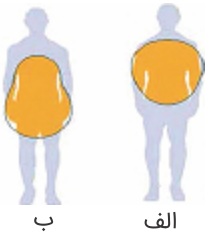




منبع: امتحان نهایی

۱ در شکل زیر، افراد با کدامیک از الگوهای چاقی (الف یا ب)، بهتر است هرچه سریع‌تر برای کاهش وزن خود اقدام کنند؟



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

۲ در مورد کنترل وزن و تناسب اندام، به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.

امتحان نهایی علوم انسانی دوازدهم سلامت و بهداشت خرداد ۱۳۹۹

الف دو مورد از عوارض چاقی را بنویسید.

ب روشی که مبنای تصمیم‌گیری پزشکان برای محاسبه و تعیین وزن متناسب افراد است را نام ببرید.

۳ دو نمونه از آداب صحیح خوردن و آشامیدن که در فرهنگ اسلامی بر آنها توصیه شده است را بنویسید.

امتحان نهایی علوم انسانی دوازدهم سلامت و بهداشت خرداد ۱۳۹۹

۴ از عوارض جانبی کاهش سریع وزن به دو مورد اشاره کنید.

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

۵ چه عواملی در میزان آب مصرفی هر فرد مؤثر است؟

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

۶ دو مورد از دلایل بروز عفونت‌های غذایی را نام ببرید.

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

۷ در مورد برنامه غذایی سالم و کنترل وزن 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 کدامیک از انواع پروتئین معمولاً از طریق منابع گیاهی تأمین می‌شوند؟

ب در هرم مواد غذایی هرچه از بالا به سمت پایین حرکت می‌کنیم، مقدار مصرف روزانه گروه‌های غذایی چه تغییری می‌کند؟

پ از اصولی که افراد برای برخورداری از تغذیه سالم نیازمند به رعایت آن در برنامه غذایی روزانه خود هستند، دو مورد را نام ببرید.

ت دو مورد از عوامل مؤثر بر بروز چاقی را نام ببرید.

۸ "التهاب مزمن" مربوط به کدامیک از مشکلات ناشی از چاقی است؟

- (۱) قلبی - عروقی
(۲) سیستم عصبی
(۳) غددی
(۴) روانی

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

۹ برای جلوگیری از افزایش چربی خون چه توصیه‌ای می‌شود؟

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

۱۰ روی موجود در کدام ماده غذایی بهتر جذب می‌شود؟

- (۱) فندق
(۲) غلات سبوس‌دار
(۳) سبزی‌های سبز تیره
(۴) قلوه

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

از بین کلمات داخل پرانتز گزینه مناسب را انتخاب کنید.

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

۱۱ ویتامین (B / E) معمولاً در کبد ذخیره می‌شود.

۱۲ رطوبت از جمله عوامل (مکانیکی / فیزیکی) است که باعث ایجاد فساد در مواد غذایی می‌شود.

۱۳ مصرف زیاد اسیدهای چرب ترانس موجب افزایش (LDL / HDL) خون می‌شود.

۱۴ در چشم‌های افراد نزدیک‌بین معمولاً کره چشم (کوچک‌تر / بزرگ‌تر) از حد طبیعی است.

۱۵ فاصله بین رفتن به رختخواب با خوابیدن نباید بیشتر از (۳۰ / ۶۰) دقیقه باشد.

۱۶ تالاسمی (ماژور / مینور) بیمار است و هر دو ژن معیوب را از پدر و مادر به ارث برده است.

جاهای خالی زیر را کامل کنید.

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

۱۷ استفاده بیش از حد برخی از مکمل‌های ویتامین می‌تواند منجر به شود.

۱۸ زمانی که یک ماده غذایی از نظر رنگ،، طعم و مزه دچار تغییراتی شود و ارزش غذایی آن از بین برود یا کاهش یابد، می‌گوییم ماده غذایی دچار فساد شده است.

۱۹ در سکتۀ مغزی، مدت زمان طلایی برای نجات فرد، تنها حدود ساعت است.

۲۰ یکی از شایع‌ترین بیماری‌های انگلی که از طریق پوست و مو به دیگران سرایت می‌کند است.

۲۱ کم‌شنوایی در دو طبقۀ مادرزادی و طبقه‌بندی می‌شود.

۲۲ داشتن عزت نفس علاوه بر احساس ارزشمندی درونی، نیازمند کسب در زندگی است.

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

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

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

۲۵ از آزمایش پاپ‌اسمیر، در تشخیص سرطان دهانۀ رحم استفاده می‌شود.

