



منبع: امتحان نهایی

۱ هریک از موارد زیر مربوط به کدامیک از انواع خودمراقبتی است؟

- امتحان نهایی ریاضی و فیزیک دوازدهم سلامت و بهداشت شهریور ۱۳۹۹
- امتحان نهایی علوم تجربی دوازدهم سلامت و بهداشت شهریور ۱۳۹۹
- امتحان نهایی علوم انسانی دوازدهم سلامت و بهداشت شهریور ۱۳۹۹

الف) وقت گذراندن با خانواده:

ب) انجام فرایض دینی:

جاهای خالی زیر را کامل کنید.

- امتحان نهایی ریاضی و فیزیک دوازدهم سلامت و بهداشت شهریور ۱۳۹۹
- امتحان نهایی علوم تجربی دوازدهم سلامت و بهداشت شهریور ۱۳۹۹
- امتحان نهایی علوم انسانی دوازدهم سلامت و بهداشت شهریور ۱۳۹۹

۲ قابل درک‌ترین بعد سلامت، سلامت است.

۳ حذف برخی وعده‌ها به‌ویژه، از عادت‌های غذایی نادرست شایع در نوجوانان است.

۴ سردرد ناگهانی شدید و از دست دادن تکلم از علائم سکتۀ هستند.

۵ در بیماری ایدز به دلیل سرکوب سیستم، عفونت‌های دیگری در فرد بروز پیدا می‌کند.

۶ فاصله بین رفتن به رختخواب با خوابیدن نباید بیشتر از ۱۵ الی دقیقه باشد.

۷ تجمع ذرات ریز موجود در سیگار در ریه‌ها، پوسته ضخیم قهوه‌ای رنگی را تشکیل می‌دهد که نامیده می‌شود.

۸ چرا در بین عوامل مؤثر بر سلامت، سبک زندگی بیشترین اهمیت را در سلامت افراد دارد؟

- امتحان نهایی ریاضی و فیزیک دوازدهم سلامت و بهداشت شهریور ۱۳۹۹
- امتحان نهایی علوم تجربی دوازدهم سلامت و بهداشت شهریور ۱۳۹۹
- امتحان نهایی علوم انسانی دوازدهم سلامت و بهداشت شهریور ۱۳۹۹

۹ دو مورد از گام‌های برنامه‌ریزی برای خودمراقبتی را بنویسید.

- امتحان نهایی علوم تجربی دوازدهم سلامت و بهداشت خرداد ۱۳۹۹
- امتحان نهایی ریاضی و فیزیک دوازدهم سلامت و بهداشت خرداد ۱۳۹۹

۱۰ در مورد سلامت به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.

- امتحان نهایی علوم تجربی دوازدهم سلامت و بهداشت خرداد ۱۳۹۹
- امتحان نهایی ریاضی و فیزیک دوازدهم سلامت و بهداشت خرداد ۱۳۹۹

الف) چرا برای حفظ و تأمین سلامت، پیشگیری بر درمان مقدم است؟

ب) کدامیک از عوامل مؤثر بر سلامت، بیشترین تأثیر را بر سلامت افراد دارد؟

- (۱) مدیریت هیجان
(۲) تعهد
(۳) عملکرد مسئولانه
(۴) ابراز مکنونات قلبی

امتحان نهایی علوم تجربی دوازدهم سلامت و بهداشت خرداد ۱۳۹۹
امتحان نهایی ریاضی و فیزیک دوازدهم سلامت و بهداشت خرداد ۱۳۹۹

درستی و نادرستی عبارات زیر را مشخص کنید.

امتحان نهایی علوم تجربی دوازدهم سلامت و بهداشت خرداد ۱۳۹۹
امتحان نهایی ریاضی و فیزیک دوازدهم سلامت و بهداشت خرداد ۱۳۹۹

۱۲ سازمان بهداشت جهانی (WHO) سلامت را برخورداری از تأمین رفاه جسمی، روانی و اجتماعی و نه فقط نداشتن بیماری و نقص عضو می‌داند.

۱۳ بدن ما قادر به ذخیره مقدار معینی کربوهیدرات است که به صورت نشاسته در ماهیچه‌ها و کبد ذخیره می‌شود.

۱۴ از آزمایش پاپ‌اسمیر، در تشخیص سرطان دهانه رحم استفاده می‌شود.

۱۵ در فرد آلوده به اچ‌آی‌وی (HIV) در دوران پنجره، نتیجه آزمایش آنتی‌بادی مثبت است.

