و جلبک دریایی</td><td>۱- روی</td></tr><tr><td>ب) سبزی‌های سبز تیره و زرد تیره</td><td>۲- کلسیم</td></tr><tr><td>پ) روغن کبد ماهی</td><td>۳- سدیم</td></tr><tr><td>ت) حفظ تعادل مایعات</td><td>۴- ید</td></tr><tr><td></td><td>۵- ویتامین د</td></tr></table>	«ستون اول»	«ستون دوم»	الف) گیاهان سواحل دریا و جلبک دریایی	۱- روی	ب) سبزی‌های سبز تیره و زرد تیره	۲- کلسیم	پ) روغن کبد ماهی	۳- سدیم	ت) حفظ تعادل مایعات	۴- ید		۵- ویتامین د	۱
«ستون اول»	«ستون دوم»														
الف) گیاهان سواحل دریا و جلبک دریایی	۱- روی														
ب) سبزی‌های سبز تیره و زرد تیره	۲- کلسیم														
پ) روغن کبد ماهی	۳- سدیم														
ت) حفظ تعادل مایعات	۴- ید														
	۵- ویتامین د														
۷	با توجه به شکل مقابل که مربوط به الگوهای چاقی است، به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) کدام شماره در بین مردان شایع‌تر است؟ ب) فرد مبتلا به چاقی در کدام شماره، بهتر است هرچه سریع‌تر برای کاهش وزن خود اقدام کند؟		۰/۵												
۸	درباره کنترل وزن و تناسب اندام به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) شاخص توده بدنی (BMI) فردی ۳۶ است. درجه چاقی این فرد را مشخص کنید. ب) کاهش سریع وزن چه تأثیری بر فشار خون فرد دارد؟ پ) برای کاهش وزن، ضمن پیروی از یک برنامه پیوسته و پایدار، چه اصل دیگری باید رعایت شود؟		۰/۲۵												
۹	حشره کش‌ها که سبب آلودگی مواد غذایی می‌شوند: الف) جزء کدام دسته از عوامل ایجاد فساد در مواد غذایی هستند؟ ب) سبب بروز کدام دسته از بیماری‌های ناشی از غذا می‌شوند؟		۰/۵												
۱۰	هر گروه از علائم زیر با کدام بیماری غیر واگیر داخل پراتنر ارتباط دارد؟ (یک مورد از بیماری‌ها اضافی است). (سکته قلبی - سکته مغزی - دیابت - سرطان - فشار خون بالا) الف) تنگی نفس شبانه و اختلال دید ب) افتادگی یک طرف صورت و از دست دادن تکلم پ) زخم‌های بدون بهبود و بی‌اشتهایی و کاهش وزن بی‌دلیل ت) عفونت‌های مکرر و تأخیر در بهبود زخم‌ها	۱													
۱۱	در مورد بیماری‌های غیر واگیر به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) فشار خون اولیه معمولاً چه زمانی علامت‌دار می‌شود؟ (۰/۵) ب) دست‌اندازی به نقاط دیگر بدن از ویژگی‌های کدام نوع تومور است؟ (۰/۲۵) پ) در کدام نوع دیابت، لوزالمعده (پانکراس) قادر به تولید انسولین کافی نیست؟ (۰/۲۵)	۱													
۱۲	در ارتباط با بیماری هپاتیت به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) کدام یک از انواع هپاتیت A یا B، شایع‌تر است؟ ب) مزمن شدن بیماری هپاتیت در افراد، موجب درگیری شدید کدام اندام بدن می‌شود؟		۰/۵												

سؤالات آزمون هماهنگ کشوری درس: سلامت و بهداشت		پایه: دوازدهم	رشته: همه رشته ها	تاریخ آزمون: ۱۴۰۵/۰۶/۲۴
تعداد صفحه: ۴	مدت آزمون: ۹۰ دقیقه	ساعت شروع: ۷:۳۰ به وقت تهران	نام و نام خانوادگی:	
دانش آموزان روزانه، بزرگسالان، آموزش از راه دور، اینترگران و داوطلبان آزاد (صبح داخل و خارج از کشور) - شهریور ۱۴۰۵		مرکز ارزشیابی و تضمین کیفیت نظام آموزش و پرورش Azmoon.medu.ir		
ردیف	سؤالات (پاسخ برگ دارد)			
نمره				
۱۳	آزمایش HIV پدر سارا به علت اشتغال در محیط آلوده، مثبت شده است. کدام موارد زیر موجب انتقال ویروس از او به سایر اعضای خانواده نمی شوند؟ (۱) اشک و بزاق و از راه هوا (عطسه و سرفه) (۲) استفاده از وسایل خالکوبی مشترک (۳) استفاده از سرویس های بهداشتی مشترک			
