



P A D I N O



[www.padino.org](http://www.padino.org)



021 6690 6790



[t.me/padino\\_org](https://t.me/padino_org)

پادینو ، سبکی نو

پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه	تاریخ آزمون: ۱۴۰۲/۱۰/۱۷	رشته: کلیه رشته‌ها	پروش استاد درختان (پادینو)
سوالات آزمون نهایی درس: سلامت و بهداشت	تعداد صفحه: ۴	نام و نام خانوادگی:	
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد داخل و خارج کشور در نوبت دی ماه سال ۱۴۰۲		www.padino.org	

ردیف	پرسش‌ها (پاسخ‌نامه دارد)	نمره
------	--------------------------	------

۱	<p><b>درستی یا نادرستی هر یک از عبارتهای زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید.</b></p> <p>(الف) در درمان، زمان آموزش‌ها بسیار کوتاه و برای همه در هر سطح معلومات میسر است.</p> <p>(ب) برای همه افراد این امکان فراهم است که بتوانند با سبک زندگی سالم علاوه بر حفظ و ارتقای سلامت خویش، کیفیت زندگی خود را نیز ارتقا دهند.</p> <p>(ج) بدن قادر به ذخیره مقدار معینی کربوهیدرات است که به صورت گلیکوژن در ماهیچه‌ها و کلیه ذخیره می‌شود.</p> <p>(د) آلودگی مواد غذایی به باکتری‌ها، ویروس‌ها و سایر عوامل بیماری‌زا موجب بیماری‌های غذایی می‌شود.</p> <p>(ه) فردی با میزان قندخون ۱۲۸ در مرحله پیش‌دیابت بیماری قرار دارد.</p> <p>(و) آب مروارید از اثرات و عوارض بیماری سرخجه مادر بر نوزاد است.</p> <p>(ز) وضعیت بدنی مناسب، یعنی فرم و حالتی که بدن فرد در طول انجام کار به خود می‌گیرد.</p> <p>(ح) بهتر است در چیدمان وسایل کوله‌پشتی، اشیای سبک در جلوی کوله‌پشتی قرار بگیرند.</p>	۲
۲	<p><b>در هر یک از عبارتهای زیر، جاهای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.</b></p> <p>(الف) مهم‌ترین منبع طبیعی ..... ، مواد غذایی دریایی مثل ماهی آب‌های شور، صدف و جلبک دریایی هستند.</p> <p>(ب) دفع صحیح زباله و مواد دفعی از اصول رعایت بهداشت ..... در محل تهیه، تولید، توزیع و نگهداری مواد غذایی است.</p> <p>(ج) عوامل خطر شامل عوامل شناخته شده اجتماعی، ..... و رفتاری هستند که خطر یا احتمال ابتلا به یک بیماری یا آسیب را افزایش می‌دهند.</p> <p>(د) اولین و مهم‌ترین گام برای مراقبت از .....، این است که خود را بشناسیم.</p> <p>(ه) افراد سرسخت و تاب‌آور بر خلاف افراد فاقد تاب‌آوری، در مشکلات زندگی دارای ویژگی‌های تعهد، کنترل و ..... هستند.</p> <p>(و) فرد معتاد کسی است که بر اثر مصرف مکرر و مداوم موادمخدر یا ..... به آن وابسته شده باشد.</p>	۱/۵
۳	<p><b>از بین کلمات داخل پرانتز، کلمه مناسب را انتخاب کنید.</b></p> <p>(الف) در هرم مواد غذایی، نیاز روزانه فرد به میوه‌ها (کمتر از / بیشتر از / برابر با) سبزی‌ها است.</p> <p>(ب) پدیکلوزیس یکی از شایع‌ترین بیماری‌های (انگلی / ویروسی / باکتریایی) است که از طریق پوست و مو به دیگران سرایت می‌کند.</p> <p>(ج) برای جلوگیری و کاهش عوارض ناشی از کار با رایانه، مرکز صفحه مانیتور را حدود ۱۰ تا ۲۰ سانتی متر (بالتر از / پایین‌تر از / سمت راست) چشم قرار دهید.</p> <p>(د) انسان‌ها در مرحله (نوزادی / نوجوانی / بزرگسالی)، در طول شبانه‌روز، نیاز کمتری به خواب دارند.</p> <p>(ه) افکار تکراری از علائم (بدنی / ذهنی / روانی) اضطراب است.</p> <p>(و) روی آوردن به مصرف مواد مخدر از آثار و مشکلات (روانی / اجتماعی / جسمی) در خشم منفی است.</p> <p>(ز) اختلالات مصرف مواد (خفیف‌تر از / شدیدتر از / معادل با) وابستگی به یک ماده است.</p> <p>(ح) برای تمیز کردن سینک ظرف‌شویی بهتر است از (جوهرنمک / جوش شیرین / سفیدکننده قوی) استفاده شود.</p>	۲

