



## منبع: امتحان نهایی

۱ دو مورد از روش‌های خود آرام‌سازی در زمان خشم را بنویسید.

امتحان نهایی علوم انسانی دوازدهم سلامت و بهداشت خرداد ۱۳۹۹

۲ دو مورد از عواملی که باعث تشدید آکنه می‌شود را بنویسید.

امتحان نهایی علوم انسانی دوازدهم سلامت و بهداشت خرداد ۱۳۹۹

۳ از انواع خودمراقبتی دو مورد را نام ببرید.

امتحان نهایی علوم انسانی دوازدهم سلامت و بهداشت خرداد ۱۳۹۹

۴ در مورد بهداشت روان به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.

امتحان نهایی علوم انسانی دوازدهم سلامت و بهداشت خرداد ۱۳۹۹

الف دو مورد از راهکارهای حفظ تاب‌آوری را بنویسید.

ب اثر فشار روانی در حد متعارف (استرس سالم) و استرس ناسالم را در شب امتحان با یکدیگر مقایسه کنید.

پ خشم در نوجوانان بیشتر در چه مواقعی بروز می‌کند؟

۵ دو مورد از توصیه‌های بهداشتی برای باروری مردان را بنویسید.

امتحان نهایی علوم انسانی دوازدهم سلامت و بهداشت خرداد ۱۳۹۹

۶ از نکات بهداشت فردی که افراد مؤثر در فرآیند تولید غذا باید رعایت کنند دو مورد را بنویسید.

امتحان نهایی علوم انسانی دوازدهم سلامت و بهداشت خرداد ۱۳۹۹

۷ دو مورد از عوامل مهمی که در فرآیند شکل‌گیری شخصیت مطلوب و حفظ سلامت روانی نقش دارند را بنویسید.

امتحان نهایی علوم تجربی دوازدهم سلامت و بهداشت خرداد ۱۳۹۹

امتحان نهایی ریاضی و فیزیک دوازدهم سلامت و بهداشت خرداد ۱۳۹۹

۸ برای هریک از موارد زیر در خشم منفی یک مثال بنویسید.

امتحان نهایی علوم تجربی دوازدهم سلامت و بهداشت خرداد ۱۳۹۹

امتحان نهایی ریاضی و فیزیک دوازدهم سلامت و بهداشت خرداد ۱۳۹۹

الف مشکلات روانی:

ب مشکلات اجتماعی:

۹ در مورد اضطراب 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 اضطراب چه زمانی مشکل‌آفرین است؟

ب یکی از اصول مقابله با اضطراب را بنویسید.

پ یک مورد از علائم تفکر اضطراب را ذکر کنید.

۱۰ دو مورد از ویژگی‌های افراد تاب‌آور را بنویسید.

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

۱۱ 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؟

پ "کنترل خشم" در کدامیک از انواع خودمراقبتی دسته‌بندی می‌شود؟

۱۲ منظور از آلودگی صوتی چیست؟

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

۱۳ در مورد بهداشت ازدواج و باروری 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 رشد شخصیت مربوط به کدامیک از انواع بلوغ در آمادگی برای ازدواج است؟

ب داروهای محرک و مکمل چه تأثیری روی باروری می‌گذارند؟ توضیح دهید.

۱۴ در هنگام کار با رایانه، فاصله مانیتور با چشمان باید در حدود چند سانتی‌متر باشد؟

(۱) ۵۰ تا ۶۰ (۲) ۲۰ تا ۳۰

(۳) ۷۰ تا ۸۰ (۴) ۳۰ تا ۴۰

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

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

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

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

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

۱۹

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

۲۰

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

۲۱

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

۲۲

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.

۲۳

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

۲۴

یکی از شایع‌ترین بیماری‌های انگلی که از طریق پوست‌ومو به دیگران سرایت می‌کند ..... است.

۲۵

کم‌شنوایی در دو طبقۀ مادرزادی و ..... طبقه‌بندی می‌شود.

۲۶

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

۲۷

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

۲۸

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

۲۹

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

۳۰

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

۳۱

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

۳۲

ضرر کلیان معادل ضرر ۱۰۰ تا ۲۰۰ نخ سیگار یا بیشتر است.

۳۳

قضاوت نسبتاً صحیح در برخورد با مسائل از نشانه‌های کدامیک از ابعاد سلامت است؟

(۲) جسمانی

(۱) اجتماعی

(۴) معنویت

(۳) روانی

امتحان نهایی علوم انسانی دوازدهم سلامت و بهداشت خرداد ۱۳۹۹

از بین کلمات داخل پیرانتز گزینه مناسب را انتخاب کنید.

