باسمه‌تعالی

سوالات آزمون نهایی درس: **سلامت و بهداشت -۱۲۱۲۱**	پایه: **دوازدهم**	رشته: **کلیه رشته‌ها**	تاریخ آزمون: **۱۴۰۴/۱۰/۰۴**
تعداد صفحه: **۴**	مدت آزمون: **۹۰ دقیقه**	ساعت شروع: **۱۰:۳۰ به وقت تهران**	نام و نام‌خانوادگی:
دانش آموزان روزانه، بزرگسالان، آموزش از راه دور، ایثارگران و داوطلبان آزاد (داخل و خارج از کشور)- **دی ۱۴۰۴**			مرکز ارزشیابی و تضمین کیفیت نظام آموزش و پرورش Azmoon.medu.ir

ردیف	سوالات (پاسخ‌برگ دارد)	نمره
۱	**درست یا نادرست بودن هر یک از عبارت‌های زیر را بدون ذکر دلیل مشخص نمایید.** الف) در گام‌های برنامه‌ریزی برای خودمراقبتی، جمله «من هر روز پیاده‌روی خواهم کرد» تمام ویژگی‌های هدف را دارد. ب) در مصرف آب روزانه برای همه افراد، می‌توان مقدار دقیق و واضحی پیشنهاد داد. پ) مواد غذایی پس از جداکردن هاگ‌های رنگی از سطح آن، مشکلی برای مصرف ندارند. ت) افزایش چربی‌های موجود در خون با بروز بسیاری از بیماری‌های مزمن همچون دیابت نوع ۲ در ارتباط است. ث) شستن صحیح دست‌ها یکی از روش‌های پیشگیری از بیماری‌های حاد تنفسی است. ج) عبور دود قلیان از داخل آب، موجب کاهش سموم دود می‌شود. چ) در انجام صحیح کارهای روزمره، انتخاب میز اتو با ارتفاع ۱۰۰ سانتی‌متر برای فردی با قد ۱۶۰ سانتی‌متر مناسب است. ح) سهل‌انگاری در نگهداری مواد شوینده در منزل، یکی از خطراتی است که سلامت کودکان را به خطر می‌اندازد.	۲
۲	**در هر یک از عبارت‌های زیر جای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.** الف) تعریف جامع سلامت یعنی فرد از سلامت جسمی، روانی – عاطفی، خانوادگی – اجتماعی و ..... برخوردار است. ب) فشار خون بالا و ..... از مهم‌ترین عوامل خطر بیماری‌های قلبی – عروقی هستند که باید به طور منظم از نظر پزشکی بررسی شوند. پ) رژیم غذایی مناسب علاوه بر رعایت تعادل در دریافت میزان چربی، به ..... چربی موجود در غذا نیز توجه دارد. ت) احتمال مزمن شدن بیماری در مبتلایان به هپاتیت نوع ..... بیشتر است. ث) از عیوب انکساری چشم، بیماری ..... به موازات رشد و تکامل بدن در دوره نوجوانی، معمولا تشدید می‌شود. ج) وسوسه شدید برای مصرف مواد، نوعی وابستگی ..... تلقی می‌شود. چ) طبق اصل یک ارگونومی، قراردادن مچ دست و ساعد در یک سطح، مچ دست را در وضعیت ..... قرار می‌دهد. ح) بهترین راه مبارزه با آتش‌سوزی‌های خشک، ..... است.	۲
۳	**برای هریک از عبارت‌های زیر، کلمه مناسب را از داخل پرانتز انتخاب کنید و در برگه پاسخ بنویسید.** الف) سازگاری فرد با دیگران، یکی از ویژگی‌های بعد سلامت (**معنوی – روانی – اجتماعی**) محسوب می‌شود. ب) با نگهداری گوشت در فریزر، از ایجاد فساد توسط عامل (**فیزیکی – مکانیکی – شیمیایی**) جلوگیری می‌شود. پ) حذف یا کنترل عوامل اصلی خطرساز در بیماری‌های غیرواگیر، می‌تواند تا ۴۰٪ مانع از بروز (**سکته مغزی – دیابت – سرطان**) شود. ت) اگر فشار خون دیاستولی به کمتر از (**۶۰ – ۹۰ – ۱۲۰**) میلی‌متر جیوه برسد، فشار خون پایین محسوب می‌شود. ث) درمان نشدن بیماری (**سوزاک – پدیکلوزیس – وبا**) می‌تواند عوارض جدی مانند عقیمی و نازایی برای بیمار به همراه داشته باشد. ج) آراستگی، از راهکارهای (**ارتقای تاب‌آوری – بهبود عزت نفس – افزایش خودآگاهی**) می‌باشد. چ) افراد مصرف‌کننده دخانیات (**همانند – برخلاف**) افرادی که در معرض دود دست دوم قرار می‌گیرند، با خطر بیماری‌های قلبی روبرو هستند. ح) طبق اصول ارگونومی در انجام کارهای (**سبک– سنگین**) ارتفاع سطح کار باید کمی بالاتر از ارتفاع آرنج تنظیم شود.	۲

SanjeshCloud www.SanjeshCloud.ir

باسمه‌تعالی

سوالات آزمون نهایی درس: **سلامت و بهداشت -۱۲۱۲۱**	پایه: **دوازدهم**	رشته: **کلیه رشته‌ها**	تاریخ آزمون: **۱۴۰۴/۱۰/۰۴**
تعداد صفحه: **۴**	مدت آزمون: **۹۰ دقیقه**	ساعت شروع: **۱۰:۳۰ به وقت تهران**	نام و نام‌خانوادگی:
دانش آموزان روزانه، بزرگسالان، آموزش از راه دور، ایثارگران و داوطلبان آزاد (داخل و خارج از کشور)- **دی ۱۴۰۴**			مرکز ارزشیابی و تضمین کیفیت نظام آموزش و پرورش Azmoon.medu.ir

ردیف	سوالات (پاسخ‌برگ دارد)	نمره

۴ **در هر یک از پرسش‌های چهارگزینه‌ای زیر، گزینه درست را انتخاب کنید و در برگه پاسخ بنویسید.** — نمره: ۱

الف) با توجه به عوامل موثر بر سلامت، کدام مورد بیشترین تاثیر را بر سلامت افراد دارد؟

۱) وضعیت اشتغال ۲) فعالیت بدنی ۳) انجام واکسیناسیون ۴) عوامل وراثتی

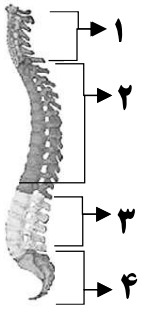
ب) براساس هرم غذایی، میزان مصرف کدام گروه از مواد غذایی زیر نسبت به گروه شیر و فرآورده‌های آن، کمتر است؟

۱) میوه‌ها ۲) سبزی‌ها ۳) گوشت و تخم مرغ ۴) نان و غلات

پ) کدام یک از گزینه‌های زیر از علائم فشار خون بالا نمی‌باشد؟

۱) عدم کنترل عضلات و تعادل ۲) سردرد در ناحیه پس‌سر

۳) تنگی نفس شبانه ۴) درد قفسه سینه



ت) با توجه به شکل روبرو، ۹۰٪ از علل بروز کمردرد، فشار بیش از حد به کدام ناحیه در ستون فقرات است؟

۱) شماره ۱ ۲) شماره ۲ ۳) شماره ۳ ۴) شماره ۴

۵ **مطابق با کتاب درسی، هر یک از منابع غذایی در ستون راست موجب پیشگیری از کدام بیماری در ستون چپ می‌گردد؟ (یک مورد در ستون چپ اضافه است.)** — نمره: ۰/۷۵

منابع غذایی	بیماری
الف) جلبک دریایی	۱. کم‌خونی
ب) غلات سبوس دار	۲. گواتر
پ) برگه هلو	۳. پوکی استخوان
	۴. تاخیر در بلوغ

۶ مصرف غذاهای سنتی ایران همچون عدس پلو چه مزیتی در تامین پروتئین‌های مورد نیاز بدن دارند؟ — نمره: ۰/۵

۷ **در ارتباط با کنترل وزن و تناسب اندام به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.** — نمره: ۱

الف) عادت‌های غذایی مربوط به کدام یک از عوامل چاقی است؟

ب) عدم تحمل فعالیت بدنی با کدام یک از مشکلات و عوارض چاقی ارتباط دارد؟

پ) براساس طبقه‌بندی نمایه توده بدنی، وضعیت فردی با شاخص توده بدنی (BMI) برابر با ۲۷ را مشخص کنید.

ت) افراد دارای کدام الگوی چاقی، بهتر است هرچه سریع‌تر برای کاهش وزن خود اقدام کنند؟

۸ سینا در طول یک ماه وزن خود را از ۹۰ کیلوگرم به ۸۳ کیلوگرم کاهش داده است. — نمره: ۰/۵

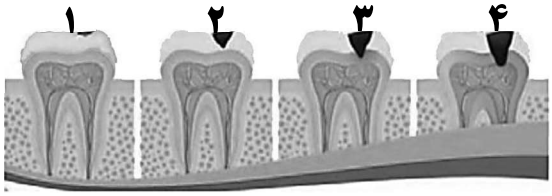
الف) او کدام یک از اصول کاهش وزن را رعایت نکرده است؟ (ذکر شماره اصل لازم نیست)

ب) یک مورد از عوارض جانبی این مقدار کاهش وزن را بنویسید.

SanjeshCloud www.SanjeshCloud.ir

باسمه‌تعالی

سوالات آزمون نهایی درس: **سلامت و بهداشت -۱۲۱۲۱**	پایه: **دوازدهم**	رشته: **کلیه رشته‌ها**	تاریخ آزمون: **۱۴۰۴/۱۰/۰۴**
تعداد صفحه: **۴**	مدت آزمون: **۹۰ دقیقه**	ساعت شروع: **۱۰:۳۰ به وقت تهران**	نام و نام‌خانوادگی:
دانش آموزان روزانه، بزرگسالان، آموزش از راه دور، ایثارگران و داوطلبان آزاد (داخل و خارج از کشور)- **دی ۱۴۰۴**			مرکز ارزشیابی و تضمین کیفیت نظام آموزش و پرورش Azmoon.medu.ir

ردیف	سوالات (پاسخ‌برگ دارد)	نمره
۹	**در مورد بهداشت و ایمنی مواد غذایی به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.** الف) فاسد شدن ماده غذایی چه تاثیری بر ارزش غذایی آن دارد؟ (۰/۵) ب) مصرف کنسرو آلوده به باکتری، باعث ایجاد کدام دسته از بیماری‌های ناشی از غذا در فرد می‌شود؟ (۰/۲۵)	۰/۷۵
۱۰	**دلیل علمی هر یک از موارد زیر را بنویسید.** الف) به چربی HDL، کلسترول خوب می‌گویند. ب) معمولاً آکنه در حوالی سن بلوغ پدیدار می‌شود.	۱
۱۱	**در رابطه با بیماری‌های غیرواگیر به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.** الف) دو آزمایش غربالگری مربوط به تشخیص سرطان روده را بنویسید. (۰/۵) ب) در یک فرد ۴۵ ساله میزان قند خون ناشتا ۱۱۰ می‌باشد. این فرد از نظر بیماری دیابت در کدام مرحله قرار دارد؟ (۰/۲۵)	۰/۷۵
۱۲	**در ارتباط با فردی که به تازگی آزمایش HIV او مثبت شده، به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.** الف) آیا این فرد دوران پنجره را پشت سر گذاشته است؟ ب) در چه صورت تماس اتفاقی با خون و ترشحات این فرد، منجر به انتقال ویروس به دیگری نخواهد شد؟	۰/۵
۱۳	**در مورد بهداشت فردی به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.** الف) انعکاس نور در چشم اسکی‌بازان، جزء کدام یک از آسیب‌های چشمی محسوب می‌شود؟ ب) استفاده زیاد از پخش‌کننده‌های قابل حمل موسیقی با صدای بلند، احتمال کدام نوع کم‌شنوایی را افزایش می‌دهد؟ پ) کدام دسته از پرتوهای فرابنفش (UVA یا UVB) موجب آفتاب سوختگی و التهاب در پوست می‌شود؟	۰/۷۵
۱۴	**با توجه به شکل مراحل پوسیدگی دندان، به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.** الف) کدام شماره، مرحله پوسیدگی پیشرفته مینای دندان را نشان می‌دهد؟ ب) آیا در این مرحله آبسه دندانی ایجاد می‌شود؟ 	۰/۵
۱۵	**درباره بهداشت ازدواج و فرزندآوری به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.** الف) در چه صورت به دختران و پسرانی که تصمیم می‌گیرند با هم ازدواج کنند، مشاوره ژنتیک توصیه می‌شود؟ ب) داشتن بارداری‌های متعدد، احتمال ابتلا به سرطان در کدام اندام‌های بدن را کاهش می‌دهد؟ (دو مورد)	۱
۱۶	**هر یک از موارد زیر مربوط به کدام اصل از روش‌های مقابله با فشارهای روانی و اضطراب است؟** الف) حضور در محافل دینی – اجتماعی ب) حرف زدن درباره نگرانی‌های خود	۰/۵

SanjeshCloud www.SanjeshCloud.ir

باسمه‌تعالی

سوالات آزمون نهایی درس: **سلامت و بهداشت -۱۲۱۲۱**	پایه: **دوازدهم**	رشته: **کلیه رشته‌ها**	تاریخ آزمون: **۱۴۰۴/۱۰/۰۴**
تعداد صفحه: **۴**	مدت آزمون: **۹۰ دقیقه**	ساعت شروع: **۱۰:۳۰ به وقت تهران**	نام و نام‌خانوادگی:
دانش آموزان روزانه، بزرگسالان، آموزش از راه دور، ایثارگران و داوطلبان آزاد (داخل و خارج از کشور)- **دی ۱۴۰۴**			مرکز ارزشیابی و تضمین کیفیت نظام آموزش و پرورش Azmoon.medu.ir

ردیف	سوالات (پاسخ‌برگ دارد)	نمره
۱۷	**در رابطه با بهداشت روان به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.** الف) کمبود کدام ویتامین محلول در آب، می‌تواند نوجوانان را در معرض افسردگی قرار دهد؟ ب) انزوا و تنهایی، جزء کدام گروه از مشکلات ناشی از خشم منفی می‌باشد؟ پ) شوخ طبعی و کودک شدن از راهکارهای مدیریت کدام اختلال روانی – رفتاری در دوره نوجوانی است؟	۰/۷۵
۱۸	مطابق با کتاب درسی، نام دو ماده سمی موجود در مواد دخانی که سرطان‌زا نیز هستند را بنویسید.	۰/۵
۱۹	**در ارتباط با آثار زیان بار مصرف مشروبات الکلی به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.** الف) اختلال در تکلم، جزء آثار فوری مصرف الکل است یا بلند مدت؟ ب) در کدام مرحله از تخریب کبد، بافت‌های آسیب‌دیده، بافت‌های پیرامونی را زخمی می‌کنند؟	۰/۵
۲۰	**با توجه به مواد اعتیادآور، برای هر عبارت، کلمه مناسب را انتخاب کنید. (۲ کلمه اضافه می‌باشد)** گراس ، L.S.D ، متادون ، کراک ، آمفتامین الف) ماده طبیعی که به طور گذرا فعالیت فکری و بدنی فرد مصرف‌کننده را افزایش می‌دهد. ب) ماده مصنوعی که خاصیت منگی و بی‌دردی ایجاد می‌کند. پ) ماده طبیعی که موجب می‌شود فرد مصرف‌کننده چیزهایی را ببیند که وجود خارجی ندارند.	۰/۷۵
۲۱	بهروز، تظاهر به مصرف سیگار نمی‌کند. به سیگار و سایر مواد لب نمی‌زند. برای شخص دیگری نیز سیگار و سایر مواد را نمی‌خرد. او کدام یک از مهارت‌های مقاومتی را در برابر دعوت به مصرف مواد مخدر رعایت کرده است؟	۰/۵
۲۲	**در مورد پیشگیری از اختلالات اسکلتی – عضلانی به پرسش های زیر پاسخ دهید.**  الف) از دیدگاه سلامت ستون فقرات، تصویر مقابل مربوط به نحوه صحیح برداشتن اشیای سبک است یا سنگین؟ ب) با توجه به نکات ارگونومی، در هنگام خرید کوله‌پشتی به کدام ویژگی بندها باید توجه داشت؟ (یک مورد)	۰/۵
۲۳	**درباره آتش‌سوزی به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.** الف) کدام نوع حریق معمولاً از خود خاکستر برجای می‌گذارد؟ ب) در مقابله با کدام نوع آتش‌سوزی می‌توان شعله را با نمک خفه کرد؟	۰/۵
۲۴	**در رابطه با پیشگیری از حوادث خانگی به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.** الف) ورود ماده‌ای مثل واکس به بدن، موجب کدام یک از حوادث خانگی می‌شود؟ ب) استفاده از داروهای آرام‌بخش به کدام یک از عوامل سقوط اشاره دارد؟	۰/۵
	موفق باشید	

SanjeshCloud www.SanjeshCloud.ir

باسمه‌تعالی

راهنمای نمره‌گذاری آزمون نهایی درس: **سلامت و بهداشت**	پایه: **دوازدهم**	رشته: **کلیه رشته‌ها**		تاریخ آزمون: ۱۴۰۴/۱۰/۰۴
تعداد صفحه: ۲	مدت آزمون: ۹۰ دقیقه	ساعت شروع: **۱۰:۳۰ به وقت تهران**		
دانش آموزان روزانه، بزرگسالان، آموزش از راه دور و داوطلبان آزاد (خارج از کشور) - **دی ۱۴۰۴**			مرکز ارزشیابی و تضمین کیفیت نظام آموزش و پرورش Azmoon.medu.ir	

ردیف	راهنمای نمره‌گذاری	نمره
۱	الف) نادرست (صفحه ۱۵) ب) نادرست (صفحه ۲۳) پ) نادرست (صفحه ۴۳) ت) درست (صفحه۵۵) ث) درست (صفحه ۶۸) ج) نادرست (صفحه ۱۳۳) چ) نادرست (صفحه ۱۶۱) ح) درست (صفحه ۱۷۶) (هر مورد صحیح ۰/۲۵ می‌باشد)	۲
۲	الف) معنوی (صفحه ۴) ب) اختلالات چربی (صفحه ۵۲) پ) نوع (صفحه ۵۷) ت) C (صفحه ۷۱) ث) نزدیک‌بینی (صفحه ۸۱) ج) روانی (صفحه ۱۴۲) چ) خنثی (صفحه ۱۶۸) ح) سرد کردن آتش یا استفاده از آب (صفحه ۱۷۸) (هر مورد صحیح ۰/۲۵ می‌باشد)	۲
۳	الف) روانی (صفحه ۱۰) ب) فیزیکی (صفحه ۴۴) پ) سرطان (صفحه ۵۰) ت) ۶۰ (صفحه ۵۳) ث) سوزاک (صفحه ۷۰) ج) بهبود عزت نفس (صفحه ۱۱۴) چ) همانند (صفحه ۱۳۵) ح) سبک (صفحه ۱۶۹) (هر مورد صحیح ۰/۲۵ می‌باشد)	۲
۴	الف) گزینه ۲- فعالیت بدنی (صفحه ۱۱ و ۱۲) ب) گزینه ۳- گوشت و تخم مرغ (صفحه ۲۴) پ) گزینه ۱- عدم کنترل عضلات و تعادل (صفحه ۵۴) ت) گزینه ۳- شماره ۳ (صفحه ۱۵۹ و ۱۶۷) (هر مورد صحیح ۰/۲۵ می‌باشد)	۱
۵	الف) ۲.گواتر (صفحه ۳۰ و ۳۱) ب) ۴. تاخیر در بلوغ (صفحه ۳۰ و ۳۲) پ) ۱. کم‌خونی (صفحه ۳۰) (هر مورد صحیح ۰/۲۵ می‌باشد)	۰/۷۵
۶	دریافت کامل (۰/۲۵) اسیدهای آمینه (۰/۲۵) یا هر دو نوع اسیدآمینه مصرف شوند یا مصرف اسیدآمینه ضروری و غیرضروری (صفحه ۲۱)	۰/۵
۷	الف) عامل محیطی (صفحه ۳۴) ب) مشکلات تنفسی (صفحه ۳۵) پ) اضافه وزن (صفحه ۳۶) ت) الگوی سیب (صفحه ۳۷) (هر مورد صحیح ۰/۲۵ می‌باشد)	۱
۸	الف) افراط نکردن (۰/۲۵) یا زیاده‌روی نکردن (صفحه ۳۹) ب) ریزش موها، چین و چروک و شل شدن پوست صورت و بدن، ضعف اعصاب، افت فشارخون و ضعف و بی‌حالی، پوسیدگی دندان‌ها، بروز سنگ کیسه صفرا، ورم و زخم معده، یبوست و حتی افسردگی (ذکر یک مورد) (صفحه ۳۹) (۰/۲۵)	۰/۵
۹	الف) از بین می‌رود (۰/۲۵) و کاهش می‌یابد (۰/۲۵) (صفحه ۴۳) ب) عفونت‌ها و مسمومیت‌های غذایی (۰/۲۵) (صفحه ۴۶) اشاره به کلمات عفونت یا مسمومیت به تنهایی نمره تعلق می‌گیرد.	۰/۷۵
۱۰	الف) باعث می‌شود تا کلسترول (۰/۲۵) از جدار داخلی شریان‌ها (۰/۲۵) جدا شود. (صفحه ۵۶) ب) افزایش ناگهانی هورمون‌ها (۰/۲۵) باعث تحریک غده‌های چربی می‌شود یا چربی بیشتری در سطح پوست تولید می‌شود. (۰/۲۵) (صفحه ۸۹)	۱
۱۱	الف) آزمایش خون مخفی در مدفوع (۰/۲۵) و کولونوسکوپی (۰/۲۵) (صفحه ۶۲) ب) مرحله پیش دیابت (۰/۲۵) (صفحه ۶۵)	۰/۷۵