پروش استعداد درخشان (پادینو)	رشته: کلیه رشته‌ها	تاریخ آزمون: ۱۴۰۲/۱۰/۱۷	پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه
	نام و نام خانوادگی:	تعداد صفحه: ۴	سوالات آزمون نهایی درس: سلامت و بهداشت
www.padino.org		دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد داخل و خارج کشور در نوبت دی ماه سال ۱۴۰۲	

ردیف	پرسش‌ها (پاسخ‌نامه دارد)	نمره
------	--------------------------	------

۴	<p><b>در پرسش‌های زیر گزینه صحیح را انتخاب کرده و در برگه پاسخ بنویسید.</b></p> <p>(الف) الگوی خرید سبده غذایی و وضعیت اشتغال، به ترتیب به کدام یک از عوامل مؤثر بر سلامت مربوط است؟</p> <p>(۱) سبک زندگی - عوامل محیطی (۲) عوامل محیطی - دسترسی به خدمات بهداشتی و درمانی (۳) سبک زندگی - عوامل ژنتیکی و فردی (۴) عوامل محیطی - سبک زندگی</p> <p>(ب) بهها دادن به خود، به کدام یک از انواع خودمراقبتی بیشتر مربوط می شود؟</p> <p>(۱) معنوی (۲) اجتماعی (۳) جسمی (۴) روانی - عاطفی</p> <p>(ج) براساس قانون تعادل انرژی در کدام یک از حالت‌های زیر، خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی - عروقی افزایش می یابد؟</p> <p>(۱) کالری مصرفی &lt; کالری دریافتی (۲) کالری دریافتی &gt; کالری مصرفی (۳) کالری دریافتی &lt; کالری مصرفی (۴) کالری مصرفی = کالری دریافتی</p> <p>(د) کدام مورد از عوامل زمینه‌ساز بیماری فشارخون بالا، غیر قابل پیشگیری است؟</p> <p>(۱) مصرف دخانیات و الکل (۲) سابقه خانوادگی (۳) تغذیه نامناسب (۴) کم تحرکی</p> <p>(ه) کدام مورد به اثرات جسمی پایدار، در فشار روانی (استرس) مرتبط است؟</p> <p>(۱) التهاب‌های پوستی (۲) تپش قلب (۳) تعریق و لرزش (۴) سرگیجه</p> <p>(و) در آزمون دیوار، فاصله ایده آل ناحیه گردن با دیوار چقدر است؟</p> <p>(۱) ۲ سانتی متر (۲) ۲ تا ۵ سانتی متر (۳) ۵ سانتی متر (۴) ۱۵ سانتی متر</p>	۱/۵
---	---	-----

۵	<p><b>به پرسش‌های زیر پاسخ کوتاه و مناسب دهید.</b></p> <p>(الف) پرهیز از پر خوری که در فرهنگ اسلامی بر آن توصیه شده است با کدام یک از اصول تغذیه رابطه بیشتری دارد؟</p> <p>(ب) آلودگی صوتی و سرو صدای شدید و طولانی مدت، علاوه بر آثار جسمی موجب بروز کدام یک از اختلالات روانی - رفتاری می شود؟</p> <p>(ج) من لایق رفتار احترام آمیز دیگران نیستم. این پیام بر کدام یک از عوامل شکل گیری شخصیت مطلوب و حفظ سلامت روان اثر منفی می گذارد؟</p> <p>(د) چگونه سیگارهای الکترونیکی موجب جراحات صورت، شکستگی فک و دندان‌ها می شوند؟</p>	۱
---	--	---

۶	<p><b>در مورد برنامه غذایی سالم به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.</b></p> <p>(الف) در اثر سوء تغذیه ناشی از کمبود کدام ریزمغذی، بیماری تصویر مقابل ایجاد می شود؟</p> <p>(ب) کدام ماهی منبع خوبی برای این ریزمغذی به شمار می رود؟</p>	۰/۵
---	---	-----



پروش استعداد درخشان (پادینو)	رشته: کلیه رشته‌ها	تاریخ آزمون: ۱۴۰۲/۱۰/۱۷	پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه
	نام و نام خانوادگی:	تعداد صفحه: ۴	سوالات آزمون نهایی درس: سلامت و بهداشت
www.padino.org		دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد داخل و خارج کشور در نوبت دی ماه سال ۱۴۰۲	

