



P A D I N O



www.padino.org



021 6690 6790



t.me/padino_org

پادینو ، سبکی نو

پروش استعدادریشان (پادینو)	تعداد صفحه : ۳	رشته : کلیه رشته ها	سوالات امتحان نهایی درس: سلامت و بهداشت
	تاریخ امتحان : ۱۰/۱۳	نام و نام خانوادگی :	پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه
www.padino.org		دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسر کشور در نوبت دی ماه سال ۱۴۰۰	

ردیف	سوالات (پاسخ نامه دارد)	نمره
۱	<p>درستی یا نادرستی عبارتهای زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید.</p> <p>الف) عدم مصرف روی به میزان مناسب، منجر به کاهش سرعت رشد و کوتاهی قد و تأخیر در بلوغ فرد می شود.</p> <p>ب) مشکلات غددی می تواند یکی از عوارض چاقی باشد.</p> <p>ج) اسیدهای چرب اشباع، موجب کاهش سطح کلسترول خون می شوند.</p> <p>د) همه افراد، به ۷ یا ۸ ساعت خواب در طول شب نیاز دارند.</p> <p>ه) پرت کردن حواس خود از موضوع استرسزا، به موضوعی دیگر، روش سودمندی برای رهایی از فشار روانی است.</p> <p>و) مصرف سیگار باعث رفع دلشوره و اضطراب و هضم غذا می شود.</p> <p>ز) برای برداشتن اشیاء سنگین لازم است بدون خم کردن زانو، کمر را خم کرده و جسم را بردارید.</p>	۱/۷۵
۲	<p>در هر یک از عبارتهای زیر، جاهای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.</p> <p>الف) قابل درک ترین بعد سلامت، سلامت است.</p> <p>ب) داروی یکی از عوامل ایجاد کننده چاقی می باشد.</p> <p>ج) برای تشخیص سرطان دهانه رحم از آزمایش غربالگری به نام استفاده می شود.</p> <p>د) مرده زایی از عوارض جدی بیماری های منتقله از طریق است.</p> <p>ه) یکی از عوارض قرار گرفتن طولانی مدت در معرض اشعه زیان بار فرابنفش نورخورشید، است.</p> <p>و) کمبود ویتامین های ممکن است نوجوانان را در معرض افسردگی قرار دهد.</p> <p>ز) ماده موجود در مواد دخانی باعث بروز سرطان لب می شود.</p> <p>ح) شایع ترین اختلالات اسکلتی - عضلانی است.</p>	۲
۳	<p>در هر یک از عبارتهای زیر، پاسخ صحیح را از بین کلمات داخل پرانتز انتخاب کنید و در برگه پاسخ نامه بنویسید.</p> <p>الف) تأمین سلامت افراد جامعه از وظایف اولیه (خانواده ها - حکومت ها) است.</p> <p>ب) ماده معدنی (سدیم - کلسیم) به حفظ تعادل مایعات بدن کمک می کند.</p> <p>ج) الگوی چاقی سیب در (مردان - زنان) شایع تر است.</p> <p>د) وقتی سلول های تومور رشد کنند و به نقاط دیگر هم دست اندازی کنند، تومور (خوش خیم - بدخیم) محسوب می شود.</p> <p>ه) برای پیشگیری از ابتلا به بیماری (دیابت نوع دو - هیپاتیت B) می توان از واکسن آن استفاده کرد.</p> <p>و) عواملی چون (قاعدگی - کم خوابی) باعث تشدید آکنه می شوند.</p> <p>ز) یکی از آثار مثبت خشم (احقاق حق در روابط بین فردی - اضطراب) است.</p> <p>ح) بزرگترین عامل مرگ و میر در قرن بیستم (دخانیات - الکل) است.</p> <p>ط) آسیب پذیرترین قسمت بدن در برابر صدمات (کمر - چشم) است.</p>	۲/۲۵
۴	عوامل مؤثر بر سلامت را نام ببرید. (دو مورد)	۰/۵
۵	چه عواملی در میزان آب مصرفی هر فرد تأثیر دارد؟ دو مورد بنویسید.	۰/۵

پروش استعداد درخشان (پادینو)	تعداد صفحه : ۳	رشته : کلیه رشته ها	سوالات امتحان نهایی درس: سلامت و بهداشت
	تاریخ امتحان : ۱۰/۱۳	نام و نام خانوادگی :	پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه
www.padino.org		دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسر کشور در نوبت دی ماه سال ۱۴۰۰	