SanjeshCloud www.SanjeshCloud.ir

باسمه‌تعالی

راهنمای نمره‌گذاری آزمون نهایی درس: **سلامت و بهداشت**	پایه: **دوازدهم**	رشته: **کلیه رشته‌ها**		تاریخ آزمون: ۱۴۰۴/۱۰/۰۴
تعداد صفحه: ۲	مدت آزمون: ۹۰ دقیقه	ساعت شروع: **۱۰:۳۰ به وقت تهران**		
دانش آموزان روزانه، بزرگسالان، آموزش از راه دور و داوطلبان آزاد (خارج از کشور) - **دی ۱۴۰۴**			مرکز ارزشیابی و تضمین کیفیت نظام آموزش و پرورش Azmoon.medu.ir	

ردیف	راهنمای نمره‌گذاری	نمره
۱۲	الف) بله (صفحه ۷۳) ب) مصرف دارو (به ذکر کاهش ویروس نمره تعلق نمی‌گیرد) (صفحه ۷۴) (هر مورد صحیح ۰/۲۵ می‌باشد)	۰/۵
۱۳	الف) برق‌زدگی چشم (صفحه ۸۳) ب) اکتسابی (صفحه ۸۷) پ) UVB (صفحه ۹۰) (هر مورد صحیح ۰/۲۵ می‌باشد)	۰/۷۵
۱۴	الف) مرحله شماره ۲ (صفحه ۹۷) ب) خیر (صفحه ۹۷) (هر مورد صحیح ۰/۲۵ می‌باشد)	۰/۵
۱۵	الف) چنانچه در فامیل خود سابقه نقص (۰/۲۵) و بیماری مادرزادی دارند. (۰/۲۵) (صفحه ۱۰۴) ب) تخمدان – رحم – پستان (سینه) ذکر دو مورد (۰/۵) (صفحه ۱۱۰)	۱
۱۶	الف) جایگزین کردن خواسته‌ها (۰/۲۵) (صفحه ۱۲۰) ب) برون‌ریزی (۰/۲۵) (صفحه ۱۲۰) (هر مورد صحیح ۰/۲۵ می‌باشد)	۰/۵
۱۷	الف) ویتامین B (صفحه ۱۲۱) ب) ناراحتی‌های اجتماعی (صفحه ۱۲۳) پ) استرس (صفحه ۱۲۵) (هر مورد صحیح ۰/۲۵ می‌باشد)	۰/۷۵
۱۸	قطران (تار) – آرسنیک – مواد رادیواکتیو – کربورهای هیدوژن (صفحه ۱۳۰) (ذکر دو مورد کافی است) (هر مورد صحیح ۰/۲۵ می‌باشد)	۰/۵
۱۹	الف) فوری (صفحه ۱۳۷ و ۱۳۸) ب) مرحله فیبروز (صفحه ۱۳۸) (هر مورد صحیح ۰/۲۵ می‌باشد)	۰/۵
۲۰	الف) کراک (صفحه ۱۴۴) ب) متادون (صفحه ۱۴۴) پ) گراس (صفحه ۱۴۴) (هر مورد صحیح ۰/۲۵ می‌باشد)	۰/۷۵
۲۱	سازگاری پیام‌های غیرکلامی (۰/۲۵) با پیام‌های کلامی (۰/۲۵)	۰/۵
۲۲	الف) سبک (۰/۲۵) (صفحه ۱۶۰) ب) از اسفنج استفاده شده باشد (۰/۲۵) یا بندهای آن پهن بوده یا حتماً دارای دو بند باشد. (صفحه ۱۶۶)	۰/۵
۲۳	الف) آتش‌سوزی خشک (۰/۲۵) (صفحه ۱۷۸) ب) آتش‌سوزی مایعات قابل اشتعال (۰/۲۵) (صفحه ۱۷۸)	۰/۵
۲۴	الف) مسمومیت با مواد شیمیایی (۰/۲۵) (صفحه ۱۷۵) به کلمه‌ی مسمومیت به تنهایی نمره تعلق می‌گیرد. ب) عوامل فردی (۰/۲۵) (صفحه ۱۸۴)	۰/۵
	خدا قوت	

SanjeshCloud www.SanjeshCloud.ir

باسمه‌تعالی

سؤالات آزمون نهایی درس: سلامت و بهداشت	پایه: دوازدهم	رشته: کلیه رشته ها	تاریخ آزمون: ۱۴۰۴/۰۶/۰۴
تعداد صفحه: ۴	مدت آزمون: ۹۰ دقیقه	ساعت شروع: ۷ صبح به وقت تهران	نام و نام‌خانوادگی:	کد درس: ۱۲۱۲۱
دانش آموزان روزانه، بزرگسالان، آموزش از راه دور، ایثارگران و داوطلبان آزاد (داخل و خارج از کشور)- تابستان ۱۴۰۴			مرکز ارزشیابی و تضمین کیفیت نظام آموزش و پرورش Azmoon.medu.ir

ردیف	سؤالات (پاسخ‌برگ دارد)	نمره
۱	**درستی یا نادرستی هر یک از عبارت‌های زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید.** الف) ویتامین B برخلاف ویتامین K نوعی ویتامین محلول در آب است. ب) افزایش چربی‌های موجود در خون سبب بروز بیماری‌های مزمنی همچون دیابت نوع ۱ می‌شود. ج) هپاتیت B حتی با تشخیص زودهنگام هم در اکثر افراد قابل درمان نیست. د) مصرف دخانیات تنها زمانی که خود فرد از این مواد استفاده می‌کند اثر منفی زیادی بر سلامت باروری دارد. ه) الکل فقط بر روی عملکرد روانی افراد تأثیر منفی دارد. و) L.S.D همانند تریاک ماده مخدر طبیعی است که بر روی عملکرد دستگاه عصبی اثر دارد. ز) بر اساس اصول ارگونومی، دوچرخه‌ای مناسب است که زاویه بین ران و ساق پا در هنگام پایین بودن رکاب بین ۲۵ تا ۳۰ درجه باشد. ح) قبل از وقوع حادثه، باید بر روی کاهش عوامل خطر تمرکز شود.	۲
۲	**در عبارت‌های زیر جاهای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.** الف) برای خودمراقبتی داشتن ..... ضروری است. ب) برخورداری از وزن مطلوب علاوه بر ارتقای سلامت جسمی به ..... نیز کمک می‌کند. ج) فشار دیاستولی همزمان با ..... قلب میان دو ضربان است. د) عیوب انکساری چشم را می‌توان با لنز طبی، جراحی و ..... اصلاح کرد. ه) سیگار دروازه ورود به ..... است. و) ادامهٔ اختلالات مصرف مواد مخدر معمولاً به سمت .....حرکت می‌کند. ز) اگر در آزمون دیوار فاصله گردن تا دیوار ..... سانتی‌متر باشد، وضعیت بدنی فرد ایده‌آل است. ح) اطمینان از وضعیت نور کافی در منزل، مربوط به عوامل ..... خطرآفرین سقوط می باشد.	۲
۳	**از بین موارد داخل پرانتز کلمه مناسب را انتخاب کنید.** الف) در ساخت سلول‌های مغزی و بافت عصبی (**چربی / قند / پروتئین**) نقش بیشتری دارد. ب) فردی با شاخص توده بدنی ۲۸/۳ در وضعیت (**تناسب اندام / اضافه وزن / چاقی درجه یک**) قرار دارد. ج) در سکته مغزی، مدت زمان طلایی برای نجات فرد تنها حدود (**دو / سه / سه و نیم**) ساعت می‌باشد. د) از اثرات پرتوهای زیان‌بار نور خورشید (**لکه‌های پوستی / التهاب / آسیب مستقیم بر DNA**) مربوط به نوعی پرتوهای فرابنفش است که بیشتر به زمین می‌رسد. ه) بلوغ روانی همان رشد (**شخصیت / عقلی / معنوی**) می‌باشد. و) تعهد، کنترل و چالش‌پذیری از ویژگی‌های افراد (**دارای عزت نفس / تاب‌آور / خودآگاه**) است. ز) در هنگام اتو کردن لباس، ارتفاع زیرپایی بهتر است از ۱۵ تا (**۲۵ / ۳۰ / ۲۰**) سانتی‌متر باشد. ح) بهترین روش مقابله با آتش‌سوزی ناشی از انواع علوفه (**نمک / گاز دی‌اکسیدکربن / آب**) است.	۲

SanjeshCloud www.SanjeshCloud.ir

باسمه تعالی

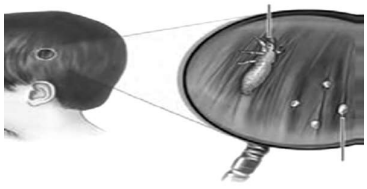
سؤالات آزمون نهایی درس: سلامت و بهداشت	پایه: دوازدهم	رشته: کلیه رشته ها	تاریخ آزمون: ۱۴۰۴/۰۶/۰۴
تعداد صفحه: ۴	مدت آزمون: ۹۰ دقیقه	ساعت شروع: ۷ صبح به وقت تهران	نام و نام‌خانوادگی:	کد درس: ۱۲۱۲۱
دانش آموزان روزانه، بزرگسالان، آموزش از راه دور، ایثارگران و داوطلبان آزاد (داخل و خارج از کشور)- تابستان ۱۴۰۴			مرکز ارزشیابی و تضمین کیفیت نظام آموزش و پرورش Azmoon.medu.ir

ردیف	سؤالات (پاسخ‌برگ دارد)	نمره
۴	**بر اساس مطالب کتاب درسی در هر یک از پرسش های چهار گزینه‌ای زیر، گزینه مناسب را انتخاب کنید.** الف) چند مورد از عبارات زیر، نادرست است؟ *) بی اشتهایی عصبی و پرخوری عصبی از انواع اختلالات غذا خوردن می‌باشند. *) میزان مصرف روزانه نمک برای افراد زیر ۵۰ سال برابر با ۳ گرم می‌باشد. *) اگر دامنه میزان قند خون ناشتا فردی بین ۱۰۰ تا ۱۲۵ باشد، فرد در وضعیت پیش دیابت قرار دارد. *) برنامه غذایی سالم در کنار فعالیت‌های بدنی منظم از مهم‌ترین عوامل حفظ و ارتقای سلامت افراد می‌باشد. ۱) سه مورد ۲) دو مورد ۳) یک مورد ۴) چهار مورد ب) آزمایش پاپ اسمیر در تشخیص کدام سرطان کاربرد دارد؟ ۱) پروستات ۲) روده ۳) سینه ۴) دهانه رحم ج) هر یک از موارد (افزایش فعالیت‌های فکری و بدنی فرد مصرف‌کننده / توهمات حسی / سست شدن فعالیت‌های فکری و بدنی) به ترتیب مربوط به کدام نوع از مواد اعتیادآور است؟ ۱) محرک - مخدر - توهم زا ۲) محرک - توهم زا - مخدر ۳) مخدر - توهم زا - محرک ۴) توهم زا - محرک - مخدر د) برای استراحت عضلات هنگام انجام کارهای طولانی مدت، چند دقیقه یکبار تغییر وضعیت لازم است؟ ۱) هر ۵۰ دقیقه ۲) هر ۴۵ دقیقه ۳) هر ۴۰ دقیقه ۴) هر ۳۵ دقیقه	۱
۵	**با توجه به متن زیر به پرسش‌ها پاسخ دهید.** سینا پسری ۱۷ ساله با قد و وزن مناسب و خواب منظم است اما وضعیت درسی مطلوبی ندارد. او در برابر انتقادهای افراد مختلف ناراحت می‌شود و به راحتی نمی‌تواند مشکلاتی که برایش رخ می‌دهد را حل کند. الف) کدام بعد سلامت در سینا آسیب دیده است؟ (۰/۲۵) ب) دو ویژگی دیگر از این بعد سلامت را بنویسید. (۰/۵)	۰/۷۵
۶	**درباره برنامه غذایی سالم به پرسش های زیر پاسخ دهید.** الف) علاوه بر شرایط اقلیمی و وزن، چه عواملی در میزان آب مصرفی افراد مؤثر است؟ (۰/۵) ب) گروه متفرقه در هرم غذایی شامل چه موادی است؟ (۰/۵)	۱
۷	**بیماری مربوط به هر یک از عبارات زیر را از واژه‌های داخل پرانتز انتخاب و در پاسخ‌برگ بنویسید. (یک مورد اضافی است)** **(آب مروارید - سیروز کبدی - کم خونی - پالپ عفونی - هپاتیت)** الف) فردی که کف دست او روشن‌تر از حد طبیعی است. ب) انتقال این بیماری از طریق خون و ترشحات بدن می‌باشد. ج) وجود بیماری سرخجه در مادر سبب این بیماری در نوزاد می‌شود. د) از آثار بلندمدت مصرف مشروبات الکلی است.	۱

SanjeshCloud www.SanjeshCloud.ir

باسمه‌تعالی

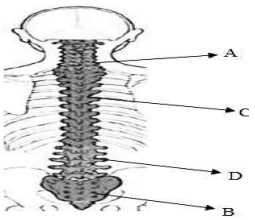
سؤالات آزمون نهایی درس: سلامت و بهداشت	پایه: دوازدهم	رشته: کلیه رشته ها	تاریخ آزمون: ۱۴۰۴/۰۶/۰۴
تعداد صفحه: ۴	مدت آزمون: ۹۰ دقیقه	ساعت شروع: ۷ صبح به وقت تهران	نام و نام‌خانوادگی:	کد درس: ۱۲۱۲۱
دانش آموزان روزانه، بزرگسالان، آموزش از راه دور، ایثارگران و داوطلبان آزاد (داخل و خارج از کشور)- تابستان ۱۴۰۴			مرکز ارزشیابی و تضمین کیفیت نظام آموزش و پرورش Azmoon.medu.ir

ردیف	سؤالات (پاسخ‌برگ دارد)	نمره
۸	اگر به طور میانگین به ازای هر ۳۶۰۰ کیلوکالری انرژی که بیش از نیاز بدن دریافت می‌شود، ۴۰۰ گرم به وزن بدن اضافه گردد؛ محاسبه کنید فردی که روزانه ۱۸۰ کیلوکالری بیش از نیاز خود انرژی دریافت می‌کند و تغییری هم در رژیم غذایی و یا نوع فعالیت بدنی خود ایجاد نکرده است، افزایش وزن روزانه و ماهانه وی چند گرم خواهد بود؟ (نوشتن راه حل الزامی است)	۰/۷۵
۹	**درباره بهداشت و ایمنی مواد غذایی به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.**  الف) شکل مقابل آلودگی مواد غذایی درکدام مرحله را نشان می‌دهد؟ (۰/۲۵) ب) برای نگهداری طولانی مدت غذا به صورت کاملاً سرد، غذا باید پایین‌تر از چه دمایی قرار داده شود تا سالم بماند؟ (۰/۲۵) ج) سموم دفع آفات نباتی جزء کدام دسته از عوامل ایجاد فساد در مواد غذایی است؟ (۰/۲۵) د) بیماری‌های ناشی از مصرف غذاهای آلوده در کشورهای محروم چه پیامدهایی دارد؟(دو مورد) (۰/۵) ه) باکتری‌ها کدام دسته از بیماری‌های ناشی از غذا را ایجاد می‌کنند؟ (۰/۲۵)	۱/۵
۱۰	**درباره بیماری‌های غیرواگیر به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.**  الف) از عوامل خطر بیماری های قلبی ـ عروقی که به طور منظم باید توسط پزشک بررسی شوند به جز فشار خون بالا یک مورد دیگر را نام ببرید. ب) به چه دلیل از فشار خون به عنوان قاتل خاموش یاد می‌شود؟ ج) با توجه به عدد نشان داده شده بر روی نمایشگر، مشخص کنید دامنه قند خون این فرد در کدام وضعیت قرار دارد؟	۰/۷۵
۱۱	**جدول زیر در مورد علائم برخی از بیماری‌های غیر واگیر است.جدول را کامل کنید.** علائم: الف) زخم های بدون بهبود ب) تاخیر در بهبود زخم‌ها نام بیماری غیر واگیر:	۰/۵
۱۲	**عامل بیماری‌زای شکل مقابل، در کدام نواحی عقب سر زندگی می‌کند؟** 	۰/۵
۱۳	**درباره بیماری ایدز به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.** الف) دلیل ایجاد برخی از بدخیمی‌ها و سرطان‌ها در این بیماری چیست؟ ب) ویروس اچ‌آی‌وی در کدام نوع از سلول‌های خونی ادامه حیات می‌دهد؟	۰/۵

SanjeshCloud www.SanjeshCloud.ir

باسمه‌تعالی

سؤالات آزمون نهایی درس: سلامت و بهداشت	پایه: دوازدهم	رشته: کلیه رشته ها	تاریخ آزمون: ۱۴۰۴/۰۶/۰۴
تعداد صفحه: ۴	مدت آزمون: ۹۰ دقیقه	ساعت شروع: ۷ صبح به وقت تهران	نام و نام‌خانوادگی:	کد درس: ۱۲۱۲۱
دانش آموزان روزانه، بزرگسالان، آموزش از راه دور، ایثارگران و داوطلبان آزاد (داخل و خارج از کشور)- تابستان ۱۴۰۴			مرکز ارزشیابی و تضمین کیفیت نظام آموزش و پرورش Azmoon.medu.ir

