



منبع: امتحان نهایی

۱ شکل "الف"

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

امتحان نهایی علوم انسانی دوازدهم سلامت و بهداشت خرداد ۱۳۹۹

۲

الف

۱- مشکلات سیستم عصبی: تومور مغزی ۲- مشکلات قلبی عروقی: اختلالات چربی خون، افزایش فشارخون، اختلالات انعقاد خون، التهاب مزمن ۳- مشکلات غددی: دیابت نوع ۲، بلوغ زودرس، تخمدان پلی کیستیک در دختران، کم کاری غدد جنسی در پسران ۴- مشکلات روانی: کاهش اعتماد به نفس، افسردگی، پرخوری عصبی ۵- مشکلات تنفسی: وقفه تنفسی در خواب، آسم، عدم تحمل فعالیت بدنی ۶- مشکلات گوارشی: سنگ صفرا، التهاب کبد ۷- مشکلات کلیوی ۸- مشکلات عضلانی - استخوانی: تضعیف استخوان ران، صافی کف پا، افزایش خطر شکستگی

ب تعیین شاخص توده بدنی (BMI)

ب

۱- خوردن غذای پاک و حلال ۲- شستشوی دست‌ها پیش از صرف غذا و پس از آن ۳- شروع خوردن غذا با نام خدا و سپاسگزاری در پایان غذا ۴- به آرامی غذا خوردن و پرهیز از خوردن غذای داغ ۵- پرهیز از خوردن به هنگام سیری و قبل از احساس گرسنگی ۶- پرهیز از پرخوری (دست کشیدن از صرف غذا قبل از سیر شدن) ۷- لقمه کوچک برداشتن ۸- خوب جویدن غذا ۹- پرهیز از خوردن غذا به هنگام عصبانیت و ناراحتی ۱۰- صرف غذا با دیگران ۱۱- پرهیز از سخن گفتن هنگام صرف غذا

۳

امتحان نهایی علوم انسانی دوازدهم سلامت و بهداشت خرداد ۱۳۹۹

ریزش موها، چین و چروک و شل شدن پوست صورت و بدن، ضعف اعصاب، افت فشارخون و ضعف و بی حالی، پوسیدگی دندان‌ها، بروز سنگ کیسه صفرا، ورم و زخم معده، بیوست و افسردگی

۴

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

۵ شرایط اقلیمی، میزان فعالیت بدنی، وزن و وضعیت سلامتی فرد

۵

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

۶ آلودگی مواد غذایی به انواع مواد شیمیایی، سموم قارچی، آفت کش‌ها، فلزات سنگین و حشره کش‌ها

۶

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

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

۷

الف پروتئین‌های ناقص

ب مقدار مصرف گروه‌های غذایی بیشتر می‌شود.

پ اصل تعادل - اصل تنوع - اصل تناسب

ت عامل ژنتیک، عامل محیطی، عامل روانی، بیماری‌های جسمی و داروها

گزینه ۱

۸

گزینه ۱ صحیح است.

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

۹ رعایت رژیم غذایی مناسب، داشتن فعالیت بدنی کافی

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

گزینه ۴

۱۰

گزینه ۴ صحیح است.

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

پاسخ سؤالات ۱۱ تا ۱۶

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

۱۱ E

۱۲ فیزیکی

۱۳ LDL

۱۴ بزرگ‌تر

۱۵ ۳۰

۱۶ مازور

پاسخ سؤالات ۱۷ تا ۲۲

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

۱۷ مسمومیت

۱۸ بو

۱۹ ۳ ساعت

۲۰ پدیکلوزیس

۲۱ اکتسابی

۲۲ تجارب

پاسخ سؤالات ۲۳ تا ۲۸

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

۲۳ درست

۲۴ نادرست

۲۵ درست

۲۶ نادرست

۲۷ درست

۲۸ درست

گزینه ۴

D

امتحان نهایی علوم انسانی دوازدهم سلامت و بهداشت خرداد ۱۳۹۹

پاسخ سؤالات ۳۰ تا ۳۵

امتحان نهایی علوم انسانی دوازدهم سلامت و بهداشت خرداد ۱۳۹۹

تعداد ۳۰

مکانیکی ۳۱

غیرواگیر ۳۲

کاهش ۳۳

کزاز ۳۴

تفکر ۳۵

پاسخ سؤالات ۳۶ تا ۴۲

امتحان نهایی علوم انسانی دوازدهم سلامت و بهداشت خرداد ۱۳۹۹

سبک زندگی ۳۶

آب ۳۷

گلابی ۳۸

۷۰ ۳۹

ایدز ۴۰

مشترک ۴۱

راست - خمیده ۴۲

پاسخ سؤالات ۴۳ تا ۴۸

امتحان نهایی علوم انسانی دوازدهم سلامت و بهداشت خرداد ۱۳۹۹

درست ۴۳

درست ۴۴

۴۵ نادرست

۴۶ درست

۴۷ درست

۴۸ نادرست

۴۹ تغذیه، فعالیت بدنی

امتحان نهایی علوم انسانی دوازدهم سلامت و بهداشت خرداد ۱۳۹۹

۵۰ پروتئین کامل مشتمل بر تمامی اسیدهای آمینه ضروری است.