۱۶ تنفس بدبوی صبحگاهی، ناشی از کاهش جریان بزاق و افزایش تخمیر حین شب است.

۱۷ ضرر قلبان معادل ضرر ۱۰۰ تا ۲۰۰ نخ سیگار یا بیشتر است.

جاهای خالی زیر را کامل کنید.

امتحان نهایی علوم انسانی دوازدهم سلامت و بهداشت خرداد ۱۳۹۹

۱۸ بر اساس گزارش سازمان جهانی بهداشت، مهم‌ترین بیماری‌های مزمن در جهان با ارتباط مستقیم دارد.

۱۹ پرمصرف‌ترین ماده غذایی که در تمام فعل و انفعالات بدن نقش دارد، است.

۲۰ چاقی با الگوی در بین زنان شایع‌تر است.

۲۱ زمانی پخت غذا کامل است که تمام قسمت‌های آن حداقل درجه سانتی‌گراد حرارت دیده باشد.

۲۲ مرحله انتهایی و پیشرفته از اچ‌آی‌وی را می‌نامند.

۲۳ در اثر استفاده از قلبان بیماری‌های منتقله از طریق دهان و دستان فرد آلوده، سلامت افراد دیگر را تهدید می‌کند.

۲۴ از دیدگاه سلامت ستون فقرات، بلند کردن بار با کمر و پاهای، روشی ایمن‌تر است.

درستی و نادرستی عبارات زیر را مشخص کنید.

امتحان نهایی علوم انسانی دوازدهم سلامت و بهداشت خرداد ۱۳۹۹

۲۵ در پیشگیری، هرگونه اقدام بسیار آسان‌تر و اطمینان بخش‌تر از درمان است.

۲۶ گروه نان و غلات در قاعدهٔ هرم غذایی قرار دارد.

۲۷ سکتۀ قلبی همواره به شکل ناگهانی و شدید اتفاق می‌افتد.

۲۸ آستیگماتیسم، هم بر دید دور و هم بر دید نزدیک تأثیر می‌گذارد.

۲۹ اولین شرط لازم برای ازدواج، بلوغ جنسی زن و مرد است.

۳۰ افسردگی احساس ناخوشایندی است که برای مدت کوتاهی تداوم می‌یابد و همراه با تنهایی و غمگینی است.

۳۱ وقت گذراندن با خانواده مربوط به کدامیک از انواع خود مراقبتی است؟

امتحان نهایی علوم انسانی دوازدهم سلامت و بهداشت دی ۱۳۹۸

امتحان نهایی ریاضی و فیزیک دوازدهم سلامت و بهداشت دی ۱۳۹۸

امتحان نهایی علوم تجربی دوازدهم سلامت و بهداشت دی ۱۳۹۸

گزینهٔ صحیح را انتخاب کنید.

امتحان نهایی علوم انسانی دوازدهم سلامت و بهداشت دی ۱۳۹۸

امتحان نهایی ریاضی و فیزیک دوازدهم سلامت و بهداشت دی ۱۳۹۸

امتحان نهایی علوم تجربی دوازدهم سلامت و بهداشت دی ۱۳۹۸

۳۲ داشتن عملکرد مناسب در برخورد با مشکلات مربوط به چه بعدی از سلامت است؟

(۱) جسمانی

(۲) روانی

(۳) اجتماعی

(۴) معنوی

۳۳ چربی‌های غیراشباع در کدامیک از موارد زیر یافت می‌شود؟

(۱) ماهی

(۲) گوشت

(۳) مرغ

(۴) محصولات لبنی

۳۴ التهاب کبد مربوط به کدامیک از عوارض چاقی است؟

(۱) مشکلات عضلانی-استخوانی

(۲) مشکلات گوارشی

(۳) مشکلات غددی

(۴) سیستم عصبی

۳۵ کدامیک از عوامل خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی - عروقی به‌طور منظم باید از نظر پزشک بررسی شود؟

(۱) فشارخون بالا

(۲) اضافه‌وزن و چاقی

(۳) عدم تحرک

(۴) استعمال دخانیات

امتحان نهایی علوم انسانی دوازدهم سلامت و بهداشت دی ۱۳۹۸
امتحان نهایی ریاضی و فیزیک دوازدهم سلامت و بهداشت دی ۱۳۹۸
امتحان نهایی علوم تجربی دوازدهم سلامت و بهداشت دی ۱۳۹۸

۳۶ در پیشگیری، زمان آموزش‌های پیشگیرانه بسیار است.