ردیف	سؤالات (پاسخ‌برگ دارد)	نمره
۱۴	**درباره بهداشت فردی به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.** الف) در برق زدگی کدام بخش از چشم جوشکاران دچار سوختگی می‌شود؟ ب) تنها راه قطعی تشخیص کم‌شنوایی چیست؟ ج) در نوع اکتسابی کم شنوایی، کدام نوع سلول‌ها تخریب می‌شوند؟ د) تورم گونه‌ها، از عوارض آلودگی کدام عامل محیطی بر روی پوست می باشد؟ ه) یکی از مشکلات شایعِ تعریق که با تخمیر مواد موجود در عرق ایجاد می‌شود، کدام است؟	۱/۲۵
۱۵	**عزت نفس، سرسختی و تاب‌آوری در فرایند شکل‌گیری چه ویژگی‌هایی نقش دارند؟**	۰/۵
۱۶	**در عبارت‌های زیر، کدام یک از اصول مقابله با فشارهای روانی و اضطراب به کار رفته است؟** الف) ذهن خود را از نگرانی‌ها دور کرده و به انجام کارهای لذت‌بخش مثل دوچرخه‌سواری، خواندن رمان و ... بپردازیم. ب) نگرانی‌های خود را شناسایی کنیم و آنها را پهلوان پنبه‌هایی تسلیم شده در ذهن خود تصور کنیم.	۰/۵
۱۷	**هر یک از موارد زیر به کدام یک از اختلالات روانی ـ رفتاری شایع دوره نوجوانی اشاره دارد؟** الف) زمانی مشکل‌آفرین است که فرد بدون دلیل موجّه احساس ناراحتی کرده و به طور اشتباه، بدن و ذهن خود را برای رفع تهدید مبهم برمی‌انگیزد. ب) احساس بی‌ارزش بودن، ناامیدی، ضعف عزت نفس و خشم در فرد ایجاد می‌شود. ج) احساسی است که به صورت بدنی و هیجانی ابراز می‌شود.	۰/۷۵
۱۸	**درباره مصرف دخانیات، به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.** الف) به جز تنباکوی مکیدنی دو نمونه دیگر از مواد دخانی بدون دود را نام ببرید. (۰/۵) ب) تحریک و تخریب بافت‌ها توسط آمونیاک در کدام اندام بیشتر مشاهده می‌شود؟ (۰/۲۵) ج) سیگارهای الکترونیکی چگونه باعث به دام افتادن نوجوانان و جوانان می‌شوند؟ (۰/۲۵)	۱
۱۹	**در هر یک از موارد زیر کدام مهارت مقاومتی به کار گرفته شده است؟** الف) پاسخ منفی‌تان را مثل یک نوار ضبط شده چندین بار تکرار کنید تا مخاطب‌تان متقاعد شود که نمی‌تواند نظر شما را عوض کند. ب) می‌توانید به راحتی توضیح دهید که مصرف سیگار و سایر مواد دخانی را کاری ناسالم، زیان‌بار و خطرناک می‌دانید.	۰/۵
۲۰	**با توجه به شکل مقابل به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.** الف) ۹۰ درصد از علل بروز کمردردها، فشار بیش از حد به کدام ناحیه می‌باشد؟ ب) مورد **B** را نام‌گذاری کنید. 	۰/۵
۲۱	**در ارتباط با حوادث خانگی، به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.** الف) بین هلال احمر و اورژانس، کدام یک از نهادهای امدادی در حوادث خانگی محسوب می‌شود؟ ب) در کدام نوع از خفگی، از ضربه زدن به پشت باید اجتناب شود؟ ج) در مانور بازکردن راه تنفس هوایی در افراد خیلی چاق و خانم‌های باردار، به جای شکم کدام ناحیه فشرده می‌شود؟	۰/۷۵

موفق باشید

SanjeshCloud
www.SanjeshCloud.ir

باسمه تعالی

راهنمای نمره‌گذاری آزمون نهایی درس: سلامت و بهداشت	پایه: دوازدهم	رشته: کلیه رشته ها	تاریخ آزمون: ۱۴۰۴/۰۶/۰۴
تعداد صفحه: ۲	مدت آزمون: ۹۰ دقیقه	ساعت شروع: ۷ صبح به وقت تهران	
دانش آموزان روزانه، بزرگسالان، آموزش از راه دور، ایثارگران و داوطلبان آزاد (داخل و خارج از کشور)- تابستان ۱۴۰۴		مرکز ارزشیابی و تضمین کیفیت نظام آموزش و پرورش Azmoon.medu.ir	

ردیف	راهنمای نمره‌گذاری	نمره
۱	الف) درست ص ۲۲ ب) نادرست ص ۵۵ ج) نادرست ص ۷۱ د) نادرست ص ۱۰۶ ه) نادرست ص ۱۳۶ و) نادرست ص ۱۴۴ ز) درست ص ۱۶۵ ح)درست ص ۱۷۲ هر مورد ۰/۲۵	۲
۲	الف) برنامه ص ۱۵ ب) سلامت روان ص ۳۹ ج) استراحت ص ۵۳ د) اشعه لیزر (ذکر کلمه لیزر کافی است) ص ۸۱ ه) اعتیاد ص ۱۳۰ و) وابستگی ص ۱۴۳ ز) ۵ ص ۱۵۸ ح) محیطی ص ۱۸۴ هر مورد ۰/۲۵	۲
۳	الف) چربی ص ۲۱ ب) اضافه وزن ص ۳۶ ج) سه و نیم ص ۵۹ د) لکه‌های پوستی ص ۹۰ ه) شخصیت ص ۱۰۲ و) تاب‌آور ص ۱۱۶ ز) ۲۰ ص ۱۶۱ ح) آب ص ۱۷۹ هر مورد ۰/۲۵	۲
۴	الف) گزینه ۳- یک مورد نادرست است.(میزان مصرف روزانه نمک برای افراد زیر ۵۰ سال برابر با ۳ گرم است.) ص۵۵ ب) گزینه۴- دهانه رحم ص ۶۲ ج) گزینه ۲- محرک- توهم زا- مخدر ص ۱۴۴ د) گزینه ۱- هر ۵۰ دقیقه ص ۱۷۱ هر مورد ۰/۲۵	۱
۵	الف) سلامت روان (۰/۲۵) ب) سازگاری فرد با خودش و دیگران، (۰/۲۵) قضاوت نسبتاً صحیح در برخورد با مسائل (۰/۲۵) ص ۸	۰/۷۵
۶	الف) میزان فعالیت بدنی (۰/۲۵) و وضعیت سلامت افراد (۰/۲۵) ص ۲۳ ب) قند(۰/۲۵) و چربی (۰/۲۵) ص۲۴	۱
۷	الف) کم‌خونی ص ۳۰ ب) هپاتیت ص ۷۰ ج) آب مروارید ص ۱۱۰ د) سیروز کبدی ص ۱۳۸ هر مورد ۰/۲۵	۱
۸	(۰/۲۵) روزانه ۲۰ گرم= X (۰/۲۵) ⟵ ۳۶۰۰ کیلوکالری / ۴۰۰ گرم ۱۸۰ کیلوکالری / X (۰/۲۵) ماهانه ۶۰۰ = ۲۰ × ۳۰ ص ۳۹	۰/۷۵
۹	الف) نگهداری ص ۴۱ (۰/۲۵) ب) ۱۰ درجه سانتی گراد ص ۴۲ (۰/۲۵) ج) عوامل شیمیایی ص۴۳ (۰/۲۵) د) کاهش توسعه انسانی (۰/۲۵) و کاهش بهره‌وری افراد (۰/۲۵) ص۴۵ ه) مسمومیت‌های غذایی ۰/۲۵ ص ۴۶	۱/۵

SanjeshCloud www.SanjeshCloud.ir

باسمه تعالی

راهنمای نمره‌گذاری آزمون نهایی درس: سلامت و بهداشت	پایه: دوازدهم	رشته: کلیه رشته ها	تاریخ آزمون: ۱۴۰۴/۰۶/۰۴
تعداد صفحه: ۲	مدت آزمون: ۹۰ دقیقه	ساعت شروع: ۷ صبح به وقت تهران	
دانش آموزان روزانه، بزرگسالان، آموزش از راه دور، ایثارگران و داوطلبان آزاد (داخل و خارج از کشور)- تابستان ۱۴۰۴		مرکز ارزشیابی و تضمین کیفیت نظام آموزش و پرورش Azmoon.medu.ir	

ردیف	راهنمای نمره‌گذاری	نمره
۱۰	الف) اختلالات چربی خون (۰/۲۵) ص ۵۲ ب) زیرا علامتی ندارد.(۰/۲۵) ص ۵۳ ج) دیابت(۰/۲۵) ص ۶۵	۰/۷۵
۱۱	الف) سرطان ص۶۳ (۰/۲۵) ب) دیابت نوع ۲ (ذکر کلمه دیابت کافی است) (۰/۲۵) ص۶۶	۰/۵
۱۲	در قسمت گردن (۰/۲۵) و در پشت گوش(۰/۲۵) ص۶۹	۰/۵
۱۳	الف) سرکوب سیستم ایمنی ص ۷۴ ب) گلبول‌های سفید ص ۷۵ هرمورد ۰/۲۵	۰/۵
۱۴	الف) قرنیه ص۸۳ ب) آزمایش شنوایی یا شنوایی‌سنجی ص۸۷ ج) سلول‌های مژک‌دار(مویی) ص ۸۷ د) آلودگی هوا ص ۸۹ ه) ایجاد بوی نامطبوع ص ۹۰ هر مورد ۰/۲۵	۱/۲۵
۱۵	شکل گیری شخصیت مطلوب (۰/۲۵) و حفظ سلامت روان(۰/۲۵) ص ۱۱۲	۰/۵
۱۶	الف) جایگزین کردن خواسته‌ها (۰/۲۵) ص ۱۲۰ ب) بازداری (۰/۲۵) ص ۱۲۰	۰/۵
۱۷	الف) اضطراب ص ۱۲۰ ب) افسردگی ص۱۲۲ ج) خشم ص۱۲۲ هر مورد ۰/۲۵	۰/۷۵
۱۸	الف) تنباکوی جویدنی (۰/۲۵) تنباکوی استنشاقی (۰/۲۵) ص۱۲۹ ب) ریه‌ها یا شش‌ها ص ۱۳۰ (۰/۲۵) ج) با ادعای بی‌خطر بودن ص ۱۳۱ (۰/۲۵)	۱
۱۹	الف) از تکنیک ضبط صوت استفاده کنید. ص۱۴۹ ب) برای نه گفتنتان دلیل بیاورید. ص۱۴۹ هر مورد ۰/۲۵	۰/۵
۲۰	الف) ستون فقرات کمری یا ناحیه D ص۱۵۹ ب) استخوان ساکروم (خاجی) ص۱۶۷ هر مورد ۰/۲۵	۰/۵
۲۱	الف) اورژانس ص ۱۷۲ ب) انسداد خفیف ص۱۸۲ ج) قفسه سینه ص۱۸۳ هر مورد ۰/۲۵	۰/۷۵
	خدا قوت	
	صفحه ۲ از ۲	

SanjeshCloud www.SanjeshCloud.ir

باسمه‌تعالی

سوالات آزمون نهایی درس: سلامت و بهداشت	پایه: دوازدهم	رشته: کلیه رشته‌ها	تاریخ آزمون: ۱۴۰۴/۰۳/۰۱
تعداد صفحه: ۴	مدت آزمون: ۹۰ دقیقه	ساعت شروع: ۷:۳۰ به وقت تهران	نام و نام‌خانوادگی:
دانش‌آموزان روزانه، بزرگسالان، آموزش از راه دور، ایثارگران، داوطلبان آزاد و متقاضیان ایجاد و یا ترمیم سابقه تحصیلی (داخل و خارج از کشور)- خرداد ۱۴۰۴			مرکز ارزشیابی و تضمین کیفیت نظام آموزش و پرورش

ردیف	سوالات (پاسخ‌برگ دارد)	نمره
۱	**درستی یا نادرستی هر یک از عبارت‌های زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید.** الف) در پیشگیری از بیماری، زمان آموزش‌های درمانی، بسیار کوتاه و کم‌هزینه است. ب) در هرم غذایی، حبوبات و مغزها در سطح بالاتری نسبت به سبزیجات قرار دارند. پ) رعایت بهداشت فردی علاوه بر حفظ آراستگی فرد، از انتقال عوامل بیماری‌زا به دیگران جلوگیری می‌کند. ت) آلودگی محیطی حتی بر باروری خانم‌هایی که هنوز باردار نشده‌اند نیز تأثیر منفی خواهد گذاشت. ث) نیکوتین سبب انبساط عروق داخل بینی و فلج شدن حرکات مژک‌های داخل مخاط بینی می‌شود. ج) وابستگی روانی، میل شدید و مفرط درونی و خارج از اختیار به ادامهٔ مصرف مواد است. چ) در حالت ایستاده، استفاده از تکیه‌گاه مناسب با ارتفاع ۱۵ الی ۲۰ سانتی‌متر برای قرار دادن پا بر روی آن، باعث ایجاد زاویه مناسب در پاها می‌شود. ح) تماس با نهادهای امدادرسان مربوط به سطح ۱ پیشگیری از حوادث (قبل از بروز حادثه) است.	۲
۲	**در عبارات زیر، جاهای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.** الف) با توجه به ابعاد سلامت، سازگاری فرد با خودش و دیگران، مربوط به سلامت ..... می‌باشد. ب) یکی از مواد معدنی که به حفظ تعادل مایعات در بدن یاری می‌رساند، ..... است. پ) تهوع و اسهال ناشی از بیماری‌های غذا زاد، متناسب با ..... مصرف‌کننده غذا، ممکن است تا چند روز ادامه یابد. ت) فشار خون ..... سال‌ها بدون علامت است و معمولاً زمانی علامت‌دار می‌شود که به اندام‌های حیاتی آسیب رسانده باشد. ث) درمان و حمایت از مبتلایان به ایدز یا HIV با اطلاع رسانی، ..... و تشخیص زودهنگام انجام می‌شود. ج) جوش غرور جوانی (آکنه) نوعی اختلال پوستی است که در آن، غده‌های چربی پوستی و ..... ملتهب می‌شوند. چ) فشار روانی (استرس) ناسالم، موجب ازکار افتادن قدرت تفکر و اقدام مناسب و یا احساس ..... در فرد می‌شود. ح) هنگام خرید، کوله‌پشتی را طوری انتخاب کنید که سبک‌تر بوده و در قسمت‌های پشت و بندها از ..... استفاده شده باشد.	۲
۳	**از بین کلمات داخل پرانتز، کلمه مناسب را انتخاب کنید.** الف) مقدار انرژی ایجاد شده به ازای مصرف هرگرم پروتئین، معادل با مصرف یک گرم (**چربی / کربوهیدرات**) است. ب) کاروتنوئیدها پیش ساز ویتامین (**B / A / D**) هستند. پ) با توجه به عوارض چاقی، تخمدان پلی‌کیستیک به مشکلات (**کلیوی / غددی / روانی**) مربوط می‌باشد. ت) چربی (**LDL / تری گلیسیرید / HDL**) باعث می‌شود تا کلسترول از جدار داخلی شریان‌ها جدا شود. ث) در چشم‌های افراد نزدیک‌بین، معمولاً کره چشم (**بزرگ‌تر / کوچک‌تر**) از حد طبیعی است. ج) پوسته ضخیم قهوه‌ای رنگ جمع شده در ریه (**آرسنیک / قطران / سیانیدریک اسید**) نامیده می‌شود. چ) ماده اعتیادآور (**ریتالین / گراس / ترامادول**)، ماده‌ای مصنوعی است که سبب ایجاد حالت هیجان کاذب می‌گردد. ح) عدم توانایی در سرفه کردن، از علائم انسداد (**خفیف / کامل**) راه تنفس است.	۲

SanjeshCloud
www.SanjeshCloud.ir

باسمه‌تعالی

سوالات آزمون نهایی درس: سلامت و بهداشت	پایه: دوازدهم	رشته: کلیه رشته‌ها	تاریخ آزمون: ۱۴۰۴/۰۳/۰۱
تعداد صفحه: ۴	مدت آزمون: ۹۰ دقیقه	ساعت شروع: ۷:۳۰ به وقت تهران	نام و نام‌خانوادگی:
دانش‌آموزان روزانه، بزرگسالان، آموزش از راه دور، ایثارگران، داوطلبان آزاد و متقاضیان ایجاد و یا ترمیم سابقه تحصیلی (داخل و خارج از کشور)- خرداد ۱۴۰۴			مرکز ارزشیابی و تضمین کیفیت نظام آموزش و پرورش

ردیف	سوالات (پاسخ‌برگ دارد)	نمره
۴	**در پرسش‌های چهارگزینه‌ای زیر، گزینه مناسب را انتخاب کنید.** الف) نصب در و پنجره‌های توری برای مبارزه با کدام‌یک از عوامل ایجاد فساد در مواد غذایی به کار می‌رود؟ ۱) شیمیایی ۲) بیولوژیکی ۳) فیزیکی ۴) مکانیکی ب) کدام‌یک از علائم زیر مربوط به بیماری‌هایی که از طریق دستگاه تناسلی منتقل می‌شوند، نیست؟ ۱) زخم‌های بدون بهبود ۲) سوزش ادرار ۳) عفونت‌های غیرمعمول ۴) درد در نواحی پایین شکم پ)کدام یک از آثار و عوارض ناشی از کم‌خوابی است؟ ۱) خطر لاغری ۲) افزایش دمای بدن ۳) افزایش تغییرات ضربان قلب ۴) خطر ابتلا به دیابت نوع یک ت) بی‌قراری و دلواپسی به ترتیب از علائم ..... ـ ..... اضطراب هستند. ۱) بدنی ـ روانی ۲) روانی ـ ذهنی ۳) بدنی ـ ذهنی ۴) ذهنی ـ بدنی	۱
۵	**جدول زیر در رابطه با بیماری‌ها است. هر یک از موارد ستون « A » با یکی از موارد ستون « B » ارتباط بیشتری دارد. شماره هر یک از موارد را در پاسخ‌برگ بنویسید . (یک مورد در ستون « B » اضافه است.)** ستون « A »: الف) مصرف زیاد اسیدهای چرب ترانس؛ ب) متنوع‌ترین بیماری ویروسی؛ پ) شست‌وشوی میوه و سبزی در آب‌های روان؛ ت) کاهش تعداد سلول‌های دفاعی در بدن ستون « B »: ۱. هپاتیت ۲. وبا ۳. ایسکمی ۴. سوزاک ۵. ایدز	۱
۶	**با توجه به متن زیر، به هر یک از پرسش‌ها پاسخ مناسب بدهید.** بهزاد جوانی است با شاخص توده بدنی ۲۵ (۱) که به دلیل کم‌تحرکی، در معرض نوعی دیابت (۲) قرار دارد. او برای حفظ سلامت خود، تلاش می‌کند تا میزان و نوع غذایی که مصرف می‌کند، متناسب با نیازهای تغذیه‌ای او باشد (۳). از طرفی با توجه به این که تصمیم دارد با شرکت درکنکور هنر، مسیر خود را برای ورود به رشته کارگردانی در دانشکده هنر دانشگاه تهران (۴) فراهم کند، در مقطع متوسطه وارد هنرستان هنر شده است تا با فراگیری آموزه‌های اساتید هنر (۵)، به این خواسته خود برسد. الف) به ترتیب هر یک از شماره‌های ۴ و ۵ مربوط به کدام یک از گام‌های برنامه‌ریزی برای خودمراقبتی است؟ ب) شماره ۳ بیانگر کدام یک از اصول تغذیه سالم است؟ پ) بر اساس جدول طبقه بندی نمایه توده بدنی(BMI)، شماره ۱ کدام وضعیت را برای بهزاد نشان می‌دهد؟ ت) شماره ۲ به کدام نوع دیابت اشاره دارد؟	۱/۲۵