امتحان نهایی علوم انسانی دوازدهم سلامت و بهداشت خرداد ۱۳۹۹

- ۳۴ اصل (تعادل / تنوع) یعنی مصرف مقادیر کافی از مواد مغذی موردنیاز برای حفظ سلامت بدن است.
- ۳۵ ضربه دیدن میوه‌ها در حین برداشت از عوامل (مکانیکی / فیزیکی) است که باعث فساد آن‌ها می‌شود.
- ۳۶ بیشترین علل مرگ‌ومیر در ایران مربوط به بیماری‌های (واگیر / غیرواگیر) است.
- ۳۷ در هنگام کار با رایانه، روشنایی اتاق نسبت به وضعیت معمولی باید (کاهش / افزایش) یابد.
- ۳۸ تزریق واکسن (کزاز / سرخجه) برای خانم‌ها قبل از عقد امری الزامی است.
- ۳۹ سردرگمی و حواس‌پرتی از علائم (تفکر / روانی) اضطراب است.

درستی و نادرستی عبارات زیر را مشخص کنید.

امتحان نهایی علوم انسانی دوازدهم سلامت و بهداشت خرداد ۱۳۹۹

- ۴۰ در پیشگیری، هرگونه اقدام بسیار آسان‌تر و اطمینان بخش‌تر از درمان است.
- ۴۱ گروه نان و غلات در قاعدهٔ هرم غذایی قرار دارد.
- ۴۲ سکنهٔ قلبی همواره به شکل ناگهانی و شدید اتفاق می‌افتد.
- ۴۳ آستیگماتیسم، هم بر دید دور و هم بر دید نزدیک تأثیر می‌گذارد.
- ۴۴ اولین شرط لازم برای ازدواج، بلوغ جنسی زن و مرد است.
- ۴۵ افسردگی احساس ناخوشایندی است که برای مدت کوتاهی تداوم می‌یابد و همراه با تنهایی و غمگینی است.
- ۴۶ بوی نامطبوع بدن چگونه ایجاد می‌شود؟

امتحان نهایی علوم انسانی دوازدهم سلامت و بهداشت خرداد ۱۳۹۹

۴۷ در مورد سلامت به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.

امتحان نهایی علوم انسانی دوازدهم سلامت و بهداشت خرداد ۱۳۹۹

- الف بنا به فرمایش حضرت علی (ع) در حکمت ۳۸۸ نهج‌البلاغه چه چیزی بالاتر از سلامت بدن است؟
- ب "امکانات و تسهیلات آموزشی" جزء کدام‌یک از چهار عامل مؤثر بر سلامت است؟
- پ در صورتی‌که در اجرای برنامهٔ خودمراقبتی دچار مشکل شویم چه باید کرد؟
- ۴۸ در قانون استفاده از ابزارهای شنیداری و هدفون اگر دامنهٔ صدا از ۱ تا ۱۰ باشد حداکثر صدا روی چه عددی باید تنظیم شود؟
- |        |        |
|--------|--------|
| (۱) ۵  | (۲) ۱۰ |
| (۳) ۱۵ | (۴) ۲۰ |

امتحان نهایی علوم انسانی دوازدهم سلامت و بهداشت خرداد ۱۳۹۹

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

۴۹ کدام مورد از عوامل چاقی محسوب نمی‌گردد؟

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

۵۰ کدام مورد از آثار و عوارض کم‌خوابی نیست؟

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

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

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

۵۲ 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

۵۳ منظور از داشتن سبک زندگی سالم که یکی از توصیه‌های خودمراقبتی برای حفظ سلامت روان در دوره نوجوانی است، انجام چه کارهایی است؟ سه مورد کافی است.

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

۵۴ در مورد استرس به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.

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

الف آثار مثبت استرس سالم را بنویسید.

ب تکرار استرس کدام اثرات جسمی پایدار را ایجاد می‌کند؟ دو مورد را بنویسید.

۵۵ هریک از تعاریف و ویژگی‌های زیر مربوط به کدامیک از کلمات داخل پرانتز است؟ (یک مورد از کلمات اضافه است)  
 (خودآگاهی - اضطراب - خشم - تاب‌آوری - استرس)

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

**الف** مجموعه‌ای از ظرفیت‌های فردی و روانی برای مقابله با شرایط دشوار است.

**ب** به شکل‌گیری هویت مطلوب کمک می‌کند و از بروز اختلالات روانی جلوگیری می‌نماید.

**پ** از آثار مثبت آن اینکه می‌تواند باعث احقاق حق در روابط بین‌فردی، گروهی و اجتماعی شود.

**ت** واکنشی طبیعی که در وضعیت‌های خطرناک، سبب حفاظت در برابر خطرات می‌شود.

به پرسش‌های زیر پاسخ کوتاه دهید.