امتحان نهایی علوم انسانی دوازدهم سلامت و بهداشت خرداد ۱۳۹۹

امتحان نهایی علوم انسانی دوازدهم سلامت و بهداشت خرداد ۱۳۹۹

۵۱

الف ید

ب کلسیم

پاسخ سؤالات ۵۲ تا ۵۵

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 گزینه ۱

فعالیت بدنی زیاد

۵۳ گزینه ۳

افزایش میزان رشد

۵۴ گزینه ۲

آرسنیک

۵۵ گزینه ۳

شش کیلوگرم

۱- تهیه آب سالم و کافی ۲- دفع صحیح زباله و مواد دفعی ۳- مبارزه با حشرات و جوندگان ناقل بیماری ۴- پیشگیری از ورود گردوغبار و مواد خارجی در غذا

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

ب) الگوی سیب

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

پاسخ سؤالات ۵۸ تا ۶۱

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 کوچک

۵۹ B

۶۰ نوع ۲

۶۱ کاهش

پاسخ سؤالات ۶۲ تا ۶۵

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 درست

۶۳ نادرست

۶۴ نادرست

۶۵ درست

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 جسمانی

۶۷ صبحانه

۶۸ مغزی

۶۹ ایمنی

۷۰ ۳۰

۷۱ قطران

۷۲

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 شیمیایی

ب فیزیکی

۷۳ اصل تعادل یعنی مصرف مقادیر کافی از موادغذایی موردنیاز برای حفظ سلامت بدن

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

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 ۱- تهیه آب سالم و کافی ۲- دفع صحیح زباله و مواد دفعی ۳- مبارزه با حشرات و جوندگان ناقل بیماری ۴- پیشگیری از ورود گرد و غبار و مواد خارجی در غذا

ب بیماری‌های غذازاد یا بیماری‌های ناشی از غذا، بیماری‌هایی هستند که به عللی ازجمله پایین بودن سطح بهداشت فردی یا بهداشت محیط، عدم دسترسی به آب سالم، گسترش استفاده از غذاهای خیابانی و نبودن نظارت و... ایجاد می‌شوند.

۷۵

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 آب آشامیدنی، آمیوه، شیر، سوپ، آب موجود در سبزی‌ها و میوه‌ها

ب کاهش اعتمادبه‌نفس، افسردگی، پرخوری عصبی

پ زیرا کاهش وزن با سرعت بیشتر از حد مجاز، ممکن است پایدار نباشد و فرد با کمبود تغذیه‌ای و عوارض ناشی از آن مواجه گردد.

گزینه ۴

۷۶

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

گزینه ۲

۷۷

تخم‌مرغ

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

۷۸

الف کمتر

ب سیب

پ غیراشباع

ت کاهش

ث سرخجه

ج سوم

پاسخ سؤالات ۷۹ تا ۸۴

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

درست

۷۹

۸۰ نادرست

۸۱ درست

۸۲ نادرست

۸۳ درست

۸۴ نادرست

۸۵ الف) انرژی مصرفی ب) انرژی دریافتی

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

۸۶

الف

بیماری‌های غذازاد یا بیماری‌های ناشی از مصرف غذاهای آلوده و غیربهداشتی (بیماری‌هایی هستند که به عللی از جمله پایین بودن سطح بهداشت فردی یا بهداشت محیط، عدم دسترسی به آب سالم در بعضی از مناطق یا استفاده از آب نامناسب در تهیه غذا، فراوری نامناسب غذا، گسترش استفاده از غذاهای خیابانی و نبود نظارت مناسب بر آنها، غذاهای آماده، مخلوط شدن فاضلاب‌های خانگی و صنعتی با آب کشاورزی، استفاده نامناسب و بی‌رویه از آفت‌کش‌ها و سموم دفع آفات در کشاورزی، شرایط نامناسب نگهداری بعضی از محصولات مانند غلات، دانه‌های روغنی، حبوبات و برخی از میوه‌های خشک و نیز به دلیل باقی ماندن داروهای دامی در محصولات گوشتی و فرآورده‌های شیری ایجاد می‌شوند).

ب

حدت بینایی و یا دید مطلوب، میزان سلامت چشم‌ها و سطح توانایی حس بینایی را نشان می‌دهد.