ردیف	سوالات (پاسخ نامه دارد)	نمره
۶	باتوجه به فقر ید در آب و خاک ایران و کمبود ید در محصولات غذایی گیاهی و جانوری، چه راهکاری برای تأمین ید مورد نیاز بدن وجود دارد؟	۰/۵
۷	درباره کنترل وزن و تناسب اندام به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) به چه افرادی توصیه می‌شود، هرچه سریع‌تر برای کاهش وزن خود اقدام نمایند؟ ب) طبق اصول کاهش وزن، در چه صورتی وزن بدون تغییر و ثابت می‌ماند؟	۱
۸	درباره بیماری‌های غیرواگیر به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) ایسکمی قلبی را تعریف کنید. ب) چرا به فشار خون بالا، قاتل خاموش می‌گویند؟ ج) مدت زمان طلایی برای نجات فردی که سکته مغزی کرده است، چقدر می‌باشد؟ د) یکی از علائم دیابت نوع ۱ را نام ببرید.	۱/۲۵
۹	در بیماری پدیکلوزیس، انگل شپش سر دقیقاً در کدام قسمت‌های بدن انسان زندگی می‌کند؟	۰/۵
۱۰	درباره بیماری ایدز به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) عامل این بیماری چه نام دارد؟ ب) نتیجه آزمایش فرد در دوران پنجره چه خواهد بود؟ ج) یکی از راه‌های اصلی پیشگیری از انتقال عامل این بیماری را بنویسید.	۰/۷۵
۱۱	درباره بهداشت فردی به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) در صورت آلوده شدن چشم با مواد شیمیایی، اولین اقدام فرد چه باید باشد؟ ب) عوارض ناشی از آلودگی صوتی را نام ببرید. ج) از روش‌های معمول برای رفع بوی نامطبوع بدن و پا دو مورد بنویسید. د) دو مورد از عوامل اصلی که در ایجاد پوسیدگی دندان نقش دارند را نام ببرید.	۲
۱۲	سه توصیه برای کمک به حفظ و ارتقای تاب‌آوری بنویسید.	۰/۷۵
۱۳	فشار روانی (استرس) سالم و ناسالم را با هم مقایسه کنید.	۰/۷۵
۱۴	در مورد مصرف دخانیات و الکل به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) چرا خطر مصرف تنباکوه‌های میوه‌ای بیشتر است؟ ب) دود دست سوم چیست؟ ج) دو مورد از تأثیرات الکل بر سیستم عصبی مرکزی را بنویسید.	۲
۱۵	توصیه علم ارگونومی در هنگام کار با گوشی یا تبلت چیست؟	۰/۵

پروژه استعداد درخشان (پادینو)	تعداد صفحه : ۳	رشته : کلیه رشته ها	سوالات امتحان نهایی درس: سلامت و بهداشت
	تاریخ امتحان : ۱۰/۱۳	نام و نام خانوادگی :	پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه
www.padino.org		دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسر کشور در نوبت دی ماه سال ۱۴۰۰	

ردیف	سوالات (پاسخ نامه دارد)	نمره
------	-------------------------	------

۱۶	<p>تصاویر زیر الگوی صحیح وضعیت بدن را در موقعیت های مختلف (ایستاده، نشسته، خوابیدن و راه رفتن) نشان می دهد. در هر یک از موارد شماره صحیح را مشخص کنید و در برگه پاسخ نامه بنویسید.</p>	۱	
	<p>(الف)</p>  <p>(ب)</p> 		
	<p>(ج)</p>  <p>(د)</p> 		
۱۷	<p>گزینه مناسب را انتخاب کنید.</p> <p>الف) کدام گزینه، از موارد زیر می تواند تأمین کننده پروتئین کامل باشد؟</p> <p>۱- تخم مرغ ۲- غلات ۳- حبوبات ۴- خشکبار</p> <p>ب) ماهی های چرب مثل آزاد و کپور منابع سرشار از ویتامین است که این ویتامین محلول در می باشد.</p> <p>۱- د- آب ۲- د- چربی ۳- آ- چربی ۴- آ- آب</p> <p>ج) کدام گزینه، از عوارض جانبی کاهش سریع وزن <u>نیست</u>؟</p> <p>۱- ریزش موها ۲- افت فشار خون</p> <p>۳- چین و چروک و شل شدن پوست صورت ۴- اختلالات انعقاد خون</p> <p>د) راه انتقال کدام یک متفاوت است؟</p> <p>۱- هیپاتیت ۲- بیماری انگلهای روده ای ۳- وبا ۴- اسهال خونی</p> <p>ه) در بیماری، پوسته عدسی چشم سخت می شود.</p> <p>۱- پیرچشمی ۲- آستیگماتیسم ۳- دوربینی ۴- نزدیک بینی</p> <p>و) نارضایتی و بی علاقتی به فعالیت هایی که زمانی برای فرد لذت بخش بوده اند، علائم هشداردهنده کدام گزینه است؟</p> <p>۱- خشم ۲- اضطراب ۳- تاب آوری ۴- افسردگی</p> <p>ز) ماده اعتیادآور دخانیات کدام است؟</p> <p>۱- نیکوتین ۲- قطران ۳- آمونیاک ۴- سیانیدریک اسید</p> <p>ح) کدام گزینه، از عوارض عدم رعایت نکات ارگونومی در استفاده از کوله پشتی <u>نیست</u>؟</p> <p>۱- تغییر در راستا و انحناهای ستون فقرات ۲- درد کمر و شانه ۳- بروز تغییرات قلبی - عروقی ۴- کف پای صاف</p>	۲	
۲۰	02166906790	www.padino.org	t.me/padino_org