SanjeshCloud www.SanjeshCloud.ir

باسمه‌تعالی

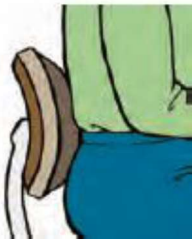
سوالات آزمون نهایی درس: سلامت و بهداشت	پایه: دوازدهم	رشته: کلیه رشته‌ها	تاریخ آزمون: ۱۴۰۴/۰۳/۰۱
تعداد صفحه: ۴	مدت آزمون: ۹۰ دقیقه	ساعت شروع: ۷:۳۰ به وقت تهران	نام و نام‌خانوادگی:
دانش‌آموزان روزانه، بزرگسالان، آموزش از راه دور، ایثارگران، داوطلبان آزاد و متقاضیان ایجاد و یا ترمیم سابقه تحصیلی (داخل و خارج از کشور)- خرداد ۱۴۰۴			مرکز ارزشیابی و تضمین کیفیت نظام آموزش و پرورش

ردیف	سوالات (پاسخ‌برگ دارد)	نمره
۷	**در ارتباط با تغذیه سالم به پرسش‌های زیر پاسخ بدهید.** الف) کدام گروه از ویتامین‌های محلول در آب یا چربی، قابلیت ذخیره شدن در بدن را ندارد؟ ب) دو مورد از عوارض کمبود «روی» در کودکان را بنویسید. پ) بر اساس الگوهای چاقی، تجمع چربی در کدام ناحیه بدن موجب افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی ـ عروقی می‌شود؟ ت) بر اساس قانون تعادل انرژی، تنظیم وزن و برخورداری از وزن مطلوب به چه عواملی بستگی دارد؟	۱/۵
۸	**در مورد بهداشت ایمنی مواد غذایی به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.** الف) با توجه به مفهوم بهداشت مواد غذایی، رعایت اصول موازین بهداشتی تا چه حدی مجاز است؟ ب) برای داشتن تغذیه سالم، حداقل دمای لازم برای پختن گوشت چقدر است؟	۰/۷۵
۹	**در مورد بیماری‌های غیر واگیر به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.** الف) علاوه بر احساس فشار آزاردهنده در وسط قفسه سینه، مهم‌ترین علامت بالینی در سکته قلبی چیست؟ (دو مورد) ب) رشد تومورهای بدخیم چگونه بر عملکرد سلول‌های سالم تأثیر می‌گذارد؟	۱
۱۰	**در رابطه با بیماری ایدز به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.** الف) آیا تاکنون داروی مؤثری که بتواند ویروس را به طور کامل از بین ببرد، شناخته شده است؟ ب) چه مواردی می‌تواند در به تعویق انداختن «مرحله بیماری» بسیار مؤثر باشد و فرد را به یک زندگی عادی برگرداند؟	۰/۷۵
۱۱	**در ارتباط با بهداشت فردی به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.** الف) چرا باید از ورود اجسام خارجی و نوک‌تیز به گوش جلوگیری کرد؟ (ذکر دو مورد) ب) آبسه دندانی می‌تواند با چه علائمی همراه باشد؟	۱
۱۲	یکی از توصیه‌های بهداشتی برای بارداری زنان، تکرار هر ۱۰ سال یک‌بار واکسن توأم می‌باشد. این واکسن برای پیشگیری از کدام بیماری‌ها است؟	۰/۵
۱۳	**در مورد بهداشت روان به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.** الف) سه ویژگی مهم در افراد سرسخت و تاب‌آور را بیان کنید. ب) برای هر یک از آثار مثبت خشم و آثار اجتماعی خشم منفی، یک مورد بنویسید.	۱/۲۵
۱۴	**دربارهٔ مصرف دخانیات و الکل به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.** الف) در اثر استفاده مشترک از قلیان، بیماری‌های منتقله از چه طریقی به افراد سالم منتقل می‌شود؟ ب) هر یک از وقایع زیر مربوط به کدام یک از مراحل تخریب کبد در اثر مصرف بلند مدت الکل است؟ ۱ـ بافت‌های آسیب دیده کبد، بافت‌های پیرامونی را زخمی می‌کند. ۲ـ کبد کارکرد طبیعی خود را از دست می‌دهد.	۱
۱۵	**هر یک از ویژگی‌های ز یر مربوط به کدام توصیه خودمراقبتی در زمینه پیشگیری از رفتارهای پرخطر است؟** الف) معمولاً مراقب سلامت خود هستند و می‌دانند که مصرف مواد مخدر به سلامت‌شان آسیب می‌زند. ب) به راحتی به دیگران «نه» می‌گویند. پ) می‌توانند از لذت‌های آنی برای دستیابی به لذت‌های پایدار و اهداف بلندمدت خود بگذرند. ت) به حریم دیگران احترام می‌گذارند.	۱

SanjeshCloud
www.SanjeshCloud.ir

باسمه‌تعالی

سوالات آزمون نهایی درس: سلامت و بهداشت	پایه: دوازدهم	رشته: کلیه رشته‌ها	تاریخ آزمون: ۱۴۰۴/۰۳/۰۱
تعداد صفحه: ۴	مدت آزمون: ۹۰ دقیقه	ساعت شروع: ۷:۳۰ به وقت تهران	نام و نام‌خانوادگی:
دانش‌آموزان روزانه، بزرگسالان، آموزش از راه دور، ایثارگران، داوطلبان آزاد و متقاضیان ایجاد و یا ترمیم سابقه تحصیلی (داخل و خارج از کشور)- خرداد ۱۴۰۴			مرکز ارزشیابی و تضمین کیفیت نظام آموزش و پرورش

ردیف	سوالات (پاسخ‌برگ دارد)	نمره
۱۶	**بر اساس مفهوم پوسچر و اصول ارگونومی، از میان تصاویر زیر، حروف مربوط به موارد درست را در پاسخ‌برگ وارد کنید.**  الف  ب  پ  ت  ث  ج	۱
۱۷	دو مورد از علائم اولیهٔ مسمومیت با گاز مونوکسیدکربن را بنویسید.	۰/۵
۱۸	**در اقدامات اساسی برای مقابله با انواع آتش سوزی :** الف) بهترین وسیله برای خاموش کردن آتش‌سوزی ژنراتورها چیست؟ ب) ابتدائی‌ترین راهکار برای مقابله با آتش‌سوزی ناشی از گازهای قابل اشتعال را بنویسید.	۰/۵
	موفق باشید	۲۰
	صفحه ۴ از ۴	

SanjeshCloud
www.SanjeshCloud.ir

باسمه تعالی

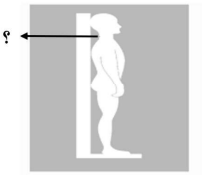
راهنمای نمره‌گذاری آزمون نهایی درس: سلامت و بهداشت	پایه: دوازدهم	رشته: کلیه رشته ها	تاریخ آزمون: ۱۴۰۴/۰۳/۰۱
تعداد صفحه: ۱	مدت آزمون: ۹۰ دقیقه	ساعت شروع: ۷:۳۰ به وقت تهران	
دانش آموزان روزانه، بزرگسالان، آموزش از راه دور، ایثارگران، داوطلبان آزاد و متقاضیان ایجاد و یا ترمیم سابقه تحصیلی (داخل و خارج از کشور)- خرداد ۱۴۰۴			مرکز ارزشیابی و تضمین کیفیت نظام آموزش و پرورش

ردیف	راهنمای نمره‌گذاری	نمره
۱	الف) نادرست (۰/۲۵) صفحه ۵ ب) درست (۰/۲۵) صفحه ۲۴ پ) درست (۰/۲۵) صفحه ۷۹ ت) درست (۰/۲۵) صفحه ۱۰۷ ث) نادرست (۰/۲۵) صفحه ۱۳۰ ج) درست (۰/۲۵) صفحه ۱۴۲ چ) نادرست (۰/۲۵) صفحه ۱۶۷ ح) نادرست (۰/۲۵) صفحه ۱۷۲	۲
۲	الف) روانی ـ عاطفی (در صورت اشاره به هر کدام از کلمات روانی یا عاطفی نمره داده شود)(۰/۲۵) صفحه ۱۰ ب) سدیم (۰/۲۵) صفحه ۲۲ پ) مقاومت (۰/۲۵) صفحه ۴۵ ت) اولیه (بالا)(۰/۲۵) صفحه ۵۴ ث) پیشگیری (۰/۲۵) صفحه ۷۳ ج) پیاز مو (۰/۲۵) صفحه ۸۸ چ) درماندگی (۰/۲۵) صفحه ۱۱۸ ح) اسفنج (۰/۲۵) صفحه ۱۶۵	۲
۳	الف)کربوهیدرات (۰/۲۵) صفحه ۲۰ و ۲۱ ب) A (۰/۲۵) صفحه ۳۲ پ) غددی (۰/۲۵) صفحه ۳۵ ت) HDL (۰/۲۵) صفحه ۵۶ ث) بزرگ‌تر (۰/۲۵) صفحه ۸۱ ج) قطران (۰/۲۵) صفحه ۱۳۰ چ) ریتالین (۰/۲۵) صفحه ۱۴۴ ح) کامل (۰/۲۵) صفحه ۱۸۲	۲
۴	الف) گزینه ۲ (بیولوژیکی) (۰/۲۵) صفحه ۴۳ ب) گزینه ۱ (زخم‌های بدون بهبود) (۰/۲۵) صفحه ۶۳ و ۷۰ پ) گزینه ۳ (افزایش تغییرات ضربان قلب) صفحه ۹۴ ت)گزینه ۱ (بدنی ـ روانی) (۰/۲۵) صفحه ۱۲۰	۱
۵	الف ـ ۳ (ایسکمی)صفحه ۵۱ و ۵۸ ب ـ ۱ (هپاتیت)صفحه ۷۱ پ ـ ۲ (وبا)صفحه ۶۷ و ۶۸ ت ـ ۵ (ایدز)صفحه ۷۴ (هر مورد ۰/۲۵)	۱
۶	الف) ۴ ـ تعیین هدف (۰/۲۵) صفحه ۱۵ ۵ ـ کسب مهارت‌های لازم (۰/۲۵) صفحه ۱۶ ب) ۳ ـ اصل تناسب (۰/۲۵) صفحه ۲۶ پ) ۱ ـ اضافه وزن (۰/۲۵) صفحه ۳۶ ت) نوع دو (۰/۲۵) صفحه ۶۴	۱/۲۵
۷	الف) محلول در آب (به ویتامین‌های C و B نمره تعلق گیرد. اشاره به B یا C به تنهایی نمره ندارد) (۰/۲۵) صفحه ۲۲ ب) کاهش سرعت رشد ـ کوتاهی قد ـ تأخیر در بلوغ (دو مورد کافی است) (هر مورد ۰/۲۵) صفحه ۳۲ پ) ناحیه شکم (۰/۲۵) صفحه ۳۴ ت) تغذیه(۰/۲۵) و فعالیت بدنی (۰/۲۵) صفحه ۳۸	۱/۵
۸	الف) تا حدی که برای سلامت انسان (۰/۲۵) زیان بار نباشد. (۰/۲۵) صفحه ۴۱ ب) ۷۰ درجه سانتی‌گراد (۰/۲۵) صفحه ۴۲	۰/۷۵
۹	الف) سنگینی (۰/۲۵) یا درد (۰/۲۵) صفحه ۵۸ ب) جلوی رسیدن مواد غذایی (۰/۲۵) و اکسیژن (۰/۲۵) را به سلول‌های سالم می‌گیرند. صفحه ۶۱	۱
۱۰	الف) خیر (۰/۲۵) صفحه ۷۴ ب) مراقبت مستمر از مبتلایان (۰/۲۵) به همراه درمان به موقع (۰/۲۵) صفحه ۷۴	۰/۷۵
۱۱	الف) زیرا گاهی باعث می‌شود پرده گوش آسیب ببیند ـ احتمال ایجاد برخی عفونت‌ها افزایش یابد ـ می‌تواند به کاهش شنوایی منجر شود(هر مورد ۰/۲۵) (دو مورد کافی است)صفحه ۸۵ ب) تورم بر روی لثه (۰/۲۵) ـ تورم در صورت (۰/۲۵) صفحه ۹۷	۱
۱۲	کزاز (۰/۲۵) دیفتری (۰/۲۵) صفحه ۱۱۰	۰/۵
۱۳	الف) تعهد، کنترل و چالش‌پذیری (هر مورد ۰/۲۵) (افرادی که دارای این ویژگی هستند معمولاً بر زندگی خود کنترل بیشتری احساس می‌کنند. نسبت به آنچه انجام می‌دهند، تعلق خاطر بیشتری دارند و در قبال تغییرات پذیرا هستند. در برابر فشار روانی مقاوم تر و نسبت به بیشتر افراد، کمتر مستعد بیماری هستند). (سه مورد کافی است) صفحه ۱۱۵ و ۱۱۶ ب) اثر مثبت : احقاق حق (۰/۲۵) آثار اجتماعی خشم منفی : درماندگی، انزوا یا تنهایی (ذکر یک مورد کافی است)(۰/۲۵) صفحه ۱۲۳	۱/۲۵
۱۴	الف) دهان (۰/۲۵) و دستان (۰/۲۵) صفحه ۱۳۴ ب) ۱ـ فیبروز کبدی (۰/۲۵) ۲ـ کبد چرب (۰/۲۵) صفحه ۱۳۸	۱
۱۵	الف) احترام به خود ب) مهارت مقاومتی پ) خودکنترلی ت) احترام به ارزش‌ها و قوانین (صفحه ۱۵۱ و ۱۵۲) (هر مورد ۰/۲۵)	۱
۱۶	موارد ب صفحه ۱۶۸ ـ پ صفحه ۱۷۰ ـ ث صفحه ۱۶۱ ـ ج صفحه ۱۶۷ (هر مورد ۰/۲۵)	۱
۱۷	علائمی شبیه به سرماخوردگی، سردرد، گیجی، تنگی نفس، ضعف و بی‌حالی و تهوع (دو مورد کافی است)(هر مورد ۰/۲۵) صفحه ۱۷۴	۰/۵
۱۸	الف) استفاده از گاز کربن‌دی‌اکسید (۰/۲۵) ب) قطع منبع گاز (۰/۲۵) صفحه ۱۷۹	۰/۵
	خسته نباشید	۲۰

SanjeshCloud
www.SanjeshCloud.ir

باسمه تعالی

سؤالات آزمون نهایی درس: سلامت و بهداشت	رشته : مشترک رشته ها	تعداد صفحه : ۴	ساعت شروع : ۱۰:۳۰ صبح
دوازدهم تاریخ آزمون: ۱۰ / ۱۰ / ۱۴۰۳	نام و نام خانوادگی :		مدت آزمون : ۹۰ دقیقه
دانش آموزان روزانه و بزرگسالان، آموزش از راه دور، ایثارگران و داوطلبان آزاد – دی ماه ۱۴۰۳			مرکز ارزشیابی و تضمین کیفیت نظام آموزش و پرورش azmoon.medu.ir

ردیف	سؤالات (پاسخ‌برگ دارد)	نمره
۱	**درستی یا نادرستی هر یک از عبارات زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید.** الف) در درمان، تربیت نیروی انسانی برای خدمات درمانی مستلزم صرف وقت زیاد و هزینه فراوان است. ب) تغییر سبک زندگی در خانواده‌های امروزی، کم‌تحرکی، چاقی و اضافه وزن را افزایش داده است. پ) عادت‌های غذایی، به وضعیت اجتماعی، اقتصادی و ... بستگی دارد و معمولاً از نسلی به نسل دیگر منتقل نمی‌شود. ت) افراد دارای اضافه وزن برای کاهش وزن، لازم است میزان کالری دریافتی و فعالیت بدنی خود را افزایش دهند. ث) هنگام مواجه شدن با علائم سکته قلبی باید فرد را به حالت نشسته یا نیمه خوابیده قرار داد. ج) شکل مقابل مربوط به بیماری دوربینی است.  چ) اعتیاد اغلب سیری مزمن و عودکننده دارد، اما غیرقابل پیشگیری و درمان است. ح) کاربرد علم ارگونومی به محیط کار محدود می‌شود و کل زندگی افراد را در بر نمی‌گیرد.	۲
۲	**در عبارات زیر، جاهای‌خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.** الف) بیشترین آلودگی در مواد غذایی بر اثر بی‌احتیاطی در مراحل تولید، ..... ، نگهداری، حمل ونقل و عرضه مواد غذایی ایجاد می‌شود. ب) ۱۲۰ میلی‌متر جیوه، نشان‌دهنده فشار ..... است که هم‌زمان با پمپ خون به داخل شریان توسط قلب ایجاد می‌شود. پ) اتوسکوپ ابزار دستی با نور و عدسی بزرگ‌نمایی برای معاینه ..... است. ت) آب مروارید از اثرات و عوارض بیماری ..... مادر بر نوزاد است. ث) فرد تاب‌آور یک موقعیت پرخطر را یک ..... می‌داند نه یک تهدید. ج) پیشگیری یعنی مداخله‌ای مثبت و اندیشمندانه برای مقابله با شرایط مضر قبل از این که منجر به اختلال یا ..... شود. چ) هنگام پوشیدن کوله‌پشتی دقت کنید بندهای شانه‌ای، به شکل .....تنظیم شوند یعنی یکی شل و یکی سفت نباشد. ح) در انسداد خفیف به علت بسته شدن ناقص راه هوایی همچنان دم و بازدم همراه با ..... انجام می‌شود.	۲
۳	**از بین کلمات داخل پرانتز، کلمهٔ مناسب را انتخاب کنید.** الف) جمله «از این پس، هر روز ۳۰ بار شنای روی زمین انجام می‌دهم» مربوط به (**تعیین هدف/ زمان‌بندی فعالیت‌ها برای دستیابی به هدف/ ثبت میزان دستیابی به هدف**) از گام‌های برنامه‌ریزی برای خودمراقبتی است. ب) براساس هرم غذایی یک نوجوان،میزان مصرف لبنیات نسبت به(**حبوبات ومغزها/گوشت وتخم‌مرغ /سبزی‌ها**) کمتر است. پ) چاقی با الگوی (**سیب/ گلابی/ هر دو**) خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی ـ عروقی را افزایش می‌دهد. ت) تأثیر اسیدهای چرب (**اشباع/ غیر اشباع/ ترانس**) بر میزان LDL خون، متفاوت از سایرین است. ث) پدیکلوزیس نوعی بیماری انگلی است که از طریق (**پوست/ آب آلوده/ سرفه عفونی**) به دیگران سرایت می‌کند. ج) روی آوردن به مصرف مواد مخدر از مشکلات و ناراحتی‌های (**جسمی/ اجتماعی/ روانی**) ناشی از خشم منفی است. چ) سیر اختلالات مصرف مواد مخدر (**معمولاً/ به‌ندرت/ همیشه**) به سمت وابستگی حرکت می‌کند.  ح) در هنگام اجرای آزمون دیوار، فاصله در محل مشخص شده باید (**۲/ ۵/ ۱۵**) سانتی‌متر باشد.	۲

SanjeshCloud www.SanjeshCloud.ir

باسمه تعالی

سؤالات آزمون نهایی درس: سلامت و بهداشت	رشته : مشترک رشته ها	تعداد صفحه : ۴	ساعت شروع : ۱۰:۳۰ صبح
دوازدهم تاریخ آزمون: ۱۰ / ۱۰ / ۱۴۰۳	نام و نام خانوادگی :		مدت آزمون : ۹۰ دقیقه
دانش آموزان روزانه و بزرگسالان، آموزش از راه دور، ایثارگران و داوطلبان آزاد – دی ماه ۱۴۰۳		مرکز ارزشیابی و تضمین کیفیت نظام آموزش و پرورش azmoon.medu.ir	

ردیف	سؤالات (پاسخ‌برگ دارد)	نمره
۴	**در پرسش‌های چهارگزینه‌ای زیر، گزینه درست را انتخاب کنید.**	۱



الف) با توجه به ابعاد سلامت، کدام گزینه در مورد افراد شکل مقابل صحیح است؟ این افراد ...

۱) می‌توانند دریافت‌های قلبی خود را ابراز کنند.

۲) با خود و دیگران سازگاری دارند.

۳) نقش اجتماعی خود را با رضایت انجام می‌دهند.

۴) سطح بالایی از ایمان به خدا دارند.