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

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

۲۸ ضرر قلیان معادل ضرر ۱۰۰ تا ۲۰۰ نخ سیگار یا بیشتر است.

۲۹ ویتامین موردنیاز بدن در اثر تابش نور مستقیم آفتاب بر پوست ساخته می‌شود.

A (۱)

B (۲)

C (۳)

D (۴)

امتحان نهایی علوم انسانی دوازدهم سلامت و بهداشت خرداد ۱۳۹۹

از بین کلمات داخل پرانتز گزینه مناسب را انتخاب کنید.

امتحان نهایی علوم انسانی دوازدهم سلامت و بهداشت خرداد ۱۳۹۹

۳۰ اصل (تعادل / تنوع) یعنی مصرف مقادیر کافی از مواد مغذی موردنیاز برای حفظ سلامت بدن است.

۳۱ ضربه دیدن میوه‌ها در حین برداشت از عوامل (مکانیکی / فیزیکی) است که باعث فساد آن‌ها می‌شود.

۳۲ بیشترین علل مرگ‌ومیر در ایران مربوط به بیماری‌های (واگیر / غیرواگیر) است.

۳۳ در هنگام کار با رایانه، روشنایی اتاق نسبت به وضعیت معمولی باید (کاهش / افزایش) یابد.

۳۴ تزریق واکسن (کزاز / سرخجه) برای خانم‌ها قبل از عقد امری الزامی است.

۳۵ سردرگمی و حواس‌پرتی از علائم (تفکر / روانی) اضطراب است.

امتحان نهایی علوم انسانی دوازدهم سلامت و بهداشت خرداد ۱۳۹۹

- ۳۶ بر اساس گزارش سازمان جهانی بهداشت، مهم‌ترین بیماری‌های مزمن در جهان با ارتباط مستقیم دارد.
- ۳۷ پرمصرف‌ترین ماده غذایی که در تمام فعل و انفعالات بدن نقش دارد، است.
- ۳۸ چاقی با الگوی در بین زنان شایع‌تر است.
- ۳۹ زمانی پخت غذا کامل است که تمام قسمت‌های آن حداقل درجه سانتی‌گراد حرارت دیده باشد.
- ۴۰ مرحله انتهایی و پیشرفته از اچ‌آی‌وی را می‌نامند.
- ۴۱ در اثر استفاده از قلیان بیماری‌های منتقله از طریق دهان و دستان فرد آلوده، سلامت افراد دیگر را تهدید می‌کند.
- ۴۲ 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

- ۴۳ در پیشگیری، هرگونه اقدام بسیار آسان‌تر و اطمینان بخش‌تر از درمان است.
- ۴۴ گروه نان و غلات در قاعده هرم غذایی قرار دارد.
- ۴۵ سکتة قلبی همواره به شکل ناگهانی و شدید اتفاق می‌افتد.
- ۴۶ آستیگماتیسم، هم بر دید دور و هم بر دید نزدیک تأثیر می‌گذارد.
- ۴۷ اولین شرط لازم برای ازدواج، بلوغ جنسی زن و مرد است.
- ۴۸ افسردگی احساس ناخوشایندی است که برای مدت کوتاهی تداوم می‌یابد و همراه با تنهایی و غمگینی است.
- ۴۹ بر اساس قانون تعادل انرژی، تنظیم وزن و برخورداری از وزن مطلوب به چه عواملی بستگی دارد؟

امتحان نهایی علوم انسانی دوازدهم سلامت و بهداشت خرداد ۱۳۹۹

- ۵۰ پروتئین کامل را تعریف کنید.

امتحان نهایی علوم انسانی دوازدهم سلامت و بهداشت خرداد ۱۳۹۹

- ۵۱ هریک از بیماری‌های زیر بر اثر کمبود کدام ریزمغذی ایجاد می‌شود؟

امتحان نهایی علوم انسانی دوازدهم سلامت و بهداشت خرداد ۱۳۹۹

الف گواتر

ب پوکی استخوان

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

۵۲ کدام مورد از عوامل چاقی محسوب نمی‌گردد؟

- (۱) فعالیت بدنی زیاد
- (۲) عامل ژنتیک
- (۳) بیماری‌های جسمی
- (۴) داروها

۵۳ کدام مورد از آثار و عوارض کم‌خوابی نیست؟

- (۱) کاهش دقت
- (۲) کاهش دمای بدن
- (۳) افزایش میزان رشد
- (۴) زودرنجی

۵۴ کدامیک از مواد سمی موجود در سیگار باعث بروز سرطان لب می‌شود؟

- (۱) سیانیدریک اسید
- (۲) آرسنیک
- (۳) آمونیاک
- (۴) نیکوتین

۵۵ وزن فردی ۶۰ کیلوگرم است. وزن کوله‌پشتی او به همراه محتویات آن حداکثر چند کیلوگرم باید باشد؟