مدت امتحان: ۹۰ دقیقه	www.padino.org	رشته: کلیه رشته ها	راهنمای تصحیح امتحان نهایی درس: سلامت و بهداشت
تاریخ امتحان: ۱۴۰۰/۱۰/۱۳		پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه	
پرویش استعداد درخشان (پایه)		دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسر کشور در دی ماه سال ۱۴۰۰	

ردیف	راهنمای تصحیح	نمره
۱	الف) درست (صفحه ۳۰) ب) درست (صفحه ۳۵) ج) نادرست (صفحه ۵۷) د) نادرست (صفحه ۹۳) ه) درست (صفحه ۱۲۰) ز) نادرست (صفحه ۱۵۸)	۱/۷۵
۲	الف) جسمانی (صفحه ۸) ب) کورتون (صفحه ۳۴) ج) پاپ اسمیر (صفحه ۶۲) د) دستگاه تناسلی (صفحه ۷۰) ه) سرطان پوست و پیری زودرس پوست (یک مورد) (صفحه ۸۹) و) B (صفحه ۱۲۱) ز) آرسنیک (صفحه ۱۳۰) ح) کمردرد (صفحه ۱۵۷) (هر مورد ۰/۲۵)	۲
۳	الف) حکومتها (صفحه ۴) ب) سدیم (صفحه ۲۲) ج) مردان (صفحه ۳۴) د) بدخیم (صفحه ۶۱) ه) هیپاتیت B (صفحه ۷۱) و) قاعدگی (صفحه ۸۹) ز) احقاق حق در روابط بین فردی (صفحه ۱۲۳) ح) دخانیات (صفحه ۱۲۹) ط) کمر (صفحه ۱۵۶) (هر مورد ۰/۲۵)	۲/۲۵
۴	سبک زندگی، عوامل ژنتیکی و فردی، عوامل محیطی و دسترسی به خدمات بهداشتی - درمانی (دو مورد) (صفحه ۱۱) (هر مورد ۰/۲۵)	۰/۵
۵	شرایط اقلیمی، میزان فعالیت بدنی، وزن، وضعیت سلامت افراد (دو مورد، هر مورد ۰/۲۵) (صفحه ۲۲)	۰/۵
۶	باید از نمک یددار تصفیه شده (۰/۲۵) که دارای مجوز بهداشتی است (۰/۲۵) استفاده شود. (صفحه ۳۱)	۰/۵
۷	الف) افرادی که دارای میزان چربی خون بالا بوده (۰/۲۵) و یا الگوی چاقی به شکل سیب دارند. (۰/۲۵) (صفحه ۳۷) ب) چنانچه کالری دریافتی از مواد غذایی برابر با (۰/۲۵) میزان کالری مصرفی باشد. (۰/۲۵) وزن بدون تغییر و ثابت می ماند. (صفحه ۳۹)	۱
۸	الف) به این حالت که خون کافی به عضله قلب نمی رسد، ایسکمی قلبی می گویند. (۰/۵) (صفحه ۵۱) ب) زیرا علامتی ندارد. (۰/۲۵) (صفحه ۵۳) ج) حدود ۳ ساعت (۰/۲۵) (صفحه ۵۹) د) پر خوری، پرنوشتی، پرادراری، احساس خستگی زیاد، کم شدن وزن بدن، لاغری و تاری دید (یک مورد ۰/۲۵) (صفحه ۶۵)	۱/۲۵
۹	در ناحیه عقب سر در قسمت گردن (۰/۲۵) و در پشت گوش (۰/۲۵) (صفحه ۶۹)	۰/۵
۱۰	الف) ویروس اچ آی وی (۰/۲۵) (صفحه ۷۲) ب) منفی (۰/۲۵) (صفحه ۷۳) ج) عدم استفاده از سرنگ و سوزن مصرف شده و پرهیز از رفتارهای جنسی پرخطر (یک مورد ۰/۲۵) (صفحه ۷۵)	۰/۷۵