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

**۵۶** بیشترین علل مرگ‌ومیر در ایران مربوط به کدام دسته از بیماری‌ها است؟

**۵۷** ویروس نقص ایمنی انسانی که سبب بیماری عفونی می‌شود، چه نام دارد؟

**۵۸** برای جلوگیری از پوسیدگی دندان، حداقل چند بار مسواک زدن در طول شبانه‌روز مورد تأکید است؟

**۵۹** تزریق کدام واکسن قبل از ازدواج برای خانم‌ها الزامی است؟

**۶۰** در آزمون دیوار، فاصله گودی گردن تا دیوار، در وضعیت بدنی ایده‌آل چقدر باید باشد؟

از بین کلمات داخل پراگنده 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

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

**۶۲** ویتامین (A - B) در بدن ذخیره نمی‌شود.

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

**۶۴** 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

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

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

**۶۷** بهترین سن برای بارداری در زنان بین ۱۵ تا ۲۵ سال 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

۶۹ قابل درک‌ترین بعد سلامت، سلامت ..... است.

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

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

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

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

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

۷۵ در هریک از موارد زیر کدام روش برای مقابله با فشارهای روانی و اضطراب به کار گرفته شده 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) با نگرانی‌ها و اضطراب‌هایمان گفتگو کنیم و به آن‌ها بگوییم: نه! من اصلاً این‌گونه فکر نمی‌کنم، نمی‌توانی مرا اذیت کنی، مزاحم نشو. (اصل .....)

ب) هر روز فقط یک ساعت خاص را به فکر کردن درباره نگرانی‌ها و اضطراب آورنده‌های زندگی‌مان اختصاص دهیم. (اصل .....)

۷۶ دو مورد از عوامل اصلی پوسیدگی دندان را بنویسید.

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 از نشانه‌های سلامت روانی دو مورد را بنویسید.

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

جدول زیر در رابطه با علائم اضطراب است. هریک از موارد ستون "الف" با یکی از موارد ستون "ب" ارتباط منطقی دارد، آن‌ها را پیدا کنید و در برگه پاسخ‌نامه بنویسید.

"الف"	"ب"
الف) بی‌تابی	۱- علائم بدنی
ب) بی‌اشتهایی	۲- علائم تفکر
ج) حواس‌پرتی	۳- علائم روانی

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

در مورد بهداشت روان 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

الف) یک مورد از راهکارهای بهبود عزت نفس را بنویسید.

ب

ب) منظور از تاب‌آوری چیست؟

در مورد بهداشت ازدواج و باروری 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

الف) انجام آزمایش ادرار قبل از عقد به چه منظوری است؟

ب

ب) مشاوره ژنتیک قبل از عقد به چه افرادی توصیه می‌شود؟

در مورد بهداشت فردی 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

الف) هنگام کار با رایانه، در صورتی که خشکی چشم شدید باشد، از چه قطره‌ای می‌توان استفاده کرد؟

ب

ب) برای رفع افکار مزاحم در رختخواب که مانع خواب ما می‌شوند، چه اقدامی باید انجام داد؟

کدام گزینه از اثرات جسمی پایدار فشار روانی (استرس) نیست؟

(۲) ضعف سیستم ایمنی

(۱) التهاب‌های پوستی

(۴) احساس گرما

(۳) اختلالات گوارشی

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

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

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

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

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

**ج** (و) 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

**۸۴** بدن برای مصرف ویتامین K به چربی نیاز دارد.

**۸۵** با بالا رفتن میزان تری‌گلیسرید خون، سطح HDL خون افزایش می‌یابد.

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

**۸۷** ویروس اچ‌آی‌وی از طریق اشک و بزاق منتقل می‌شود.

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

**۸۹** قلیان پرمصرف‌ترین انواع مواد دخانی در سراسر جهان است.

**۹۰** در مورد بهداشت روان به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.

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** اثرات شدت یافتن فشار روانی (استرس) ناسالم در شب امتحان چیست؟

**ب** یک مثال از آثار اجتماعی خشم منفی را بنویسید.

**۹۱** دو مورد از راهکارهای بهبود عزت نفس 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

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):

۹۳ کدام‌یک از علایم بدنی اضطراب نیست؟

- (۱) تپش قلب  
 (۲) تنگی نفس  
 (۳) بی‌اشتهایی  
 (۴) حواس‌پرتی

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

۹۴ جوانانی که دارای عزت‌نفس هستند و افرادی که دچار ضعف عزت‌نفس هستند را از نظر پیام‌های درونی با یکدیگر مقایسه 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

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

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

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

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

۹۸ 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

۹۹ باتوجه‌به دیدگاه اسلام، در تعریف سلامت توسط سازمان جهانی بهداشت از جنبه ..... آن غفلت شده است.

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

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

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