۱۴	بر اساس متن زیر و مطابق با کتاب درسی به پرسش های زیر پاسخ دهید. فرض کنید شما پزشک هستید و جوانی با التهاب و حساسیت در گوش خارجی، نوعی عیب انکساری چشم که در آن اشیای نزدیک تار دیده می شوند و همچنین تنفس بد بوی صبحگاهی، به شما مراجعه کرده است. ۱ الف) معمولاً به چه دلایلی فرد به مورد شماره «۱» مبتلا می شود؟ (دو مورد) (۰/۵) ب) برای مشکل شماره «۲» یک علت بنویسید. (۰/۵) پ) کدام یک از تصاویر زیر عیب انکساری این فرد را به درستی نشان می دهد؟ (ذکر شماره الزامی است) (۰/۲۵)  ۳ ۴			
۱۵	چرا خواب کافی و مطلوب به رشد و تکامل فرد به ویژه در دوران کودکی و نوجوانی کمک می کند؟			
۱۶	در رابطه با بهداشت از دواج و فرزندآوری به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف) تأخیر در فرزندآوری، تشخیص به موقع کدام نوع ناباروری (اولیه یا ثانویه) را با مشکل مواجه می کند؟ ب) چند ماه قبل از حاملگی، مواد غذایی مانند لوبیا چیتی و کلم بروکلی باید به شکل روزانه مصرف شوند؟			
۱۷	هر یک از عبارات های زیر مربوط به کدام یک از شایع ترین اختلالات روانی - رفتاری در دوره نوجوانی است؟ الف) کم خونی و برخی از مشکلات تغذیه ای مانند کمبود ویتامین های B ممکن است نوجوان را در معرض آن قرار دهد. ب) احقاق حق در روابط بین فردی، گروهی و اجتماعی از آثار مثبت آن است. پ) به فرد کمک می کند با بسیج کردن نیروی دفاعی بدن، خود را از خطر حفظ کند. ت) در صورت ناسالم بودن آن، موجب از کار افتادن قدرت تفکر یا احساس درماندگی در فرد می شود.			
۱۸	دلیل علمی هر یک از عبارات های زیر را بنویسید. الف) بر اثر نوشیدن مشروبات الکلی، کبد چرب می شود. (۰/۷۵) ب) بهتر است کوله پشتی دارای دو بند شانه ای پهن باشد. (۰/۵)			
۱۹	برای هر یک از عبارات های زیر، یک نمونه ماده اعتیادآور نام ببرید. الف) ماده طبیعی که فرد را به طور کاذب به هیجان می آورد. ب) ماده مصنوعی که موجب می شود فرد چیزهایی را ببیند که وجود خارجی ندارد. پ) ماده طبیعی که خاصیت بی حسی و بی دردی ایجاد می کند.			
صفحه ۳ از ۴				

سوالات آزمون هماهنگ کشوری درس: سلامت و بهداشت		پایه: دوازدهم	رشته: همه رشته‌ها	تاریخ آزمون: ۱۴۰۵/۰۶/۲۴
تعداد صفحه: ۴		مدت آزمون: ۹۰ دقیقه		ساعت شروع: ۷:۳۰ به وقت تهران
نام و نام خانوادگی:		مرکز ارزشیابی و تضمین کیفیت نظام آموزش و پرورش Azmoon.medu.ir		
دانش آموزان روزانه، بزرگسالان، آموزش از راه دور، اینترگران و داوطلبان آزاد (صبح داخل و خارج از کشور) – شهریور ۱۴۰۵				
ردیف	سوالات (پاسخ برگ دارد)			
۲۰	هر کدام از موارد زیر، مربوط به کدام جنبه وابستگی به مواد اعتیادآور است؟ الف) وسوسه فرد برای مصرف مجدد مواد ب) تحمل بدن فرد نسبت به مواد مخدر			
۲۱	با توجه به شکل‌های زیر و مطابق با اصول ارگونومی، به پرسش‌ها پاسخ دهید.  (۱) (۲) (۳) الف) یک دلیل برای نادرستی شکل شماره (۱) بنویسید. ب) در کدام یک از شکل‌های (۲) یا (۳) وضعیت بدنی فرد در حالت خنثی قرار دارد؟			
۲۲	در رابطه با پیشگیری از حوادث خانگی، به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) بر اساس شواهد، حوادث خانگی بیشتر برای دختران رخ می‌دهد یا پسران؟ ب) علائم اولیه مسمومیت با کدام ماده، شباهت بسیاری با علائم سرماخوردگی دارد؟ پ) در کدام نوع از انسداد راه تنفسی، اولین اقدام تماس با اورژانس است؟			
جمع نمره				
۲۰				
موفق باشید.				