ردیف	پرسش‌ها (پاسخ‌نامه دارد)	نمره
------	--------------------------	------

۷	هریک از موارد زیر مربوط به کدام عوارض جاقی است؟ الف) کاهش اعتماد به نفس ب) عدم تحمل فعالیت بدنی	۰/۱۵
۸	فردی در طول یک ماه از وزن ۶۶ کیلوگرم به ۵۵ کیلوگرم رسیده است. این فرد ممکن است دچار چه عوارضی در معده خود شود؟ (دو مورد)	۰/۱۵
۹	با توجه به این که برخی از قسمت‌های کپک و ریشه‌های آن قابل مشاهده نیست و در عمق مواد خوراکی نفوذ می‌کنند، برای مصرف مواد غذایی که دچار کپک شده‌اند، چه توصیه‌ای دارید؟	۰/۲۵
۱۰	چرا توصیه می‌شود مصرف روغن‌های نباتی جامد، فراورده‌های لبنی پرچرب و چربی‌های گوشت، در برنامه غذایی روزانه، محدود شود؟	۰/۷۵
۱۱	درباره بیماری‌های واگیردار و غیرواگیر، به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) کشف و ساخت انواع واکسن در کاهش کدام دسته از بیماری‌ها موثر بوده است؟ ب) به حالتی که خون کافی به عضله قلب نمی‌رسد، چه می‌گویند؟ ج) دو مورد از علائم هشداردهنده سرطان در دستگاه تنفسی انسان را بنویسید. د) راه انتقال بیماری کرونا کدام دستگاه بدن می‌باشد؟ ه) چرا مصرف دارو در افراد مبتلا به ایدز، به پیشگیری از انتقال اچ‌آی‌وی به افراد دیگر کمک می‌کند؟	۱/۷۵
۱۲	حفظ آراستگی که به رعایت بهداشت فردی مرتبط است، چگونه بر بهداشت روان نیز تاثیر می‌گذارد؟	۰/۱۵
۱۳	چرا ازدواج در سنین پایین از نظر روانشناسی بهتر و موفقیت‌آمیزتر خواهد بود؟	۰/۱۵
۱۴	برای این که فرد زمان مناسبی را برای پرداختن به اولویت‌های خود پیدا کند، کدام توصیه خودمراقبتی در حفظ سلامت روان را پیشنهاد می‌کنید.	۰/۱۵
۱۵	نمودار زیر در مورد برخی از مضرترین مواد سمی موجود در سیگار می‌باشد. موارد خواسته شده را در پاسخ برگ بنویسید.	۰/۷۵



پروژه استعداد درخشان (پادینو)	رشته: کلیه رشته‌ها	تاریخ آزمون: ۱۴۰۲/۱۰/۱۷	پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه
	نام و نام خانوادگی:	تعداد صفحه: ۴	سوالات آزمون نهایی درس: سلامت و بهداشت
www.padino.org		دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد داخل و خارج کشور در نوبت دی ماه سال ۱۴۰۲	


ردیف	پرسش‌ها (پاسخ‌نامه دارد)	نمره
------	--------------------------	------

۱۶	مراحل به هم ریخته اثر بلندمدت مصرف مشروبات الکلی بر کبد را به ترتیب پیشرفت آسیب مرتب کنید. (شماره‌ها را در موارد "الف" تا "د" پاسخ‌برگ بنویسید). (۳) کبد چرب (۱) فیبروز (۴) سیروز کبدی (۲) سرطان کبد	۱
----	---	---

۱۷	با استفاده از برخی کلمات داده شده داخل پرانتز، جدول زیر را کامل کنید. (مخدر مصنوعی، محرک مصنوعی، مخدر طبیعی، خاصیت بی‌حسی، ال.اس.دی، محرک طبیعی، توهمات حسی)	۱												
<table border="1"> <tr> <td>نوع ماده اعتیادآور</td> <td>(الف)</td> <td>توهم‌زای مصنوعی</td> <td>(ب)</td> </tr> <tr> <td>نام ماده اعتیادآور</td> <td>ریتالین</td> <td>(ج)</td> <td>تریاک</td> </tr> <tr> <td>اثر ماده اعتیادآور</td> <td>هیجان کاذب</td> <td>(د)</td> <td>خاصیت منگی</td> </tr> </table>			نوع ماده اعتیادآور	(الف)	توهم‌زای مصنوعی	(ب)	نام ماده اعتیادآور	ریتالین	(ج)	تریاک	اثر ماده اعتیادآور	هیجان کاذب	(د)	خاصیت منگی
نوع ماده اعتیادآور	(الف)	توهم‌زای مصنوعی	(ب)											
نام ماده اعتیادآور	ریتالین	(ج)	تریاک											
اثر ماده اعتیادآور	هیجان کاذب	(د)	خاصیت منگی											