مدت امتحان: ۹۰ دقیقه	www.padino.org	رشته: کلیه رشته ها	راهنمای تصحیح امتحان نهایی درس: سلامت و بهداشت
تاریخ امتحان: ۱۴۰۰/۱۰/۱۳		پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه	
پروش استعداد درخشان (پایه)		دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسر کشور در دی ماه سال ۱۴۰۰	
نمره	راهنمای تصحیح		ردیف
۲	الف) لازم است چشم را با آب فراوان (۰/۲۵) به طور پی در پی شست و شو دهد. (۰/۲۵) (صفحه ۸۲) ب) کم شنوایی، بروز وزوز گوش، استرس، خستگی و تحریک پذیری فرد (دو مورد، هر مورد ۰/۲۵) (صفحه ۸۶) ج) استحمام (حداقل دو بار در هفته)، تعویض منظم لباس ها به خصوص لباس های زیر، شست و شوی روزانه پاها و جوراب ها، خشک کردن پاها پس از شست و شو، قرار دادن کفش ها در معرض جریان هوا پس از استفاده روزانه، شست و شوی مو و پیرایش آن، حذف موهای زائد. (دو مورد، هر مورد ۰/۲۵) (صفحه ۹۰) د) میکروب ها، مواد قندی، مقاومت شخص و دندان، زمان و سرعت ایجاد پوسیدگی (دو مورد، هر مورد ۰/۲۵) (صفحه ۹۶)		۱۱
۰/۷۵	داشتن عزت نفس، داشتن هدف در زندگی، توسعه دادن ارتباطات با دیگران، داشتن انعطاف پذیری در برابر تغییرات زندگی، مراقبت از تغذیه و سلامت، کسب مهارت های سالم برای مقابله با مشکلات، خوش بینی، ایجاد دلبستگی های مثبت، تقویت مذهب و معنویت در خود. (سه مورد ۰/۲۵) (صفحه ۱۱۶)		۱۲
۰/۷۵	فشار روانی (استرس) سالم باعث هوشیاری شده (۰/۲۵) و به فرد کمک می کند تا بتواند نیازهایش را در موقعیت های مختلف برآورده نماید (۰/۲۵)، در حالی که فشار روانی (استرس) ناسالم موجب احساس درماندگی در فرد می شود. (۰/۲۵) (صفحه ۱۱۸)		۱۳
۲	الف) به دلیل افزودنی شیمیایی و مواد مضر (۰/۲۵) به آنها می تواند باعث سرطان (۰/۲۵)، انواع بیماری های خطرناک و کشنده (۰/۲۵)، آلرژی، آسم و حساسیت (۰/۲۵) شود. (صفحه ۱۳۳) ب) بوی سیگاری که در محیط پراکنده می شود (۰/۲۵) و لوازم منزل را در برمی گیرد (۰/۲۵)، دود دست سوم نامیده می شود. (صفحه ۱۳۵) ج) عدم تعادل در حرکات، اختلال در تکلم، کاهش تعداد تنفس، کاهش ضربان قلب، کاهش فشار خون (دو مورد، هر مورد ۰/۲۵) (صفحه ۱۳۷)		۱۴
۰/۵	در هنگام کار با گوشی یا تبلت توصیه می شود به جای یک دست از دو دست استفاده شود. (۰/۵) (صفحه ۱۶۲)		۱۵
۱	الف) ۲ (ب) ۱ (ج) ۱ (د) ۲ (صفحه ۱۵۷)	هر مورد (۰/۲۵)	۱۶
۲	الف) گزینه ۱ - تخم مرغ (صفحه ۲۱) ج) گزینه ۴ - اختلالات انعقاد خون (صفحه ۳۸) ه) گزینه ۱ - پیرچشمی (صفحه ۸۱) ز) گزینه ۱ - نیکوتین (صفحه ۱۳۰)	ب) گزینه ۲ - د - چربی (صفحه ۳۱) د) گزینه ۱ - هیپاتیت (صفحه ۷۰) و) گزینه ۴ - افسردگی (صفحه ۱۲۲) ح) گزینه ۴ - کف پای صاف (صفحه ۱۶۳) (هر مورد ۰/۲۵)	۱۷
۲۰	02166906790	www.padino.org	t.me/padino_org



P A D I N O



<http://www.Padino.org>



021 6690 6790



t.me/padino_org

**آینده شما ممکن است ربطی به گذشته تان نداشته باشد
کافیست اراده کنید**