۳۷ نیازمندی‌های تغذیه‌ای هر فرد بر اساس سن، جنس، وزن و میزان فرد تعیین می‌شود.

۳۸ از آزمایش‌های شایع غربالگری سرطان می‌توان به ماموگرافی در تشخیص اشاره کرد.

۳۹ آمادگی برای ازدواج نیازمند بلوغ جسمانی، بلوغ روانی و بلوغ زوجین است.

۴۰ تاب‌آوری اگرچه قابلیت است می‌تواند در تعامل با محیط تقویت و توسعه یابد.

۴۱ شایع‌ترین حادثه دوران کودکی و سالمندی و زمین خوردن است.

درستی و نادرستی عبارات زیر را مشخص کنید.

امتحان نهایی علوم انسانی دوازدهم سلامت و بهداشت دی ۱۳۹۸
امتحان نهایی ریاضی و فیزیک دوازدهم سلامت و بهداشت دی ۱۳۹۸
امتحان نهایی علوم تجربی دوازدهم سلامت و بهداشت دی ۱۳۹۸

۴۲ افراد برخوردار از درآمد و آموزش بالاتر همیشه انتخاب‌ها و رفتارهای سالم‌تری دارند.

۴۳ مشاوره ژنتیک برای همه افراد الزامی نیست.

۴۴ افراد تاب‌آور معمولاً بر زندگی خود کنترل بیشتری احساس می‌کنند و در قبال تغییرات پذیرا هستند.

۴۵ مواد بدون دود نظیر تنباکوی جویدنی، مکیدنی و یا استنشاقی ماده دخانی محسوب نمی‌شوند.

۴۶ کمبود کدام ریزمغذی موجب گواتر می‌شود؟

(۱) ید
(۲) کلسیم
(۳) آهن
(۴) ویتامین D

امتحان نهایی علوم انسانی دوازدهم سلامت و بهداشت شهریور ۱۳۹۸
امتحان نهایی علوم تجربی دوازدهم سلامت و بهداشت شهریور ۱۳۹۸
امتحان نهایی ریاضی و فیزیک دوازدهم سلامت و بهداشت شهریور ۱۳۹۸

از میان کلمات داخل پرانتز گزینه مناسب را انتخاب کنید.

امتحان نهایی علوم انسانی دوازدهم سلامت و بهداشت شهریور ۱۳۹۸
امتحان نهایی علوم تجربی دوازدهم سلامت و بهداشت شهریور ۱۳۹۸
امتحان نهایی ریاضی و فیزیک دوازدهم سلامت و بهداشت شهریور ۱۳۹۸

۴۷ هرچه از پایین هرم غذایی به سمت بالا حرکت می‌کنیم حجم گروه‌های غذایی (بیشتر/ کمتر) می‌شود.

۴۸ اسهال خونی از بیماری‌هایی است که از طریق دستگاه (تناسلی / گوارش) منتقل می‌شود.

۴۹ پدیکلوزیس یکی از شایع‌ترین بیماری‌های (انگلی / ویروسی) است.

۵۰ به توانمندی لازم برای اداره امور همسر و فرزندان، بلوغ (روانی / اجتماعی) اطلاق می‌گردد.

جاهای خالی زیر را با کلمات مناسب کامل کنید.

امتحان نهایی علوم انسانی دوازدهم سلامت و بهداشت شهریور ۱۳۹۸

امتحان نهایی علوم تجربی دوازدهم سلامت و بهداشت شهریور ۱۳۹۸

امتحان نهایی ریاضی و فیزیک دوازدهم سلامت و بهداشت شهریور ۱۳۹۸

۵۱ باتوجه به دیدگاه اسلام، در تعریف سلامت توسط سازمان جهانی بهداشت از جنبه آن غفلت شده است.

۵۲ بنا به فرموده پیامبر(ص) "هرکس کند به وسیله آن نصف دینش را حفظ کرده است."

۵۳ در اکثر اوقات صدماتی که در ناحیه کمر رخ می‌دهد به علت بودن عضلات کمر است.

۵۴ بسیاری از لامپ‌های کم‌مصرف و مهتابی حاوی گاز سمی هستند.

درست یا نادرست بودن جمله‌های زیر را مشخص کنید.