صفحه ۴ از ۴				

راهنمای نمره‌گذاری آزمون هماهنگ کشوری درس: سلامت و بهداشت			پایه: دوازدهم	تاریخ آزمون: ۱۴۰۵/۰۶/۲۴
رشته: همه رشته‌ها		تعداد صفحه: ۲	مدت آزمون: ۹۰ دقیقه	ساعت شروع: ۷:۳۰ به وقت تهران
دانش‌آموزان روزانه، بزرگسالان، آموزش از راه دور، ایثارگران و داوطلبان آزاد (صبح داخل و خارج از کشور) - شهریور ۱۴۰۵			مرکز ارزشیابی و تضمین کیفیت نظام آموزش و پرورش Azmoon.medu.ir	
ردیف	راهنمای نمره‌گذاری			نمره
۱	الف) درست ص ۸ پ) نادرست ص ۶۸ ث) نادرست ص ۱۳۳ ج) نادرست ص ۱۶۴	ب) نادرست ص ۴۶ ت) درست ص ۱۰۷ ج) درست ص ۱۴۳ ح) درست ص ۱۷۷	(هر مورد ۰/۲۵)	۲
۲	الف) اجتماعی ص ۱۴ و ۱۵ پ) HDL ص ۵۶ ث) عزت نفس ص ۱۱۴ ج) کاهش ص ۱۵۸	ب) بیشتر ص ۲۴ ت) سوزاک ص ۷۰ ج) آرسنیک ص ۱۳۰ ح) گاز دی‌اکسیدکربن ص ۱۷۹	(هر مورد ۰/۲۵)	۲
۳	الف) غددی ص ۳۵ پ) ایسکمی ص ۵۱ ث) جنسی یا جسمی ص ۱۰۱ ج) مرکزی ص ۱۳۷	ب) ارزش غذایی ص ۴۳ ت) پیاز (فولیکول) مو ص ۸۸ ج) برون ریزی ص ۱۲۰ ح) محیطی ص ۱۸۳	(هر مورد ۰/۲۵)	۲
۴	الف) پیشگیری (۰/۲۵) ص ۵	ب) سبک زندگی (۰/۲۵) ص ۱۳	۰/۵	۰/۵
۵	الف) پیچیده (۰/۲۵) ص ۲۰ پ) اصل تعادل (۰/۲۵) ص ۲۶	ب) پروتئین (۰/۲۵) ص ۲۱	۰/۷۵	۰/۷۵
۶	الف) شماره ۴ (۰/۲۵) یا ید (۰/۲۵) ص ۳۱ ب) شماره ۱ (۰/۲۵) یا روی (۰/۲۵) ص ۳۲ پ) شماره ۵ (۰/۲۵) یا ویتامین د (۰/۲۵) ص ۳۱ ت) شماره ۳ (۰/۲۵) یا سدیم (۰/۲۵) ص ۲۲			۱
۷	الف) شماره ۲ (۰/۲۵) ص ۳۴	ب) شماره ۲ (۰/۲۵) ص ۳۷	۰/۵	۰/۵
۸	الف) دو (۰/۲۵) ص ۳۶ پ) افراط نکردن (۰/۲۵) یا زیاده‌روی نکردن در کاهش وزن (۰/۲۵) ص ۳۹	ب) کاهش (۰/۲۵) یا افت (۰/۲۵) ص ۳۸	۰/۷۵	۰/۷۵
۹	الف) عوامل شیمیایی (۰/۲۵) ص ۴۳	ب) عفونت‌ها (۰/۲۵) یا مسمومیت‌ها (۰/۲۵) ص ۴۶	۰/۵	۰/۵
۱۰	الف) فشار خون بالا (۰/۲۵) ص ۵۴ ب) سکنه مغزی (۰/۲۵) ص ۵۹ پ) سرطان (۰/۲۵) ص ۶۳ ت) دیابت (۰/۲۵) ص ۶۶			۱