۱۸	چرا خطر مصرف مواد مخدر در جوانانی که از مهارت‌های اجتماعی ضعیفی برخوردارند، افزایش می‌یابد؟	۰/۵
----	---	-----

۱۹	برای انجام کارهایی مثل نوشتن با استفاده از میز در حالت ایستاده و کارهایی از این قبیل، پوسچر چگونه باید باشد؟	۰/۷۵
----	--	------

۲۰	بر اساس اصول ارگونومی علت نادرست بودن کارکردن طولانی مدت، به شکل زیر را بیان کنید. 	۰/۵
----	---	-----

۲۱	در مورد پیشگیری از حوادث خانگی به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. (الف) یکی از نهادهای امدادی در حوادث خانگی را نام ببرید. (ب) در اثر سوختن ناقص سوخت‌های فسیلی، کدام گاز مسموم‌کننده ایجاد می‌شود؟ (ج) در خاموش کردن آتش‌سوزی ناشی از الکل، به چه منظور از پتوی خیس استفاده می‌شود؟ (د) اولین مرحله در استفاده از کپسول اطفای حریق چیست؟ (ه) در وضعیت انسداد خفیف راه تنفس هوایی باید از ضربه زدن به پشت اجتناب شود. علت چیست؟ (و) نورپردازی منزل به صورت سایه روشن، خطر کدام یک از حوادث خانگی را افزایش می‌دهد؟	۱/۷۵
----	--	------

۲۰	02166906790	www.padino.org	t.me/padino_org
----	-------------	----------------	-----------------

مدت آزمون: ۹۰ دقیقه	www.padino.org	رشته: کلیه رشته‌ها	راهنمای تصحیح آزمون نهایی درس: سلامت و بهداشت
تاریخ آزمون: ۱۴۰۲/۱۰/۱۷		پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه	
پروش استعداد درخشان (پادینو)		دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد داخل و خارج کشور دی ماه سال ۱۴۰۲	
ردیف	راهنمای تصحیح		
۱	الف) نادرست (۰/۲۵) ص ۵ د) نادرست (۰/۲۵) ص ۴۶ ز) نادرست (۰/۲۵) ص ۱۵۸	ب) درست (۰/۲۵) ص ۱۲ ه) نادرست (۰/۲۵) ص ۶۵ ح) درست (۰/۲۵) ص ۱۶۵	ج) نادرست (۰/۲۵) ص ۲۰ و) درست (۰/۲۵) ص ۱۱۰
۲	الف) ید (۰/۲۵) ص ۳۱ د) روان خود (۰/۲۵) ص ۱۱۱	ب) محیط (۰/۲۵) ص ۴۲ ه) چالش‌پذیری (۰/۲۵) ص ۱۱۶	ج) محیطی (۰/۲۵) ص ۵۰ و) دارو (۰/۲۵) ص ۱۴۰
۳	الف) کمتر از (۰/۲۵) ص ۲۴ د) بزرگ‌سالی (۰/۲۵) ص ۹۴ ز) خفیف‌تر (۰/۲۵) ص ۱۴۳	ب) انگلی (۰/۲۵) ص ۶۹ ه) ذهنی (۰/۲۵) ص ۱۲۰ ح) جوش شیرین (۰/۲۵) ص ۱۷۵	ج) پایین‌تر از (۰/۲۵) ص ۸۴ و) روانی (۰/۲۵) ص ۱۲۳
۴	الف) گزینه ۱) سبک زندگی - عوامل محیطی (۰/۲۵) ص ۱۱ ب) گزینه ۴) روانی - عاطفی (۰/۲۵) ص ۱۴ و ۱۵ ج) گزینه ۳) کالری دریافتی < کالری مصرفی (۰/۲۵) ص ۳۹ د) گزینه ۲) سابقه خانوادگی (۰/۲۵) ص ۵۴ ه) گزینه ۱) التهاب‌های پوستی (۰/۲۵) ص ۱۱۹ و) گزینه ۳) (۵ سانتی متر) (۰/۲۵) ص ۱۵۸		
۵	الف) اصل تعادل (۰/۲۵) ص ۲۶ و ۲۸ ب) استرس (۰/۲۵) ص ۸۶ ج) عزت نفس (۰/۲۵) ص ۱۱۳ د) در اثر انفجار باتری این محصولات (۰/۲۵) ص ۱۳۱		
۶	الف) کلسیم (۰/۲۵) ص ۳۰	ب) کیلکا ( ماهی که با استخوان خورده می‌شود) (۰/۲۵) ص ۳۲	
۷	الف) مشکلات روانی (۰/۲۵)	ب) مشکلات تنفسی (۰/۲۵) ص ۳۵	
۸	ورم (۰/۲۵) و زخم (۰/۲۵) معده ص ۳۸		
۹	مواد غذایی کپک زده، حتی بعد از برداشتن کپک آن مصرف نشود. (۰/۲۵) ص ۴۳		
۱۰	زیرا مصرف اسیدهای چرب اشباع (۰/۲۵) موجب افزایش سطح کلسترول (۰/۲۵) و بالا رفتن احتمال بیماری‌های قلبی - عروقی (۰/۲۵) می‌شوند. ص ۵۷		