ب) با توجه به شکل مقابل، کدام ماده غذایی در پیشگیری از این بیماری تأثیر کمتری دارد؟

۱) ماهی کیلکا ۲) میوه‌های قرمز ۳) شیر ۴) انواع مغزها

پ) چند مورد سبب انتقال ویروس اچ‌آی‌وی به فرد سالم نمی‌شود؟

* اشتغال در محیط‌های آلوده *استفاده از سرویس بهداشتی مشترک * نیش حشرات * عطسه

۱) ۱ ۲) ۲ ۳) ۳ ۴) ۴

ت) کدام مورد هم به اثر جسمی زودگذر و هم پایدار، در فشار روانی (استرس) مرتبط است؟

۱) التهاب‌های پوستی ۲) ضعف سیستم ایمنی ۳) تعریق و لرزش ۴) سردرد

۵	**در مورد برنامه غذایی سالم، به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.**	
	الف) برای تأمین پروتئین مورد نیاز باید از غذاهای سنتی که از ترکیب غلات و حبوبات تهیه می‌شوند، استفاده کرد. علت چیست؟	۰/۵
	ب) تجویز مکمل‌های تغذیه‌ای برای برخی افراد از جمله زنان باردار و بالغین مسن‌تر مربوط به کدام اصل تغذیه می‌باشد؟	۰/۲۵
۶	جدول زیر بخشی از طبقه‌بندی نمایه توده بدنی را نشان می‌دهد. آن را کامل کنید.	۰/۷۵

BMI	وضعیت فرد
۱۸/۵ – ۲۴/۹	الف
ب	چاقی درجه ۳

۷	**در مورد بهداشت و ایمنی مواد غذایی، به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.**	۰/۵
	الف) استفاده از اسپری سوسک‌کش برای از بین بردن سوسک‌های خانگی جز کدام دسته از عوامل ایجاد فساد در مواد غذایی است؟	
	ب) محیط نگهداری میوه‌ها، علاوه بر خنک بودن چه ویژگی دیگری لازم دارد؟	
۸	رشد و بزرگ‌تر شدن تومورهای بدخیم چگونه سبب مرگ سلول‌های سالم می‌شود؟	۰/۵

SanjeshCloud www.SanjeshCloud.ir

باسمه تعالی

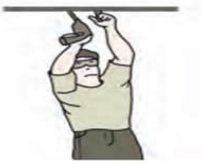
سؤالات آزمون نهایی درس: سلامت و بهداشت	رشته : مشترک رشته ها	تعداد صفحه : ۴	ساعت شروع : ۱۰:۳۰ صبح
دوازدهم تاریخ آزمون: ۱۰ / ۱۰ / ۱۴۰۳	نام و نام خانوادگی :		مدت آزمون : ۹۰ دقیقه
دانش آموزان روزانه و بزرگسالان، آموزش از راه دور، ایثارگران و داوطلبان آزاد – دی ماه ۱۴۰۳			مرکز ارزشیابی و تضمین کیفیت نظام آموزش و پرورش azmoon.medu.ir

ردیف	سؤالات (پاسخ‌برگ دارد)	نمره
۹	**هریک از عبارات زیر به کدام نوع دیابت اشاره دارد ؟** الف) عواملی مانند اختلال در سیستم ایمنی بدن در ایجاد آن نقش دارد. ب) عمدتاً در سنین پایین دیده می‌شود. پ) تأخیر در بهبود زخم‌ها و بریدگی‌ها از علائم معمول آن است. 	۰/۷۵
۱۰	**هریک از عبارات زیر مربوط به کدام‌یک از بیماری‌های مقابل است؟ (وبا – ایدز – هپاتیت – سوزاک)** الف) متنوع‌ترین بیماری واگیردار ب) سوزش ادرار پ) سرکوب سیستم ایمنی ت) عامل مرگ بیش از نیمی از کودکان خردسال	۱
۱۱	**در مورد بهداشت فردی، به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.** الف) عامل اصلی تحریک غده‌های چربی در حوالی بلوغ، که زمینه‌ساز بروز آکنه می‌شود، چیست؟ ب) از اثرات اشعه ماورای بنفش خورشید بر پوست، آسیب غیر مستقیم به DNA بیشتر اتفاق می‌افتد یا آفتاب‌سوختگی؟ پ) علاوه بر افزایش تخمیر شبانه، چه عاملی باعث تنفس بدبوی صبحگاهی در حین بیدار شدن از خواب می‌باشد؟	۰/۷۵
۱۲	از نظر روانشناسی، ازدواج در سنین بالاتر توصیه نمی‌شود. علت چیست؟	۰/۵
۱۳	**در رابطه با بهداشت روان، به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.** الف) تهیه فهرستی از توانمندی‌های فردی خود در بهبود کدام‌یک از عوامل شکل‌گیری شخصیت مطلوب و حفظ سلامت روان اثر می‌گذارد؟ ب) رد کردن درخواستی که از نظر شما درست نیست و یا احساس خوبی در شما ایجاد نمی‌کند چه کمکی به حفظ سلامت روان در نوجوانان می‌کند؟	۰/۲۵ ۰/۵
۱۴	**هریک از موارد زیر به کدام‌یک از اصول مقابله با فشارهای روانی و اضطراب اشاره دارد؟** الف) پرداختن به امور هنری مورد علاقه ب) حرف زدن درباره نگرانی‌های خود	۰/۵
۱۵	**هریک از موارد زیر معرف کدام ماده سمی موجود در مواد دخانی است؟** الف) تجمع ذرات ریز موجود در سیگار در ریه‌ها ب) فلج شدن حرکات مژک‌های داخل مخاط بینی پ) جایگزینی در پوست، مو و استخوان	۰/۷۵
۱۶	**در مورد پیشگیری از رفتارهای پرخطر، به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.** الف) یک مورد از بیماری‌های پوستی که در اثر استفاده مشترک از قلیان ایجاد می‌شوند را بنویسید. ب) چرا جوانانی که در فعالیت‌های ورزشی یا کلاسی شرکت می‌کنند، معمولاً تمایل کمتری به مصرف مواد مخدر دارند؟	۰/۲۵ ۰/۵

SanjeshCloud www.SanjeshCloud.ir

باسمه تعالی

سؤالات آزمون نهایی درس: سلامت و بهداشت	رشته : مشترک رشته ها	تعداد صفحه : ۴	ساعت شروع : ۱۰:۳۰ صبح
دوازدهم تاریخ آزمون: ۱۰ / ۱۰ / ۱۴۰۳	نام و نام خانوادگی :		مدت آزمون : ۹۰ دقیقه
دانش آموزان روزانه و بزرگسالان، آموزش از راه دور، ایثارگران و داوطلبان آزاد – دی ماه ۱۴۰۳		مرکز ارزشیابی و تضمین کیفیت نظام آموزش و پرورش azmoon.medu.ir	

ردیف	سؤالات (پاسخ‌برگ دارد)	نمره
۱۷	**موارد زیر اثرات بلندمدت مصرف مشروبات الکلی بر کبد می‌باشد. بر اساس پیشرفت بیماری ترتیب درست آنها را در پاسخ‌برگ وارد کنید.** ۱) زخمی کردن بافت‌های پیرامونی ۲) التهاب شدید کبد ۳) سرطان کبد ۴) تبدیل کالری‌های اضافی به چربی	۱
۱۸	**جدول زیر را کامل کنید.** نوع ماده اعتیادآور | نام ماده اعتیادآور | اثر ماده اعتیادآور محرک طبیعی | (الف)یک مورد | افزایش فعالیت‌های فکری و بدنی به طور گذرا (ب) | ال.اس.دی | شنیدن صداهایی که وجود خارجی ندارند. مخدر مصنوعی | متادون | (پ)یک مورد	۰/۷۵
۱۹	سینا می‌خواهد دوچرخه‌ای مناسب با قد خودش بخرد. چه توصیه‌ای برای او دارید؟	۰/۷۵
۲۰	اصل ارگونومی مربوط به شکل مقابل را توضیح دهید. 	۰/۵
۲۱	**دلیل هریک از موارد زیر را بنویسید.** الف) از ماسک‌های کاغذی در هنگام کار با مواد ضدعفونی کننده استفاده نشود. ب) در وضعیت انسداد خفیف راه تنفس هوایی، از ضربه زدن به پشت اجتناب شود.	۱
۲۲	**هر یک از موارد زیر مربوط به کدام یک از سطوح پیشگیری از حوادث می‌باشد؟** الف) انتقال مصدوم به بیمارستان ب) استفاده از پتو یا فرش مرطوب درآتش‌سوزی خشک پ) استفاده از کفپوش های لرزه‌گیر در حمام	۰/۷۵
	صفحه ۴ از ۴ جمع نمره	۲۰

SanjeshCloud www.SanjeshCloud.ir

۱	الف)درست (ص ۵) ب) درست (ص ۱۴) پ) نادرست (ص ۲۷) ت) نادرست (ص ۳۹) ث) درست (ص ۵۹) ج) نادرست (۸۱) چ) نادرست (ص ۱۴۰) ح) نادرست (ص ۱۶۴) هر مورد ۰/۲۵	۲
۲	الف) فراوری (ص ۴۱) ب) سیستولی (یا ماکزیمم یا حداکثر) (ص ۵۳) پ) گوش (ص ۸۴) ت) سرخجه (ص ۱۱۰) ث) فرصت (ص ۱۱۵) ج) ناتوانی (۱۴۰) چ) متقارن (یا هم‌اندازه یا یکسان) (ص ۱۶۶) ح) خشونت صدا (ص ۱۸۲) هر مورد ۰/۲۵	۲
۳	الف) تعیین هدف (ص ۱۵) ب) سبزی‌ها (ص ۲۴) پ) هر دو (ص ۳۴) ت) غیراشباع (ص ۵۷) ث) پوست (ص ۶۹) ج) روانی (۱۲۳) چ) معمولاً (ص ۱۴۳) ح) ۵ (ص ۱۵۸) هر مورد ۰/۲۵	۲
۴	الف) گزینه ۳- نقش اجتماعی خود را با رضایت انجام می‌دهند. (ص ۹) ب) گزینه ۲- میوه‌های قرمز (ص ۳۲) پ) گزینه ۳- ۳ مورد (ص ۷۵) ت) گزینه ۴- سردرد (ص ۱۱۹) هر مورد ۰/۲۵	۱
۵	الف) زیرا برای دریافت کامل اسیدهای آمینه (۰/۲۵) در طی روز باید موادغذایی حاوی هر دو نوع اسیدآمینه مصرف شوند. (۰/۲۵) (ص ۲۱) ب) اصل تناسب (۰/۲۵)(ص۲۶ و ۳۰)	۰/۷۵
۶	الف) معمولی (۰/۲۵) (ص ۳۶) ب) مساوی (۰/۲۵) و بالاتر از ۴۰ (۰/۲۵) (ص ۳۶)	۰/۷۵
۷	الف) شیمیایی (۰/۲۵) (ص ۴۳) ب) نسبتاً تاریک باشد. (۰/۲۵)(ص ۴۵)	۰/۵
۸	جلوی رسیدن مواد غذایی(۰/۲۵) و اکسیژن(۰/۲۵) را به سلول‌های سالم می‌گیرند. (ص ۶۱)	۰/۵
۹	الف) نوع ۱ (ص ۶۴) ب) نوع ۱ (ص ۶۴) پ) نوع ۲ (ص ۶۶) هر مورد ۰/۲۵	۰/۷۵
۱۰	الف) هپاتیت (ص ۷۱) ب) سوزاک (ص ۷۰) پ) ایدز (ص ۷۴) ت) وبا (ص ۶۷) هر مورد ۰/۲۵	۱
۱۱	الف) تغییرات هورمونی (۰/۲۵) (ص ۸۹) ب) آسیب غیر مستقیم به DNA (۰/۲۵) (ص ۸۹) پ) کاهش جریان بزاق (۰/۲۵) (ص ۹۸)	۰/۷۵
۱۲	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

SanjeshCloud
www.SanjeshCloud.ir

۱۳	الف) عزت نفس (۰/۲۵) (ص ۱۱۴) ب) موجب می‌شود که او زمان مناسبی (۰/۲۵) را برای پرداختن به اولویت‌های خود پیدا کند. (۰/۲۵) (ص ۱۲۵)	۰/۷۵
۱۴	الف) جایگزین کردن خواسته‌ها (۰/۲۵) ب) برون‌ریزی (۰/۲۵) (ص ۱۱۹ و ۱۲۰)	۰/۵
۱۵	الف) قطران(تار) (۰/۲۵) ب) نیکوتین (۰/۲۵) پ) آرسنیک (۰/۲۵) (ص ۱۳۰)	۰/۷۵
۱۶	الف) اگزمای دست یا تبخال (۰/۲۵) (ص ۱۳۴) ب) زیرا این فعالیت‌ها غالباً زمان‌بر هستند (۰/۲۵) و وقت کمتری برای جوانان باقی می‌گذارند. (۰/۲۵) (ص ۱۵۳)	۰/۷۵
۱۷	الف)۴- تبدیل کالری‌های اضافی به چربی (۰/۲۵) ب) ۱- زخمی کردن بافت‌های پیرامونی (۰/۲۵) پ) ۲- التهاب شدید کبد (۰/۲۵) ت) ۳- سرطان کبد (۰/۲۵) (ص ۱۳۸)	۱
۱۸	الف) کوکائین،کافئین، کراک (یک مورد ۰/۲۵) ب) توهم‌زای مصنوعی (۰/۲۵)(به ذکر توهم‌زا به تنهایی نیز تعلق می‌گیرد) پ) خاصیت منگی، بی‌حسی، بی‌دردی و تخدیرکنندگی دارند و مصرف آنها فعالیت‌های دستگاه عصبی مصرف‌کننده را کند کرده و در نتیجه فعالیت فکری و بدنی او را سست می‌کنند. (یک مورد ۰/۲۵)(ص ۱۴۴)	۰/۷۵
۱۹	توصیه می‌شود دوچرخه‌ای بخرد کــه در زمان دوچرخه‌سواری، زاویه بین ران و ساق پا، (۰/۲۵) وقتی رکاب پایین است (۰/۲۵) حدود ۲۵ تا ۳۰ درجه باشد(هر عددی بین ۲۵ تا ۳۰ صحیح است).(۰/۲۵) (ص ۱۶۵)	۰/۷۵
۲۰	انجام کارهای ایستا (استاتیک) با یک عضو (۰/۲۵) مانند کار با دریل روی سقف را به حداقل برسانید. (۰/۲۵) (ص ۱۷۰)	۰/۵
۲۱	الف) زیرا این مواد به راحتی از ماسک‌های کاغذی عبور می‌کنند (۰/۲۵) و می توانند موجب آسیب رساندن به ریه شوند. (۰/۲۵) (ص ۱۷۵) ب) چون ممکن است باعث جابه‌جایی جسم گیر کرده شود (۰/۲۵) و باعث انسداد کامل گردد. (۰/۲۵) (ص ۱۸۲)	۱
۲۲	الف) سطح ۳ یا پس از وقوع حادثه (۰/۲۵) ب) سطح ۲ یا زمان وقوع حادثه (۰/۲۵) پ) سطح ۱ یا قبل از وقوع حادثه (۰/۲۵) (ص ۱۷۲ و ۱۷۹ و ۱۸۴)	۰/۷۵
	جمع نمره	۲۰

SanjeshCloud
www.SanjeshCloud.ir

به نام خدا

سوالات آزمون نهایی درس: **سلامت و بهداشت**	تعداد صفحه: **۴**	رشته: **کلیه رشته ها**		ساعت شروع: **۸:۰۰ صبح**
دوازدهم	تاریخ آزمون: **۱۴۰۳/۰۵/۱۶**	نام و نام خانوادگی:		مدت آزمون: **۹۰ دقیقه**
دانش آموزان روزانه، بزرگسال، داوطلب آزاد، آموزش از راه دور و ایثارگر داخل و خارج کشور تابستان ۱۴۰۳			مرکز ارزشیابی و تضمین کیفیت نظام آموزش و پرورش azmoon.medu.ir	

ردیف	سؤالات (پاسخ نامه دارد)	نمره
۱	درستی یا نادرستی هر یک از عبارت‌های زیر را بر اساس مطالب کتاب درسی، بدون ذکر دلیل مشخص کنید. الف) بروز خطای به‌وجود آمده در تقسیم سلولی، یک سلول طبیعی را به یک سلول سرطانی مبدل می‌کند. ب) حدت بینایی یا دید نامطلوب، میزان سلامت چشم‌ها و سطح توانایی حس بینایی را نشان می‌دهد. ج) بیماری‌های ناشی از عوارض کم‌خوابی می‌تواند به کاهش دقت، لرزش و درد منجر گردد. د) کمبود ویتامین A ممکن است نوجوان را در معرض افسردگی قرار دهد. ه) نیکوتین موجود در دود حاصل از مصرف قلیان، بر خلاف سایر مواد دخانی، ایجاد وابستگی نمی‌کند. و) از بارزترین آثار فوری مصرف الکل می‌توان به اختلال در سیستم اعصاب مرکزی اشاره کرد. ز) وابستگی روانی به مواد مخدر، امکان دارد تمام زندگی فرد را حول محور خرید و مصرف مواد مخدر درگیر نماید. ح) مونوکسیدکربن، گازی است که از سوختن کامل سوخت‌های فسیلی حاصل می‌شود.	۲
۲	در عبارات زیر، جاهای‌خالی را بر اساس مطالب کتاب درسی با کلمات مناسب کامل کنید. الف) امیدواری، تعهد و پایبندی به اخلاقیات در یک فرد، نشان از سلامت ..... می‌باشد. ب) حیاتی‌ترین نیاز غذایی انسان، ..... است که در تمام فعل و انفعالات بدن نقش دارد. ج) مبارزه با حشرات و پیشگیری از ورود گرد و غبار، از اصول رعایت ..... در تأمین سلامت و ایمنی غذا است. د) در سکته مغزی، مدت زمان طلایی برای نجات یک فرد، حدود ..... ساعت است. ه) اصلی‌ترین روش پیشگیری در همه بیماری‌های عفونی این است که مانع ورود ..... به بدن شویم. و) درصورت ورود گرد و غبار یا آلودگی هوا به چشم از..... خودداری کنید. ز) رعایت اصول بهداشت ازدواج و .....، نقش مهمی در سرنوشت خانواده و جامعه دارد. ح) ازدیدگاه سلامت ستون فقرات، بلند کردن بار با کمر راست و پاهای ..... روشی ایمن‌تر است.	۲
۳	از بین کلمات داخل پرانتز، کلمهٔ مناسب را انتخاب کنید. الف)جمله‌ی«اگر می‌خواهیم وزن خود را کاهش دهیم، بدانیم در یک شب نمی‌توانیم به وزن مطلوب برسیم» به (استفاده از یادآورها / شروع، با گام‌های کوچک/کسب مهارت لازم) از گام‌های برنامه‌ریزی برای خودمراقبتی اشاره دارد. ب) در ازای مصرف هرگرم (کربوهیدرات پیچیده/روغن زیتون/پروتئین) انرژی بیشتری برحسب کیلوکالری در بدن تولید می‌شود. ج) نور، حرارت، رطوبت و زمان از عوامل (مکانیکی/شیمیایی/فیزیکی) هستند که سبب ایجاد فساد در مواد غذایی می‌شوند. د) بیماری (هپاتیت B/دیابت نوع دوم/سوزاک) می‌تواند بدون علامت باشد و در صورت بروز علائم بسیار شدید، نشان‌دهنده درگیری شدید کبدی در فرد است. ه) با سخت شدن پوسته عدسی چشم (آستیگماتیسم/پیرچشمی/دوربینی) ایجاد می‌شود. و) عوارض آلودگی هوا بر پوست چانه و بینی می‌تواند به شکل ایجاد جوش‌های(سرسفید/ سرسیاه/ زیرپوستی) بروز نماید. ز) اگر از بیرون به اعماق درون خود راه پیدا کنیم، به توصیفی دست خواهیم یافت که (خودآگاهی/ عزت نفس/ تاب‌آوری) ما را کامل‌تر می‌کند. ح) از علائم انسداد کامل راه تنفس هوایی، می‌توان به (اضطراب شدید/ خشونت صدا/ عدم توانایی در سرفه کردن) اشاره کرد.	۲