۱۱	الف) آسیب (۰/۲۵) به اندام‌های حیاتی (۰/۲۵) یا تأثیر بر اندام‌های حیاتی (مانند قلب، کلیه، چشم، مغز و ...) (۰/۵) ص ۵۴ ب) بدخیم (۰/۲۵) ص ۶۱	پ) دو (۰/۲۵) ص ۶۴		۱
صفحه ۱ از ۲				

راهنمای نمره گذاری آزمون هماهنگ کشوری درس: سلامت و بهداشت		پایه: دوازدهم	تاریخ آزمون: ۱۴۰۵/۰۶/۲۴
رشته: همه رشته ها		تعداد صفحه: ۲	مدت آزمون: ۹۰ دقیقه
دانش آموزان روزانه، بزرگسالان، آموزش از راه دور، ایثارگران و داوطلبان آزاد (صبح داخل و خارج از کشور) - شهریور ۱۴۰۵		مرکز ارزشیابی و تضمین کیفیت نظام آموزش و پرورش Azmoon.medu.ir	
ردیف	راهنمای نمره گذاری		
۱۲	الف) B (۰/۲۵) ص ۷۱ ب) کبد (۰/۲۵) ص ۷۱		
۱۳	۱) (۰/۲۵) یا اشک و بزاق و از راه هوا (عطسه و سرفه) (۰/۲۵) ص ۷۵ ۳) (۰/۲۵) یا استفاده از سرویس های بهداشتی مشترک (۰/۲۵) ص ۷۵		
۱۴	الف) شنا (۰/۲۵) و استحمام طولانی مدت (۰/۲۵) ص ۸۶ ب) کاهش جریان بزاق (۰/۵) یا افزایش تخمیر (۰/۵) ص ۹۸ پ) شماره ۴ (۰/۲۵) ص ۸۱		
۱۵	چون هورمون رشد (۰/۲۵) در طول خواب آزاد می شود. (۰/۲۵) ص ۹۳		
۱۶	الف) اولیه (۰/۲۵) ص ۱۰۶ ب) سه (۰/۲۵) ص ۱۰۹		
۱۷	الف) افسردگی (۰/۲۵) ص ۱۲۱ ب) خشم (۰/۲۵) ص ۱۲۳ پ) فشار روانی (استرس) (۰/۲۵) ص ۱۱۸ ت) اضطراب (۰/۲۵) ص ۱۲۰		
۱۸	الف) کبد کالری (انرژی) های اضافی (۰/۲۵) بدن را به چربی (۰/۲۵) تبدیل کرده و در خود ذخیره (۰/۲۵) می کند. ب) برای توزیع مناسب تر (۰/۲۵) نیرو (۰/۲۵) یا وزن کوله پشتی بین هر دو شانه تقسیم شود. (۰/۵)		
۱۹	الف) کوکائین (۰/۲۵) یا کافئین (۰/۲۵) یا کراک (۰/۲۵) ص ۱۴۴ ب) ال.اس.دی (L.S.D) (۰/۲۵) ص ۱۴۴ پ) تریاک (۰/۲۵) یا شیره تریاک (۰/۲۵) ص ۱۴۴		
۲۰	الف) روانی (۰/۲۵) ص ۱۴۲ ب) جسمانی (۰/۲۵) ص ۱۴۱		
۲۱	الف) نداشتن فضای کافی (۰/۲۵) ص ۱۷۰ ب) شماره ۳ (۰/۲۵) ص ۱۶۸		
۲۲	الف) دختران (۰/۲۵) ص ۱۷۲ ب) مونوکسیدکربن (۰/۲۵) ص ۱۷۴ پ) کامل (۰/۲۵) ص ۱۸۲		
۲۰	جمع نمره		
خدا قوت			
صفحه ۲ از ۲			