- (۱) ۳ کیلوگرم
- (۲) ۴ کیلوگرم
- (۳) ۶ کیلوگرم
- (۴) ۷ کیلوگرم

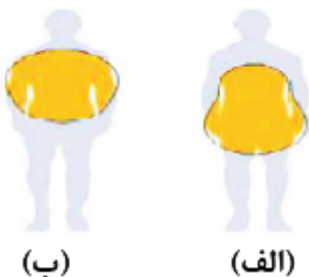
۵۶ دو مورد از اصول رعایت بهداشت محیط در محل تهیه، تولید، توزیع و نگهداری مواد غذایی را بنویسید.

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

۵۷ کدامیک از الگوهای چاقی در شکل زیر، خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی-عروقی را بیشتر افزایش می‌دهد؟



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

از بین کلمات داخل پراکنش 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

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

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

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

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

درستی و نادرستی عبارات زیر را مشخص 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

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

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

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

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

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

۶۶ قابل درک‌ترین بعد سلامت، سلامت است.

۶۷ حذف برخی وعده‌ها به‌ویژه، از عادات‌های غذایی نادرست شایع در نوجوانان است.

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

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

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

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

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) افزودنی‌های مواد غذایی:

ب) رطوبت:

۷۳ از اصول تغذیه سالم، "اصل تعادل" را تعریف 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

۷۴ در مورد بهداشت و ایمنی مواد غذایی به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.

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) از اصول رعایت بهداشت محیط در محل تهیه، تولید، توزیع و نگهداری مواد غذایی دو مورد را بنویسید.

ب) منظور از بیماری‌های غذازاد چیست؟

۷۵ در مورد برنامه غذایی سالم و کنترل وزن به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.

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) دو مورد از منابع تأمین آب بدن را نام ببرید.

ب) از مشکلات روانی ناشی از چاقی دو مورد را بنویسید.

پ) چرا افراد چاق و دارای اضافه وزن باید اصل "افراط نکردن در کاهش وزن" را رعایت کنند؟

۷۶ گیاهانی که در سواحل دریا می‌رویند منابع خوب هستند.

۱) آهن

۲) کلسیم

۳) روی

۴) ید

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

۷۷ کدامیک از مواد غذایی زیر تمامی اسیدهای آمینه ضروری را دارد؟

۱) غلات

۲) تخم‌مرغ

۳) مغزها

۴) خشکبار

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

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) افراد باید از گروه‌های غذایی که در بالای هرم غذایی قرار می‌گیرند، (کمتر - بیشتر) مصرف کنند.

ب) چاقی با الگوی (سیب - گلابی) خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی-عروقی را بیشتر افزایش می‌دهد.

پ) اسیدهای چرب (اشباع - غیراشباع) در روغن زیتون وجود دارد.

ت) تنفس بدبوی صبحگاهی، ناشی از (کاهش - افزایش) جریان بزاق و افزایش تخمیر حین شب است.

ث) لازم است واکسن (سرخجه - دیفتتری) برای زنانی که نسبت به آن ایمنی ندارند حتماً سه ماه قبل از بارداری تجویز شود.

ج) بوی سیگاری که در محیط پراکنده می‌شود و لوازم منزل را دربرمی‌گیرد دود دست (دوم - سوم) نامیده می‌شود.

درستی و نادرستی عبارات زیر را مشخص 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

۷۹) بدن برای مصرف ویتامین K به چربی نیاز دارد.

۸۰) با بالا رفتن میزان تری‌گلیسرید خون، سطح HDL خون افزایش می‌یابد.

۸۱) در دیابت نوع یک، لوزالمعده (پانکراس) اصلاً قادر به تولید انسولین نیست.

۸۲) ویروس اچ‌آی‌وی از طریق اشک و بزاق منتقل می‌شود.

۸۳) داشتن عزت نفس علاوه بر احساس ارزشمندی درونی، نیازمند کسب تجارب در زندگی است.

۸۴) قلیان پرمصرف‌ترین انواع مواد دخانی در سراسر جهان است.

۸۵) شکل زیر مربوط به قانون تعادل انرژی است. موارد الف و ب را بنویسید.



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

۸۶) اصطلاحات زیر را تعریف 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

الف بیماری‌های غذازاد:

ب حدت بینایی (دید مطلوب):