SanjeshCloud
www.SanjeshCloud.ir

به نام خدا

سوالات آزمون نهایی درس: **سلامت و بهداشت**	تعداد صفحه: **۴**	رشته: **کلیه رشته ها**		ساعت شروع: **۸:۰۰ صبح**
دوازدهم	تاریخ آزمون: **۱۴۰۳/۰۵/۱۶**	نام و نام خانوادگی:		مدت آزمون: **۹۰ دقیقه**
دانش آموزان روزانه، بزرگسال، داوطلب آزاد، آموزش از راه دور و ایثارگر داخل و خارج کشور تابستان ۱۴۰۳			مرکز ارزشیابی و تضمین کیفیت نظام آموزش و پرورش azmoon.medu.ir	

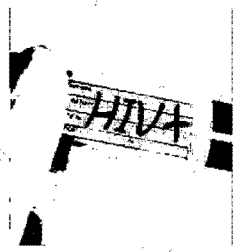
ردیف	سؤالات (پاسخ نامه دارد)	نمره
۴	با توجه به مطالب کتاب درسی، در پرسش‌های زیر گزینهٔ صحیح را انتخاب کرده و در برگهٔ پاسخنامه بنویسید. الف) کدامیک از گزینه‌های زیر جزء نمونه‌های عوامل موثر بر سلامت نمی‌باشد؟ ۱) انجام واکسیناسیون ۲) فعالیت بدنی ۳) پوست و نژاد ۴) عوامل فرهنگی ب) با توجه به تعریف خودمراقبتی جسمی، کدامیک از گزینه‌های زیر در این تعریف معنایی ندارد؟ ۱) احساس ارزشمندی ۲) تغذیه سالم ۳) خواب کافی ۴) پرهیز از استعمال دخانیات ج) در کدام دسته از مواد زیر ویتامین «د» بیشتری یافت می‌شود؟ ۱) ماهی اوزن‌برون - شیر - تخم مرغ - گوشت مرغ ۲) ماهی سالمون - ماهی کپور - ماست - کشک ۳) ماهی آزاد - ماهی اوزن‌برون - پسته و بادام ۴) ماهی کپور - ماهی آزاد - گوشت گوسفند - خرما د) اختلالات چربی‌خون، افزایش فشارخون، اختلالات انعقاد خون و التهاب‌مزمن از مشکلات .....چاقی می‌باشد. ۱) تنفسی ۲) غددی ۳) گوارشی ۴) قلبی-عروقی ه) کدامیک از عوامل زیر، بزرگترین عامل مرگ و میر در قرن بیستم می‌باشد؟ ۱) سکته قلبی ۲) سکته مغزی ۳) مصرف دخانیات ۴) انواع سرطان‌ها	۱.۲۵
۵	با توجه به «مواد مغذی مورد نیاز بدن» به سوالات زیر پاسخ کوتاه دهید. الف) یک منبع اصلی برای کربوهیدرات‌های پیچیده بنویسید. ب) مصرف فیبر باعث جلوگیری از کدام مشکل در دستگاه گوارش می‌شود؟ ج) کدام نوع چربی معمولاً از طریق ماهی تأمین می‌شود؟ د) حفظ تعادل مایعات در بدن، به کمک کدام ماده معدنی صورت می‌گیرد؟	۱
۶	جدول زیر در رابطه با عوامل چاقی است. هریک از موارد ستون « الف» با یکی از موارد ستون « ب» ارتباط بیشتری دارد. شمارهٔ آنها را پیدا کنید و در برگه پاسخنامه بنویسید. (یک مورد در ستون «ب» اضافه است)	۱

«ستون الف»	«ستون ب»
الف) کوشینگ	۱) عامل ژنتیک
ب) کورتون	۲) داروها
ج) خانواده پدری چاق	۳) عامل روانی
د) عادت به مصرف فست‌فود	۴) بیماری های جسمی
	۵) عامل محیطی

SanjeshCloud www.SanjeshCloud.ir

به نام خدا

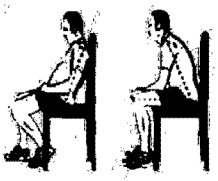
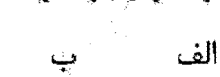
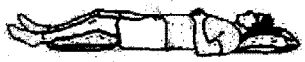
سوالات آزمون نهایی درس: **سلامت و بهداشت**	تعداد صفحه: **۴**	رشته: **کلیه رشته ها**		ساعت شروع:	**۸:۰۰ صبح**
دوازدهم	تاریخ آزمون: **۱۴۰۳/۰۵/۱۶**	نام و نام خانوادگی:		مدت آزمون:	**۹۰ دقیقه**
دانش آموزان روزانه، بزرگسال، داوطلب آزاد، آموزش از راه دور و ایثارگر داخل و خارج کشور تابستان ۱۴۰۳			مرکز ارزشیابی و تضمین کیفیت نظام آموزش و پرورش azmoon.medu.ir		

ردیف	سؤالات (پاسخ نامه دارد)	نمره
۷	آقای صادقی برگه آزمایش خود را از آزمایشگاه تحویل گرفته است. الف) در این برگه آزمایش، کلسترول خوب و بد، به ترتیب چگونه نشان داده می‌شود؟ ب) سطح کلسترول خوب با بروز بیماری قلبی-عروقی چه رابطه‌ای دارد؟ ج) میزان کلسترول بد چه اثری بر شریان‌ها دارد؟	۱
۸	با توجه به تصویر روبرو به پرسش‌های زیر پاسخ مناسب دهید.  الف) این بیماری واگیردار است یا غیرواگیر؟(۰/۲۵) ب) «دوران پنجره» در این بیماری به چه معناست؟(۰/۵) ج) سه روش انتقال این بیماری در مردان را بنویسید.(۰/۷۵)	۱.۵
۹	از اثرات بیماری سرخجه مادر بر چشم و مغز نوزاد، هرکدام یک مورد را بنویسید.	۰.۵
۱۰	با توجه به متن زیر به پرسش‌های مطرح شده پاسخ دهید. « سینا درآزمون کتبی گواهینامه راهنمایی و رانندگی شرکت کرده‌است. پنج روز دیگر قراراست که آزمون دهد، او تصمیم دارد با برنامه‌ریزی طی این مدت، خود را برای آزمون کتبی گواهینامه آماده‌کند. ساعت دوازده ظهر طبق برنامه، مطالعه‌ی خود را آغاز می‌کند و پس از یک روز مطالعه، به سراغ نمونه سوالات آزمون می‌رود. متوجه می‌شود که نمی‌تواند سوالات را پاسخ دهد رفته‌رفته احساس گرما و مشکلات قلبی-عروقی پیدا می‌کند و سردرد و سرگیجه مانع ادامه مطالعه می‌شود. شب را نیز با سختی به صبح می‌رساند.» الف) این نوع اختلال روانی _ رفتاری سینا چه نام دارد؟ ب) این مشکل چه تاثیری بر سیستم قلبی _ عروقی دارد؟(دو مورد) ج) سینا با رعایت کدام اصول می‌تواند با این اختلال مقابله کند؟(سه مورد)	۱.۵
۱۱	در ارتباط با «مصرف دخانیات و الکل» به پرسش‌های زیر پاسخ کوتاه دهید. الف) دروازه ورود به اعتیاد، کدامیک از مواد دخانی می‌باشد؟ ب) گاهی افراد خودشان مصرف‌کننده دخانیات نیستند ولی در معرض دود آن قرار می‌گیرند، به این دود چه می‌گویند؟ ج) فیبروز در نتیجه مصرف بیش از حد چه ماده‌ای رخ می‌دهد؟ د) آلودگی‌های پوستی منتقله در اثر استفاده مشترک از قلیان را بنویسید.(دو مورد)	۱.۲۵
۱۲	با توجه مواد اعتیادآور به پرسش‌های زیر پاسخ کوتاه و مناسب دهید. الف) کدام گروه از این مواد، فرد را به طور کاذب به هیجان می آورد؟ ب) با مصرف کدام ماده توهم‌زای مصنوعی، ممکن است فرد دچار توهمات حسی شود؟ ج) هروئین، مخدر طبیعی است یا مصنوعی؟	۰.۷۵

SanjeshCloud
www.SanjeshCloud.ir

به نام خدا

سوالات آزمون نهایی درس: **سلامت و بهداشت**	تعداد صفحه: **۴**	رشته: **کلیه رشته ها**		ساعت شروع: **۸:۰۰ صبح**
دوازدهم	تاریخ آزمون: **۱۴۰۳/۰۵/۱۶**	نام و نام خانوادگی:		مدت آزمون: **۹۰ دقیقه**
دانش آموزان روزانه، بزرگسال، داوطلب آزاد، آموزش از راه دور و ایثارگر داخل و خارج کشور تابستان ۱۴۰۳			مرکز ارزشیابی و تضمین کیفیت نظام آموزش و پرورش azmoon.medu.ir	

ردیف	سؤالات (پاسخ نامه دارد)	نمره
۱۳	در مورد اعتیاد به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) فرد معتاد چه کسی است؟(۰/۷۵) ب) حالتی که در آن بدن فرد نسبت به موادمخدر تحمل نشان می‌دهد، علامت وابستگی جسمانی است یا روانی؟(۰/۲۵)	۱
۱۴	با درنظر داشتن الگوی صحیح وضعیت بدن و اهمیت حفظ وضعیت بدنی مناسب، در تصاویر داده شده؛ موارد درست حالت بدن را با √ و موارد نادرست را با × مشخص کنید و در پاسخنامه بنویسید.  الف  ب  ج  د	۱
۱۵	با توجه به اهمیت ارگونومی در تصویر روبرو: برای انتخاب دوچرخه مناسب چه توصیه‌ای می‌شود؟ 	۰.۷۵
۱۶	در شکل روبرو، کدام موارد مربوط به پاکسازی خرده‌های لامپ‌های کم مصرف رعایت شده است؟ (دو مورد) 	۰.۵
۱۷	در کادر زیر، برخی اقدامات اساسی برای مقابله با انواع آتش‌سوزی نوشته شده‌است. اقدام مرتبط با هر یک از موارد زیر را در برگه پاسخنامه بنویسید. بهترین‌سردکننده آتش - کف - گاز دی‌اکسیدکربن - بستن در وپنجره الف) آتش‌سوزی علوفه و حبوبات ب) آتش‌سوزی ناشی از کابل‌های برق ج) آتش‌سوزی ناشی از کپسول گاز د) آتش‌سوزی ناشی ازگازوئیل	۱

SanjeshCloud www.SanjeshCloud.ir

به نام خدا

راهنمای تصحیح آزمون نهایی درس: **سلامت و بهداشت**	رشته: **کلیه رشته ها**

دوازدهم	تاریخ آزمون: **۱۴۰۳/۰۵/۱۶**	ساعت شروع: **۸:۰۰ صبح**	مدت آزمون: **۹۰ دقیقه**

دانش آموزان روزانه، بزرگسال، داوطلب آزاد، آموزش از راه دور و ایثارگر داخل و خارج کشور تابستان ۱۴۰۳	مرکز ارزشیابی و تضمین کیفیت نظام آموزش و پرورش azmoon.medu.ir

ردیف	راهنمای تصحیح	نمره
۱	الف) درست (۰/۲۵) صفحهٔ ۶۱ — ب) نادرست (۰/۲۵) صفحهٔ ۸۰ ج) درست (۰/۲۵) صفحهٔ ۹۴ — د) نادرست (۰/۲۵) صفحهٔ ۱۲۱ ه) نادرست (۰/۲۵) صفحهٔ ۱۳۳ — و) درست (۰/۲۵) صفحهٔ ۱۳۷ ز) درست (۰/۲۵) صفحهٔ ۱۴۲ — ح) نادرست (۰/۲۵) صفحهٔ ۱۷۴	۲
۲	الف) معنوی (۰/۲۵) صفحهٔ ۹ — ب) آب (۰/۲۵) صفحهٔ ۲۲ ج) بهداشت محیط (۰/۲۵) صفحهٔ ۴۲ — د) (سه) یا (۳) (۰/۲۵) صفحهٔ ۵۹ ه) (میکروارگانیسم) یا (میکروب) (۰/۲۵) صفحهٔ ۷۴ — و) مالش چشم (۰/۲۵) صفحهٔ ۸۲ ز) فرزندآوری (۰/۲۵) صفحهٔ ۱۰۱ — ح) خمیده (۰/۲۵) صفحهٔ ۱۶۰	۲
۳	الف) شروع، با گام های کوچک (۰/۲۵) صفحهٔ ۱۶ — ب) روغن زیتون (۰/۲۵) صفحهٔ ۲۱ ج) فیزیکی (۰/۲۵) صفحهٔ ۴۴ — د) (هپاتیت B) (۰/۲۵) صفحه ۷۱ ه) پیرچشمی (۰/۲۵) صفحهٔ ۸۱ — و) جوش های سرسیاه (۰/۲۵) صفحهٔ ۸۹ ز) خودآگاهی (۰/۲۵) صفحهٔ ۱۱۱ — ح) عدم توانایی درسرفه کردن (۰/۲۵) صفحهٔ ۱۸۲	۲
۴	الف) گزینهٔ ۴ (عوامل فرهنگی) (۰/۲۵) صفحهٔ ۱۱ ب) گزینهٔ ۱ (احساس ارزشمندی) (۰/۲۵) صفحهٔ ۱۴ ج) گزینهٔ ۲ (ماهی سالمون - ماهی کپور - ماست - کشک) (۰/۲۵) صفحهٔ ۳۱و۳۲ د) گزینهٔ ۴ (مشکلات قلبی-عروقی) (۰/۲۵) صفحهٔ ۳۵ ه) گزینهٔ ۳ (مصرف دخانیات) (۰/۲۵) صفحهٔ ۱۲۹	۱.۲۵
۵	الف) (نان) یا (برنج) یا (سیب زمینی) یا (نشاسته) (۰/۲۵) صفحهٔ ۲۰ — ب) یبوست (۰/۲۵) صفحهٔ ۲۰ ج) غیراشباع (۰/۲۵) صفحهٔ ۲۱ — د) سدیم (۰/۲۵) صفحهٔ ۲۲	۱
۶	الف) (۴) یا (بیماری های جسمی) (۰/۲۵) صفحهٔ ۳۴ ب) (۲) یا (داروها) (۰/۲۵) صفحه ۳۴ ج) (۱) یا (عامل ژنتیک) (۰/۲۵) صفحهٔ ۳۴ د) (۵) یا (عامل محیطی) (۰/۲۵) صفحهٔ ۳۴ توجه: مورد ۳ (عامل روانی) اضافه می‌باشد.	۱
۷	الف) (۰/۲۵) HDL صفحه ۵۶ — (۰/۲۵) LDL صفحه ۵۶ (رعایت ترتیب الزامی است) ب) رابطه عکس دارد (۰/۲۵) صفحه ۵۶ ج) (سخت شدن) یا (تنگ شدن) یا (رسوب در جدار آنها) (۰/۲۵) صفحه ۵۶	۱

SanjeshCloud
www.SanjeshCloud.ir

به نام خدا

راهنمای تصحیح آزمون نهایی درس: **سلامت و بهداشت**	رشته: **کلیه رشته ها**	
دوازدهم	تاریخ آزمون: **۱۴۰۳/۰۵/۱۶**	ساعت شروع: **۸:۰۰ صبح**	مدت آزمون: **۹۰ دقیقه**
دانش آموزان روزانه، بزرگسال، داوطلب آزاد، آموزش از راه دور و ایثارگر داخل و خارج کشور تابستان ۱۴۰۳	مرکز ارزشیابی و تضمین کیفیت نظام آموزش و پرورش azmoon.medu.ir	

ردیف	راهنمای تصحیح	نمره
۸	الف) واگیردار(۰/۲۵) صفحه ۷۲ ب) از زمان ورود ویروس به بدن (۰/۲۵) تا زمانی سطح آنتی‌بادی به حد قابل تشخیص برسد. (۰/۲۵). دوران پنجرهٔ این بیماری محسوب می‌شود. یا (مدت زمانی که علی‌رغم حضور ویروس در بدن (۰/۲۵)نتیجه آزمایش منفی(۰/۲۵) است) صفحه۷۳ ج)(دریافت خون و فراورده های خونی آلوده) و (اشتغال در محیط های آلوده) و (تزریق با وسایل مشترک) هر مورد(۰/۲۵) صفحه ۷۵	۱.۵
۹	آب مروارید (۰/۲۵) و عقب‌افتادگی ذهنی (۰/۲۵) صفحه ۱۱۰	۰.۵
۱۰	الف) (فشار روانی) یا (استرس) (۰/۲۵) صفحه ۱۱۸ ب) (افزایش فشار خون) و (افزایش تعداد نبض) و (تپش قلب) (ذکر دو مورد، هر کدام (۰/۲۵) صفحه ۱۱۸ و ۱۱۹ ج) بازداری (۰/۲۵) ، برون‌ریزی (۰/۲۵) وجایگزین کردن خواسته‌ها (۰/۲۵) صفحه ۱۱۹	۱.۵
۱۱	الف) سیگار(۰/۲۵)صفحه ۱۳۰ ب) دود دست دوم(۰/۲۵) صفحه ۱۳۵ ج) الکل(۰/۲۵)صفحه ۱۳۸ د) اگزمای دست (۰/۲۵)، ویروس تبخال (۰/۲۵) صفحه ۱۳۴	۱.۲۵
۱۲	الف) محرک‌ها (۰/۲۵)صفحه ۱۴۴ ب) LSD یا (ال اس دی) (۰/۲۵) صفحه ۱۴۴ ج) مصنوعی (۰/۲۵) صفحه۱۴۴	۰.۷۵
۱۳	الف) فرد معتاد کسی است که بر اثر مصرف مکرر و مداوم (۰/۲۵) (موادمخدر) یا (دارو) (۰/۲۵) به آن وابسته(۰/۲۵) شده باشد. صفحه ۱۴۰ ب) وابستگی جسمانی (۰/۲۵) صفحه۱۴۱	۱
۱۴	الف)(×) یا (نادرست) (۰/۲۵)صفحه ۱۵۹ ب)(×) یا (نادرست) (۰/۲۵)صفحه ۱۵۹ ج) (√) یا (درست) (۰/۲۵)صفحه۱۵۹ د) (√) یا (درست) (۰/۲۵)صفحه۱۵۹	۱
۱۵	از دوچرخه‌ای استفاده شود که در زمان دوچرخه‌سواری زاویه بین ران و ساق‌پا (۰/۲۵) وقتی رکاب پایین است (۰/۲۵) حدود ۲۵ تا ۳۰ درجه (۰/۲۵) باشد.صفحه ۱۶۴ و ۱۶۵	۰.۷۵
۱۶	(استفاده از دستکش) ، (جمع آوری درون کیسهٔ پلاستیکی) و (جدا کردن از سایر زباله‌ها) (ذکر دو مورد کافی است، هر کدام (۰/۲۵)) صفحهٔ ۱۷۷	۰.۵
۱۷	الف)بهترین سردکننده آتش (۰/۲۵)صفحه۱۷۸ ب)گاز دی اکسید کربن (۰/۲۵)صفحه۱۷۹ ج)بستن در و پنجره (۰/۲۵)صفحه۱۷۹ د)کف (۰/۲۵)صفحه۱۷۸	۱