امتحان نهایی علوم انسانی دوازدهم سلامت و بهداشت شهریور ۱۳۹۸

امتحان نهایی علوم تجربی دوازدهم سلامت و بهداشت شهریور ۱۳۹۸

امتحان نهایی ریاضی و فیزیک دوازدهم سلامت و بهداشت شهریور ۱۳۹۸

۵۵ خودمراقبتی، گام اول در حفظ سلامت خویش است.

۵۶ بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲ اغلب بدون علامت هستند.

۵۷ بهتر است در چیدمان وسایل کوله‌پشتی، اشیای سبک در عقب کوله‌پشتی قرار بگیرند.

۵۸ براساس شواهد، حوادث در مورد دختران بیشتر در خانه رخ می‌دهد.

از بین کلمات داخل پرانتز گزینه مناسب را انتخاب کنید.

امتحان نهایی علوم انسانی دوازدهم سلامت و بهداشت خرداد ۱۳۹۸

امتحان نهایی علوم تجربی دوازدهم سلامت و بهداشت خرداد ۱۳۹۸

امتحان نهایی ریاضی و فیزیک دوازدهم سلامت و بهداشت خرداد ۱۳۹۸

۵۹ در برنامه‌ریزی برای خودمراقبتی، ابتدا باید گام‌های (کوچک - بزرگ) برداریم.

۶۰ ویتامین (A - B) در بدن ذخیره نمی‌شود.

۶۱ در دیابت (نوع ۲ - نوع ۱) لوزالمعده قادر به تولید انسولین کافی نیست یا بدن به انسولین مقاومت نشان می‌دهد.

۶۲ محدود کردن فعالیت‌ها باعث (افزایش - کاهش) استرس می‌شود.

امتحان نهایی علوم انسانی دوازدهم سلامت و بهداشت خرداد ۱۳۹۸

امتحان نهایی علوم تجربی دوازدهم سلامت و بهداشت خرداد ۱۳۹۸

امتحان نهایی ریاضی و فیزیک دوازدهم سلامت و بهداشت خرداد ۱۳۹۸

۶۳ در اسلام بدن انسان هدیه و امانت الهی برای تکامل روح به حساب می‌آید.

۶۴ رشد، ترمیم و حفظ بافت‌های عضلانی از عملکردهای چربی‌ها در بدن است.

۶۵ بهترین سن برای بارداری در زنان بین ۱۵ تا ۲۵ سال است.

۶۶ یکی از شایع‌ترین بیماری‌های ناشی از کار در سطح جهان، اختلالات اسکلتی-عضلانی است.

جاهای خالی زیر را کامل کنید.

امتحان نهایی علوم انسانی دوازدهم سلامت و بهداشت دی ۱۳۹۷

امتحان نهایی علوم تجربی دوازدهم سلامت و بهداشت دی ۱۳۹۷

امتحان نهایی ریاضی و فیزیک دوازدهم سلامت و بهداشت دی ۱۳۹۷

۶۷ تأمین سلامت مستلزم رعایت است.

۶۸ برای افراد شاغل در مکان‌های تهیه، تولید و توزیع غذا، داشتن و رعایت بهداشت از اهمیت زیادی برخوردار است.

۶۹ دریافت امواج صوتی و، دو وظیفه مهم گوش هستند.

۷۰ همه خانم‌ها قبل از بارداری باید از نظر ایمنی، نسبت به بیماری ویروسی آزمایش شوند.

۷۱ منظور از عزت‌نفس، احساس است.

۷۲ از دیدگاه سلامت ستون فقرات، بلند کردن بار با کمر راست و پاهای، روشی ایمن‌تر است.

درستی یا نادرستی عبارات زیر را مشخص کنید.

امتحان نهایی علوم انسانی دوازدهم سلامت و بهداشت دی ۱۳۹۷

امتحان نهایی علوم تجربی دوازدهم سلامت و بهداشت دی ۱۳۹۷

امتحان نهایی ریاضی و فیزیک دوازدهم سلامت و بهداشت دی ۱۳۹۷

۷۳ در بین عوامل مؤثر بر سلامت، سبک زندگی بیشترین تأثیر را بر سلامت افراد دارد.

۷۴ چاقی با الگوی سیب در مقایسه با الگوی گلابی، خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی-عروقی را بیشتر افزایش می‌دهد.

۷۵ شکل ستون فقرات انسان شبیه C انگلیسی است.

۷۶ خفگی ناشی از آتش‌سوزی در مقایسه با سوختگی ناشی از آن، تلفات بیشتری به همراه دارد.