مدت آزمون: ۹۰ دقیقه	www.padino.org	رشته: کلیه رشته‌ها	راهنمای تصحیح آزمون نهایی درس: سلامت و بهداشت
تاریخ آزمون: ۱۴۰۲/۱۰/۱۷		پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه	
پروش استعداد درخشان (پادینو)		دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد داخل و خارج کشور دی ماه سال ۱۴۰۲	

ردیف	راهنمای تصحیح	نمره	
۱۱	الف) بیماری‌های واگیردار (۰/۲۵) ص ۴۹ ب) ایسکمی قلب (۰/۲۵) ص ۵۱ ج) سرفه (۰/۲۵) و یا گرفتگی طولانی مدت صدا (۰/۲۵) ص ۶۳ د) دستگاه تنفس (۰/۲۵) ص ۶۸ ه) زیرا مصرف دارو به کاهش ویروس اچ‌آی‌وی در خون (۰/۲۵) و ترشحات جنسی (۰/۲۵) منجر می‌شود. ص ۷۵	۱/۷۵	
۱۲	افراد سالم و آراسته به راحتی نظر دیگران را جلب می‌کنند (۰/۲۵) و این امر باعث تقویت حس خودارزشمندی (یا عزت نفس) (۰/۲۵) در آن‌ها می‌شود. ص ۷۹	۰/۵	
۱۳	زیرا در سنین بالاتر نگاه‌های محاسبه‌گرانه برای ازدواج پررنگ‌تر شده (۰/۲۵) و انتخاب همسر برای طرفین با سختی بیشتر همراه می‌شود. (۰/۲۵) ص ۱۰۲	۰/۵	
۱۴	رد کردن درخواستی که از نظر فرد درست نیست (۰/۲۵) و یا احساس خوبی در او ایجاد نمی‌کند، (۰/۲۵) (یا یاد بگیرد نه بگوید). ص ۱۲۵	۰/۵	
۱۵	الف) قطران (یا تار) (۰/۲۵) ب) نیکوتین (۰/۲۵) ج) تحریک و تخریب بافت‌ها به ویژه ریه (۰/۲۵) ص ۱۳۰	۰/۷۵	
۱۶	الف) کبد چرب (۰/۲۵) ب) (۱) فیبروز (۰/۲۵) ج) (۴) سیروز کبدی (۰/۲۵) د) (۲) سرطان کبد (۰/۲۵) ص ۱۳۸	۱	
۱۷	الف) محرک مصنوعی (۰/۲۵) ب) مخدر طبیعی (۰/۲۵) ج) ال.اس.دی (۰/۲۵) د) توهمات حسی (۰/۲۵) ص ۱۴۴	۱	
۱۸	زیرا بیشتر با دیگران دچار مشکل می‌شوند (۰/۲۵) و بیشتر از دیگران نیز احساس طردشدگی می‌کنند. (۰/۲۵) ص ۱۵۲	۰/۵	
۱۹	بهرتر است بدون خم کردن پشت (۰/۲۵) و با تکیه دادن دست به لبه میز (۰/۲۵)، در حالی که پاها به اندازه عرض شانه باز هستند (۰/۲۵)، این کار انجام شود. ص ۱۶۲	۰/۷۵	
۲۰	زیرا در حالت پشت با منحنی C انگلیسی، (۰/۲۵) فشار زیادی را بر پشت وارد می‌شود. (۰/۲۵) ص ۱۶۷	۰/۵	
۲۱	الف) اوژانس (و یا آتش‌نشانی) (۰/۲۵) ص ۱۷۲ ج) قطع اکسیژن (۰/۲۵) ص ۱۷۸ ه) چون ممکن است باعث جابه جایی جسم گیر کرده شود (۰/۲۵) و باعث انسداد کامل گردد. (۰/۲۵) ص ۱۸۲ و) سقوط (۰/۲۵) ص ۱۸۴	۱/۷۵	
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](https://t.me/padino_org)

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