SanjeshCloud www.SanjeshCloud.ir

به نام خدا

سوالات آزمون نهایی درس: **سلامت و بهداشت**	تعداد صفحه: **۵**	رشته: **کلیه رشته ها**		ساعت شروع: **۷:۳۰ صبح**
دوره دوم متوسطه – دوازدهم	تاریخ آزمون: **۱۴۰۳/۰۳/۲۲**	نام و نام خانوادگی:		مدت آزمون: **۹۰ دقیقه**
دانش آموزان روزانه، بزرگسال، داوطلب آزاد، آموزش از راه دور و ایثارگر داخل و خارج کشور خرداد ۱۴۰۳				

ردیف	سؤالات (پاسخ نامه دارد)	نمره
۱	**درستی یا نادرستی هر یک از عبارت‌های زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید.** الف) بر اساس هرم غذایی، مقدار مصرف روزانه شیر و فرآورده‌های آن باید بیشتر از حبوبات و مغزها باشد. ب) در ایران، بیماری‌های قلبی ـ عروقی برخلاف دیابت نوع یک، مختص افراد با سنین بالا است. ج) اقداماتی مانند حجامتِ غیراستریل و خالکوبی می‌تواند منجر به انتقال ویروس هپاتیت گردد. د) پوسیدگی دندان یک روند تدریجی ولی نسبتاً کوتاه است و معمولاً با یک تغییر رنگ آغاز می‌شود. ه) ملاک ارزشمندی و محترم بودن افراد، داشتن صفات و ویژگی‌های خاص است. و) برخلاف باورهای عمومی، مصرف متناوب قلیان در فرد مصرف‌کننده ایجاد وابستگی می‌کند. ز) وابستگی جسمانی، وضعیتی است که در آن، بدن فرد نسبت به مواد مخدر تحمل نشان می‌دهد. ح) کاربرد علم ارگونومی فقط به محیط کار محدود نمی‌شود بلکه کل زندگی افراد را در بر می‌گیرد.	۲
۲	**در عبارات زیر، جاهای‌خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.** الف) مجموعه‌ای از انتخاب‌های سالم افراد که متناسب با موقعیت‌های زندگی صورت می‌گیرد، ..... سالم نامیده می‌شود. ب) کمبود روی در کودکان سبب کاهش سرعت رشد و تأخیر در ..... آنها می‌شود . ج) وجود پلاک‌های چربی در جدار شریان .....، می‌تواند باعث ایجاد سکتهٔ قلبی شود. د) از سه ماه قبل از حاملگی، مصرف روزانه کلم بروکلی برای تأمین ..... به خانم‌ها توصیه می‌شود. ه) به کارگیری روش‌های .....، مهم‌ترین روش مقابله با خشم است. و) بوی سیگار پراکنده در محیط که لوازم منزل را در برمی‌گیرد، دود دست ..... نامیده می‌شود. ز) در وابستگی به مواد مخدر، خمیازه‌های مکرر و آب‌ریزش بینی از نشانه‌های سندرم ..... می‌باشد. ح) بخار متصاعدشده از ترکیب جوهر نمک و ..... برای چشم وریه‌ها خطرناک است.	۲
۳	**از بین کلمات داخل پرانتز، کلمهٔ مناسب را انتخاب کنید.** الف) در برنامه‌ریزی برای خودمراقبتی، گفتگو با والدین درمورد شغل انتخابی خود و درخواست تشویق و همراهی آنها به (پیمان بستن / تعیین هدف / استفاده از یادآورها) اشاره دارد. ب) در نوعی الگوی چاقی که احتمال بیماری قلبی ـ عروقی را بیشتر افزایش می‌دهد، چربی‌های اضافی، بیشتر در ناحیه (باسن / شکم / ران) متمرکز هستند. ج) آلودگی مواد غذایی به فلزات سنگین، جزء (مسمومیت / عفونت / بیماری‌های) غذایی شمرده می‌شود. د) علائم در بیماران مبتلا به دیابت نوع (یک / دو) معمولاً شدید و ناگهانی است. ه) شناخت کافی نسبت به فرد مورد نظر برای ازدواج، نوعی بلوغ (اجتماعی / روانی / جسمانی) محسوب می‌شود. و) افسردگی، احساس ناخوشایندی است که برای مدت زمانی (کوتاه / طولانی) شکل می‌گیرد. ز) آسیب پذیرترین قسمت بدن در برابر صدمات اسکلتی ـ عضلانی، (کمر / مچ دست / زانو) است. ح) مهم‌ترین علت مرگ ناشی از آتش‌سوزی، (سوختگی / خفگی / عفونت) قلمداد می‌شود.	۲

SanjeshCloud
www.SanjeshCloud.ir

به نام خدا

سوالات آزمون نهایی درس: **سلامت و بهداشت**	تعداد صفحه: **۵**	رشته: **کلیه رشته ها**	ساعت شروع: **۷:۳۰ صبح**	
دوره دوم متوسطه – دوازدهم	تاریخ آزمون: **۱۴۰۳/۰۳/۲۲**	نام و نام خانوادگی:	مدت آزمون: **۹۰ دقیقه**	
دانش آموزان روزانه، بزرگسال، داوطلب آزاد، آموزش از راه دور و ایثارگر داخل و خارج کشور خرداد ۱۴۰۳				

ردیف	سؤالات (پاسخ نامه دارد)	نمره
۴	**در مورد برنامه غذایی سالم به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.** الف) کربوهیدرات ها به صورت چه ماده‌ای در ماهیچه‌ها و کبد ذخیره می‌شوند؟ ب) حیاتی ترین و پرمصرف ترین ماده غذایی انسان چیست؟ ج) روغن کبد ماهی، غنی ترین منبع کدام ویتامین است؟	۰.۷۵
۵	**در پرسش‌های چهارگزینه‌ای زیر، گزینه مناسب را انتخاب کنید.** الف) کدام یک از مواد مغذی زیر در حفظ و ترمیم بافت‌های عضلانی نقش مؤثرتری دارد؟ ۱) کربوهیدرات ۲) پروتئین ۳) ویتامین ۴) چربی ب) در مورد عوارض جانبی کاهش سریع وزن ، کدام گزینه از نظر درستی یا نادرستی با سایرین متفاوت است؟ ۱) پوسیدگی دندان ۲) چین و چروک پوست ۳) افت فشار خون ۴) دیابت نوع دو ج) استفاده از اسپری برای مقابله با سوسری در مراحل حمل و نگهداری مواد غذایی، مربوط به کدام یک از عوامل ایجاد فساد مواد غذایی است؟ ۱) فیزیکی ۲) بیولوژیکی ۳) شیمیایی ۴) مکانیکی د) کدام مورد از اثرات اشعه UVA می‌باشد؟ ۱) نفوذ به لایه‌های رویی پوست ۲) آسیب مستقیم بر DNA ۳) پیری زودرس در پوست ۴) آفتاب سوختگی و التهاب	۱
۶	**جدول زیر در رابطه با بیماری های واگیردار است. هریک از موارد ستون « A» با یکی از موارد ستون « B» ارتباط منطقی بیشتری دارد. شمارهٔ آنها را پیدا کنید و در پاسخ برگ بنویسید.(دو مورد در ستون «B» اضافه است)** "ستون A" / "ستون B" الف) وبا / ۱. سرکوب سیستم ایمنی ب) ایدز / ۲. پیشگیری با واکسن ج) هپاتیت B / ۳. ویروس دستگاه تنفسی د) سوزاک / ۴. انتقال از آب آلوده / ۵. اختلال در بینایی / ۶. انتقال از دستگاه تناسلی	۱
۷	**به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.** الف) وزن مطلوب در دختران، به چه عواملی بستگی دارد؟ ب) دو مورد از عوارض بیشترِ بیماری‌های غذازاد را بیان کنید.	۱

SanjeshCloud
www.SanjeshCloud.ir

به نام خدا

سوالات آزمون نهایی درس: **سلامت و بهداشت**	تعداد صفحه: **۵**	رشته: **کلیه رشته ها**	ساعت شروع:	**۷:۳۰ صبح**
دوره دوم متوسطه – دوازدهم	تاریخ آزمون: **۱۴۰۳/۰۳/۲۲**	نام و نام خانوادگی:	مدت آزمون:	**۹۰ دقیقه**

دانش آموزان روزانه، بزرگسال، داوطلب آزاد، آموزش از راه دور و ایثارگر داخل و خارج کشور خرداد ۱۴۰۳

ردیف	سؤالات (پاسخ نامه دارد)	نمره
۸	**شکل زیر مربوط به کدام نوع تومور است؟ یک دلیل بیاورید.**  	۰.۵
۹	**با توجه به اطلاعات جدول زیر، موارد « الف تا د » را کامل کنید.** **سطح LDL** / **احتمال بیماری قلبی ـ عروقی** / **سطح کلسترول** **اسیدچرب اشباع** — [redacted] — **الف)** ..... — **افزایش** **اسیدچرب غیراشباع** — **ب)** ..... — **کاهش** — **ج)** ..... **اسید چرب ترانس** — **د)** ..... — **افزایش** — [redacted]	۱
۱۰	**در مورد بهداشت فردی به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.** **الف) در کدام‌یک از انواع عیوب انکساری، پوستهٔ عدسی چشم سخت می‌شود؟** **ب) در استفاده از ابزارهای شنیداری (هدفون)، عدم رعایت قانون ۶۰ درصد، ۶۰ دقیقه می‌تواند منجر به کدام‌یک از انواع کم شنوایی شود؟** **ج) در هنگام خواب کافی، کدام هورمون می‌تواند به رشد و تکامل کودکان و نوجوانان کمک کند؟** **د) در توصیه‌های بهداشتی برای بارداری زنان، کدام واکسن توأم با واکسن کزاز تزریق می‌شود؟**	۱
۱۱	**در مورد بهداشت روان به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.** **الف) خودآگاهی علاوه بر کمک به شکل‌گیری هویت مطلوب، در چه موارد دیگری می‌تواند تاثیرگذار باشد؟(۰/۵)** **ب) کدام یک از عوامل حفظ سلامت روان به افراد کمک می‌کند تا بتوانند در محیط‌های نامناسب، موفقیت‌های بزرگ کسب کنند؟(۰/۲۵)**	۰.۷۵

SanjeshCloud
www.SanjeshCloud.ir

به نام خدا

سوالات آزمون نهایی درس: **سلامت و بهداشت**	تعداد صفحه: **۵**	رشته: **کلیه رشته ها**		ساعت شروع: **۷:۳۰ صبح**
دوره دوم متوسطه – دوازدهم	تاریخ آزمون: **۱۴۰۳/۰۳/۲۲**	نام و نام خانوادگی:		مدت آزمون: **۹۰ دقیقه**
دانش آموزان روزانه، بزرگسال، داوطلب آزاد، آموزش از راه دور و ایثارگر داخل و خارج کشور خرداد ۱۴۰۳				

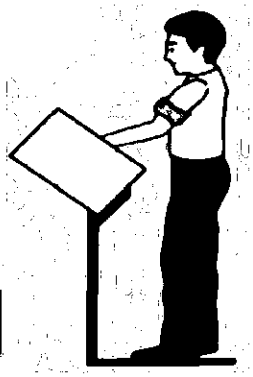
ردیف	سؤالات (پاسخ نامه دارد)	نمره
۱۲	**در متن زیر، هر کدام از موارد تعیین شده، جزء کدام یک از ابعاد سلامت یا کدام مورد از اختلالات روانی ـ رفتاری شایع در نوجوانان می باشد؟** آدرینا نوجوانی ۱۲ ساله است که نسبت به **ورزش و حفظ تناسب اندام خود**، توجه زیادی دارد. او با **هدف ورود** به **الف** **ب** مدارس سمپاد، تلاش می‌کند ولی با توجه به فرصت ناچیز باقی مانده و نیز برگزاری امتحانات نوبت دوم و با وجود اینکه از مدت‌ها پیش مطالعه کافی داشته، دچار **بی‌خوابی و بی‌قراری** گشته است . با این حال این شرایط موجب **ج** **هوشیاری بیشتر او شده** تا با اولویت‌بندی برنامه‌ها و مشورت با والدین، با دلگرمی دادن به خود، به نتیجه **د** مطلوب در امتحانات امیدوار گردد.	۱
۱۳	**هر یک از ویژگی‌های زیر، مربوط به کدام ماده سمی موجود در مواد دخانی است؟** الف) ایجاد پوستهٔ ضخیم قهوه‌ای رنگ در ریه‌ها ب) جذب سریع در پوست، مو و استخوان	۰.۵
۱۴	**به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.** الف) چرا تنباکوهای میوه‌ای عامل انواع بیماری‌های خطرناک وکشنده هستند؟ ب) دو مورد از شایع‌ترین بیماری‌های ناشی از مصرف بلندمدت مشروبات الکلی را بنویسید؟	۱
۱۵	از مهارت‌های مقاومتی، تکنیک ضبط صوت چگونه انجام می‌شود؟	۰.۵
۱۶	**با توجه به مواد اعتیادآور داخل کادر، به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. (یک مورد اضافه است)** **اکستازی ـ تریاک ـ L.S.D ـ کراک ـ متادون** الف) کدام‌یک موجب شنیدن صداهایی می‌شود که وجود خارجی **ندارند**؟ ب) نام ماده مصنوعی که سبب بی‌حسی، بی‌دردی و منگی می گردد را بنویسید. ج) کدام ماده طبیعی سبب کندی فعالیت دستگاه عصبی می‌شود؟ د) ایجاد حالت خوشی و هیجان کوتاه مدت از پیامدهای مصرف کدام مادهٔ مصنوعی است؟	۱

SanjeshCloud
www.SanjeshCloud.ir

به نام خدا

سوالات آزمون نهایی درس: **سلامت و بهداشت**	تعداد صفحه: **۵**	رشته: **کلیه رشته ها**		ساعت شروع: **۷:۳۰ صبح**
دوره دوم متوسطه – دوازدهم	تاریخ آزمون: **۱۴۰۳/۰۳/۲۲**	نام و نام خانوادگی:		مدت آزمون: **۹۰ دقیقه**

دانش آموزان روزانه، بزرگسال، داوطلب آزاد، آموزش از راه دور و ایثارگر داخل و خارج کشور خرداد ۱۴۰۳

ردیف	سؤالات (پاسخ نامه دارد)	نمره
۱۷	**هر یک از تصاویر زیر مربوط به روش صحیح بلند کردن کدام نوع بار (سبک یا سنگین) است؟**  الف  ب	۰.۵
۱۸	**درستی یا نادرستی هر یک از تصاویر زیر را مطابق با اصول ارگونومی تعیین کنید.**  الف  ب  ج  د	۱
۱۹	**موارد زیر مربوط به سطوح پیشگیری از حوادث است. آنها را بر اساس اولویت مرتب کنید و حروف مربوط به آنها را از راست به چپ در پاسخ برگ وارد کنید.** الف) آمادگی برای اتخاذ تدابیر مناسب در هنگام حادثه به منظور کاهش شدت آن ب) توان‌بخشی فرد آسیب دیده ج) تمرکز بر کاهش عوامل خطر حوادث	۰.۷۵
۲۰	اولین مرحلهٔ استفاده از کپسول اطفای حریق را بنویسید.	۰.۲۵
۲۱	**هر یک از علائم زیر مربوط به کدام نوع انسداد راه تنفس هوایی است؟** الف) تنفس صدادار و سخت ب) رنگ صورت مایل به خاکستری همراه با کبودی لب‌ها	۰.۵

SanjeshCloud
www.SanjeshCloud.ir

باسمه تعالی

راهنمای تصحیح آزمون نهایی درس: **سلامت و بهداشت**	رشته: کلیه رشته‌ها	ساعت شروع: **۷:۳۰**	مدّت آزمون : **۹۰ دقیقه**
دانش آموزان روزانه، بزرگسال، داوطلب آزاد، آموزش از راه دور وایثارگر داخل و خارج کشور **خرداد ۱۴۰۳**			تاریخ آزمون: **۱۴۰۳/۳/۲۲**
پایه:**دوازدهم** دورهٔ دوم متوسطه	تعداد صفحه : ۲		

ردیف	راهنمای تصحیح	نمره
۱	الف) درست (صفحه ۲۴) ب) نادرست (صفحه ۵۰) ج) درست (صفحه۷۲ و ۷۶) د) نادرست (صفحه ۹۷) ه) نادرست (صفحه ۱۱۳) و) درست (صفحه ۱۳۳) ز) درست (صفحه۱۴۱) ح) درست (صفحه ۱۶۴) (هر مورد ۰/۲۵)	۲
۲	الف) سبک زندگی (صفحه ۱۲) ب) بلوغ (صفحه ۳۰) ج) کرونر(اکلیلی یا خونرسان) (صفحه ۵۱) د) فولیک اسید (صفحه ۱۰۹) ه) خودآرام‌سازی (صفحه ۱۲۳) و) سوم (صفحه۱۳۶) ز) محرومیت (صفحه۱۴۲) ح) وایتکس(سفیدکننده یا آب‌ژاول)(صفحه ۱۷۵) (هر مورد ۰/۲۵)	۲
۳	الف) پیمان بستن (صفحه ۱۶) ب) شکم (صفحه ۳۴) ج) عفونت (۰/۲۵) ص ۴۶ د) یک (صفحه۶۶) ه) روانی (صفحه ۱۰۲) و) طولانی(صفحه ۱۲۱) ز) کمر (صفحه ۱۵۸) ح) خفگی (صفحه ۱۷۸) (هر مورد ۰/۲۵)	۲
۴	الف) گلیکوژن (صفحه ۲۰) ب)آب (صفحه ۲۲) ج) ویتامین D (صفحه ۳۱) (هر مورد ۰/۲۵)	۰/۷۵
۵	الف) گزینه ۲ (پروتئین) (صفحه ۲۱) ب) گزینه ۴ (دیابت نوع دو) (صفحه ۳۵ و ۳۸) ج) گزینه ۳ (شیمیایی) (صفحه ۴۳) د) گزینه ۳ (پیری زودرس در پوست) (صفحه ۹۰) (هر مورد ۰/۲۵)	۱
۶	الف) ۴ (انتقال از آب آلوده) (صفحه۶۷) ب) ۱ (سرکوب سیستم ایمنی) (صفحه ۷۴) ج) ۲ (پیشگیری با واکسن) (صفحه ۷۱) د) ۶ (انتقال از دستگاه تناسلی) (صفحه ۷۰) (هر مورد ۰/۲۵)	۱
۷	الف) سن ـ قد (صفحه ۳۵) ب) اسهال، استفراغ و تهوع (دو مورد کافیست)(صفحه ۴۵) (هر مورد ۰/۲۵)	۱
۸	تومور بدخیم (۰/۲۵) چون درحال دست‌اندازی به نقاط دیگر بدن است. (درصورتی‌که به هرکدام از کلمات " انتشار، متاستاز یا رشد " اشاره شد، نمره داده شود) (۰/۲۵) (صفحه ۶۱)	۰/۵
۹	الف) افزایش (صفحه۵۷) ب)کاهش (صفحه ۵۸) ج) کاهش (صفحه۵۷) د) افزایش (صفحه۵۸) (هر مورد ۰/۲۵)	۱
۱۰	الف) پیرچشمی (صفحه ۸۱) (۰/۲۵) ب) اکتسابی (صفحه ۸۷) (۰/۲۵) ج) هورمون رشد(۰/۲۵) (صفحه ۹۳) د) دیفتری (۰/۲۵) (صفحه ۱۱۰)	۱
۱۱	الف) از بروز اختلالات روانی(۰/۲۵) و شکل‌گیری رفتارهای پرخطر جلوگیری می نماید.(۰/۲۵) (صفحه ۱۱۲) ب) سرسختی (تاب‌آوری) (۰/۲۵) (صفحه ۱۱۵)	۰/۷۵
۱۲	الف) بعد جسمانی (صفحه ۸) ب) بعد معنوی (صفحه ۹) ج) اضطراب (صفحه ۱۱۸) د) استرس سالم (به استرس نمره داده شود) (صفحه ۱۱۸) (هر مورد ۰/۲۵)	۱
۱۳	الف) قطران(تار) (صفحه ۱۳۰) ب) آرسنیک (صفحه ۱۳۰) (هر مورد ۰/۲۵)	۰/۵
۱۴	الف) به دلیل افزودنی‌های شیمیایی (۰/۲۵)و مواد مضر(۰/۲۵) (صفحه ۱۳۳) (هر مورد ۰/۲۵) ب) سیروز کبدی (التهاب شدید کبد) ـ سرطان کبد (صفحه۱۳۸) (اشاره به فیبروز و کبدچرب نمره دارد)	۱

ادامه در صفحه دوم

SanjeshCloud www.SanjeshCloud.ir

باسمه تعالی

راهنمای تصحیح آزمون نهایی درس: **سلامت و بهداشت**	رشته: کلیه رشته‌ها	ساعت شروع: **۷:۳۰**	مدّت آزمون : **۹۰ دقیقه**
دانش آموزان روزانه، بزرگسال، داوطلب آزاد، آموزش از راه دور وایثارگر داخل و خارج کشور **خرداد ۱۴۰۳**			تاریخ آزمون: **۱۴۰۳/۳/۲۲**
پایه:**دوازدهم** دورهٔ دوم متوسطه	تعداد صفحه : ۲		

ردیف	راهنمای تصحیح	نمره
۱۵	پاسخ منفی‌تان را (۰/۲۵) مثل یک نوار ضبط شده چندین بار تکرار کنید. (۰/۲۵) (صفحه ۱۴۹)	۰/۵
۱۶	الف) L.S.D ب) متادون ج) تریاک د) اکستازی (صفحه ۱۴۴) (هر مورد ۰/۲۵)	۱
۱۷	الف) سنگین ب) سبک (صفحه ۱۶۰) (هر مورد ۰/۲۵)	۰/۵
۱۸	الف) نادرست (صفحه ۱۶۸) ب) درست (صفحه ۱۶۹) ج) درست (صفحه ۱۷۰) د) نادرست (صفحه ۱۷۰) (هر مورد ۰/۲۵)	۱
۱۹	ج) تمرکز بر کاهش عوامل خطر حوادث ⟵ الف)آمادگی برای اتخاذ تدابیر مناسب در هنگام حادثه به منظور کاهش شدت آن ⟵ ب) توان‌بخشی فرد آسیب دیده (ذکر حروف به تنهایی کافی است.) (صفحه ۱۷۲) (هر مورد ۰/۲۵)	۰/۷۵
۲۰	کشیدن ضامن (۰/۲۵) (صفحه ۱۷۹)	۰/۲۵
۲۱	الف) انسداد خفیف ب) انسداد کامل (صفحه ۱۸۲) (هر مورد ۰/۲۵)	۰/۵
	جمع نمره	**۲۰**

همکاران گرامی، خدا قوت، تمام موارد درخور اهمیت جهت نمره‌گذاری در راهنمای تصحیح نوشته شده است،
خواهشمند است جهت رعایت عدالت آموزشی،اوراق دانش‌آموزان، صرفاً بر اساس راهنمای مذکور تصحیح و بازبینی شوند.
با سپاس از مساعدت همکاران بزرگوار

SanjeshCloud
www.SanjeshCloud.ir

باسمه‌تعالی

پایهٔ **دوازدهم** دورهٔ دوم متوسطه	تاریخ آزمون: **۱۴۰۲/۱۰/۱۷**	رشته: **کلیهٔ رشته‌ها**	ساعت شروع: **۱۰ صبح**
سؤالات آزمون نهایی درس: **سلامت و بهداشت**	تعداد صفحه: **۴**	نام و نام خانوادگی:	مدت آزمون: **۹۰ دقیقه**
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد داخل و خارج کشور در نوبت **دی** ماه سال **۱۴۰۲**			

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

SanjeshCloud
www.SanjeshCloud.ir

باسمه‌تعالی

پایهٔ **دوازدهم** دورهٔ دوم متوسطه	تاریخ آزمون: **۱۴۰۲/۱۰/۱۷**	رشته: **کلیهٔ رشته‌ها**	ساعت شروع: **۱۰ صبح**
سؤالات آزمون نهایی درس: **سلامت و بهداشت**	تعداد صفحه: **۴**	نام و نام خانوادگی:	مدت آزمون: **۹۰ دقیقه**
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد داخل و خارج کشور در نوبت **دی** ماه سال **۱۴۰۲**			

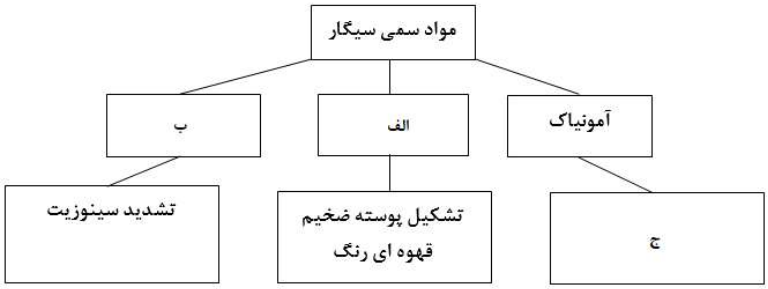
ردیف	پرسش‌ها (پاسخ‌نامه دارد)	نمره
۴	**در پرسش‌های زیر گزینهٔ صحیح را انتخاب کرده و در برگهٔ پاسخ بنویسید.** الف) الگوی خرید سبدغذایی و وضعیت اشتغال، به ترتیب به کدام یک از عوامل مؤثر بر سلامت مربوط است؟ ۱) سبک زندگی- عوامل محیطی ۲) عوامل محیطی- دسترسی به خدمات بهداشتی و درمانی ۳) سبک زندگی- عوامل ژنتیکی و فردی ۴) عوامل محیطی- سبک زندگی ب) بها دادن به خود، به کدام یک از انواع خودمراقبتی بیشتر مربوط می شود؟ ۱) معنوی ۲) اجتماعی ۳) جسمی ۴) روانی – عاطفی ج) براساس قانون تعادل انرژی درکدام یک از حالت‌های زیر، خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی- عروقی افزایش می‌یابد؟ ۱) کالری مصرفی > کالری دریافتی ۲) کالری دریافتی < کالری مصرفی ۳) کالری دریافتی > کالری مصرفی ۴) کالری مصرفی = کالری دریافتی د) کدام مورد از عوامل زمینه‌ساز بیماری فشارخون بالا، غیر قابل پیشگیری است؟ ۱) مصرف دخانیات و الکل ۲) سابقه خانوادگی ۳) تغذیه نامناسب ۴)کم تحرکی ه) کدام مورد به اثرات جسمی پایدار، در فشار روانی (استرس) مرتبط است؟ ۱) التهاب‌های پوستی ۲) تپش قلب ۳) تعریق و لرزش ۴) سرگیجه و) در آزمون دیوار، فاصله ایده‌آل ناحیه گردن با دیوار چقدر است؟ ۱) ۲ سانتی متر ۲) ۲ تا ۵ سانتی متر ۳) ۵ سانتی متر ۴) ۱۵ سانتی متر	۱/۵
۵	**به پرسش‌های زیر پاسخ کوتاه و مناسب دهید.** الف) پرهیز از پرخوری که در فرهنگ اسلامی بر آن توصیه شده است با کدام‌یک از اصول تغذیه رابطه بیشتری دارد؟ ب) آلودگی صوتی و سرو صدای شدید و طولانی‌مدت، علاوه بر آثار جسمی موجب بروز کدام یک از اختلالات روانی ـ رفتاری می‌شود؟ ج) من لایق رفتار احترام‌آمیز دیگران نیستم. این پیام بر کدام یک از عوامل شکل گیری شخصیت مطلوب و حفظ سلامت روان اثر منفی می‌گذارد؟ د) چگونه سیگارهای الکترونیکی موجب جراحات صورت، شکستگی فک و دندان‌ها می‌شوند؟	۱
۶	**در مورد برنامه غذایی سالم به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.** الف) در اثر سوء تغذیه ناشی از کمبود کدام ریزمغذی، بیماری تصویر مقابل ایجاد می‌شود؟ ب) کدام ماهی منبع خوبی برای این ریزمغذی به شمار می‌رود؟ 	۰/۵

«ادامهٔ پرسش‌ها در صفحهٔ سوم»

SanjeshCloud www.SanjeshCloud.ir

باسمه‌تعالی

پایهٔ **دوازدهم** دورهٔ دوم متوسطه	تاریخ آزمون: **۱۴۰۲/۱۰/۱۷**	رشته: **کلیهٔ رشته‌ها**	ساعت شروع: **۱۰ صبح**
سؤالات آزمون نهایی درس: **سلامت و بهداشت**	تعداد صفحه: **۴**	نام و نام خانوادگی:	مدت آزمون: **۹۰ دقیقه**
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 چاقی است؟** الف) کاهش اعتماد به نفس ب) عدم تحمل فعالیت بدنی	۰/۵
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)	۰/۵
۹	با توجه به این‌که برخی از قسمت‌های کپک و ریشه‌های آن قابل مشاهده نیست و در عمق مواد خوراکی نفوذ می‌کنند، برای مصرف موادغذایی 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 ازعلائم 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؟	۰/۵
۱۳	چرا ازدواج در سنین پایین از نظر روانشناسی بهتر و موفقیت‌آمیزتر خواهد بود؟	۰/۵
۱۴	برای این‌که فرد زمان مناسبی را برای پرداختن به اولویت‌های خود پیدا کند،کدام توصیه خودمراقبتی در حفظ سلامت روان را پیشنهاد می‌کنید .	۰/۵
۱۵	نمودار زیر در مورد برخی از مضرترین مواد سمی موجود در سیگار می‌باشد. موارد خواسته شده را در پاسخ‌برگ بنویسید.  	۰/۷۵

«ادامهٔ پرسش‌ها در صفحهٔ چهارم»

SanjeshCloud www.SanjeshCloud.ir

باسمه‌تعالی

پایهٔ **دوازدهم** دورهٔ دوم متوسطه	تاریخ آزمون: **۱۴۰۲/۱۰/۱۷**	رشته: **کلیهٔ رشته‌ها**	ساعت شروع: **۱۰ صبح**
سؤالات آزمون نهایی درس: **سلامت و بهداشت**	تعداد صفحه: **۴**	نام و نام خانوادگی:	مدت آزمون: **۹۰ دقیقه**
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 ریختهٔ اثر بلندمدت مصرف مشروبات الکلی بر کبد را به ترتیب پیشرفت آسیب مرتب کنید.(شماره‌ها را در موارد "الف" تا "د" پاسخ‌برگ بنویسید.) — نمره: ۱

۳) کبد چرب ۱) فیبروز ۴) سیروز کبدی ۲) سرطان کبد

۱۷ **با استفاده از برخی کلمات داده شده داخل پرانتز، جدول زیر را کامل کنید.** — نمره: ۱

(مخدر مصنوعی ، محرک مصنوعی، مخدر طبیعی ، خاصیت بی‌حسی، ال.اس.دی، محرک طبیعی، توهمات حسی)

نوع ماده اعتیادآور	(الف)	تـوهم‌زای مصنوعی	(ب)
نام ماده اعتیادآور	ریتالین	(ج)	تریاک
اثر ماده اعتیادآور	هیجان کاذب	(د)	خاصیت منگی

۱۸ چرا خطر مصرف موادمخدر در جـوانانی که از مهارت‌های اجتماعی ضعیفی برخوردارند، افزایش می‌یابد ؟ — نمره: ۰/۵

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

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



۲۱ **درمورد پیشگیری از حوادث خانگی به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.** — نمره: ۱/۷۵

الف) یکی از نهادهای امدادی در حوادث خانگی را نام ببرید.

ب) در اثر سوختن ناقص سوخت‌های فسیلی، کدام گاز مسموم کننده ایجاد می‌شود؟

ج) درخاموش 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 کدام‌یک از حوادث خانگی را افزایش می‌دهد؟

	« شاداب و تندرست باشید»	جمع نمرات: ۲۰

SanjeshCloud www.SanjeshCloud.ir

بسمه تعالی

راهنمای تصحیح آزمون نهایی درس: **سلامت و بهداشت**	رشته: **کلیهٔ رشته‌ها**	ساعت شروع: **۱۰ صبح**	مدّت آزمون: **۹۰ دقیقه**
پایهٔ **دوازدهم** دورهٔ دوم متوسطه		تاریخ آزمون: **۱۴۰۲/۱۰/۱۷**	
دانش‌آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد داخل و خارج کشور **دی** ماه سال **۱۴۰۲**			

ردیف	راهنمای تصحیح	نمره
۱	الف) نادرست (۰/۲۵) ص ۵ ب) درست (۰/۲۵) ص ۱۲ ج) نادرست (۰/۲۵) ص ۲۰ د) نادرست (۰/۲۵) ص ۴۶ ه) نادرست (۰/۲۵) ص ۶۵ و) درست (۰/۲۵) ص ۱۱۰ ز) نادرست (۰/۲۵) ص ۱۵۸ ح) درست (۰/۲۵) ۱۶۵	۲
۲	الف) ید (۰/۲۵) ص ۳۱ ب) محیط (۰/۲۵) ص ۴۲ ج) محیطی(۰/۲۵) ص ۵۰ د) روان خود (۰/۲۵) ص ۱۱۱ ه) چالش‌پذیری (۰/۲۵) ص ۱۱۶ و) دارو (۰/۲۵) ص ۱۴۰	۱/۵
۳	الف) کمتر از (۰/۲۵) ص ۲۴ ب) انگلی (۰/۲۵) ص ۶۹ ج) پایین‌تر از (۰/۲۵) ص ۸۴ د) بزرگ‌سالی (۰/۲۵) ص ۹۴ ه) ذهنی (۰/۲۵) ص ۱۲۰ و) روانی (۰/۲۵) ص ۱۲۳ ز) خفیف‌تر (۰/۲۵) ص ۱۴۳ ح) جوش شیرین (۰/۲۵) ص ۱۷۵	۲
۴	الف)گزینهٔ ۱) سبک زندگی- عوامل محیطی (۰/۲۵) ص ۱۱ ب) گزینهٔ ۴ (روانی– عاطفی) (۰/۲۵) ص ۱۴ و ۱۵ ج) گزینهٔ ۳ (کالری دریافتی > کالری مصرفی) (۰/۲۵) ص ۳۹ د) گزینهٔ ۲ (سابقه خانوادگی) (۰/۲۵) ص ۵۴ ه) گزینهٔ ۱ (التهاب های پوستی) (۰/۲۵) ص ۱۱۹ و) گزینهٔ ۳ (۵ سانتی متر) (۰/۲۵) ص ۱۵۸	۱/۵
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	۱
۶	الف) کلسیم (۰/۲۵) ص ۳۰ ب) کیلکا (ماهی که با استخوان خورده می‌شود) (۰/۲۵) ص ۳۲	۰/۵
۷	الف) مشکلات روانی (۰/۲۵) ب) مشکلات تنفسی (۰/۲۵) ص ۳۵	۰/۵
۸	ورم (۰/۲۵) و زخم (۰/۲۵) معده ص ۳۸	۰/۵
۹	مواد غذایی کپک زده، حتی بعد از برداشتن کپک آن مصرف نشود. (۰/۲۵) ص ۴۳	۰/۲۵
۱۰	زیرا مصرف اسیدهای چرب اشباع (۰/۲۵) موجب افزایش سطح کلسترول (۰/۲۵) و بالا رفتن احتمال بیماری‌های قلبی ــ عروقی(۰/۲۵) می‌شوند. ص ۵۷	۰/۷۵

«ادامه در صفحه دوم»

SanjeshCloud
www.SanjeshCloud.ir

بسمه تعالی

راهنمای تصحیح آزمون نهایی درس: **سلامت و بهداشت**	رشته: **کلیهٔ رشته‌ها**	ساعت شروع: **۱۰ صبح**	مدّت آزمون: **۹۰ دقیقه**
پایهٔ **دوازدهم** دورهٔ دوم متوسطه		تاریخ آزمون: **۱۴۰۲/۱۰/۱۷**	
دانش‌آموزان 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 می شود. 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) ۳) 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 می شوند (۰/۲۵) و بیشتر از دیگران نیز احساس طردشدگی می‌کنند. (۰/۲۵) ص ۱۵۲	۰/۵
۱۹	بهتر 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 ب) مونوکسیدکربن (۰/۲۵) ص ۱۷۴ ج) قطع اکسیژن (۰/۲۵) ص ۱۷۸ د) کشیدن ضامن (۰/۲۵) ص ۱۷۹ 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
	« همکار گرامی خدا قوت» جمع نمرات	۲۰

SanjeshCloud
www.SanjeshCloud.ir

باسمه تعالی

پایهٔ **دوازدهم** دورهٔ دوم متوسطه	تاریخ آزمون: **۱۴۰۲/۰۶/۱۲**	رشته: **کلیهٔ رشته‌ها**	ساعت شروع: **۹ صبح**
سؤالات آزمون نهایی درس: **سلامت و بهداشت**	تعداد صفحه: **۵**	نام و نام خانوادگی:	مدت آزمون: **۹۰ دقیقه**
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد داخل و خارج کشور در نوبت **شهریور** ماه سال **۱۴۰۲**			

ردیف	سوالات (پاسخ نامه دارد)	نمره
۱	درستی یا نادرستی هر یک از عبارت‌های زیر را بر اساس مطالب کتاب درسی، بدون ذکر دلیل مشخص کنید. الف) عوامل مؤثر بر سلامت، همیشه موجب تقویت فرد می‌شود. ب) بیشترین علل مرگ و میر در ایران، مربوط به بیماری‌های واگیردار و عفونی است. ج) همهٔ افراد در هر سن و جنسی ممکن است در معرض ابتلا به بیماری‌های قلبی – عروقی باشند. د) یکی از مهم‌ترین دلایل برای افزایش آمار سرطان، سهولت تشخیص این بیماری نسبت به گذشته است. ه) در بیماری آنفلوانزا برخلاف کرونا، ویروس از طریق عطسه یا سرفه عفونی به دیگران سرایت می‌کند. و) اچ‌آی‌وی آزمایش تشخیصی اختصاصی دارد و در آزمایش‌های متداول و معمولِ انجام شده، مشخص نمی‌شود. ز) خطر ابتلا به دیابت نوع یک و کاهش دمای بدن از آثار و عوارض ناشی از کم‌خوابی است. ح) یکی از آثار بلند مدت مصرف مشروبات الکلی، همانند مزمن‌شدن هپاتیت**B**، منجر به سیروز کبدی می‌شود.	۲
۲	در عبارات زیر، جاهای‌خالی را بر اساس مطالب کتاب درسی با کلمات مناسب کامل کنید. الف) دفع صحیح زباله و مواد دفعی از اصول رعایت بهداشتِ .....می باشد که در جلوگیری از آلودگی و فساد مواد غذایی مؤثر است. ب) گسترش استفاده از غذاهای خیابانی، یکی از علل بیماری‌های ..... می باشد. ج) سرطان به معنی رشد، تکثیر و گاهی ..... غیر طبیعی سلول‌های بدن است. د) نگرانی و خطر بیماری‌های ..... در آن است که می‌توانند تعداد زیادی از افراد جامعه را مبتلا کنند. ه) در آکنه (جوش غرور جوانی)، غده‌های چربی پوستی و ..... ملتهب می‌شوند. و) فرد تالاسمی ماژور بیمار است و هر دو ژن ..... را از پدر و مادر به ارث برده است. ز) با افزایش غلظت الکل در خون، فرد مصرف‌کننده در معرض مسمومیت با الکل قرار گرفته و متعاقب آن آثار منفی روانی و ..... بیشتری را تحمل می‌کند. ح) در چیدمان وسایل کوله پشتی، اشیای با وزن متوسط نسبت به اشیای سبک در قسمت ..... آن قرار می‌گیرند.	۲
۳	از بین کلمات داخل پرانتز، کلمهٔ مناسب را انتخاب کنید. الف) بر اساس هرم غذایی، میزان مصرف میوه‌ها نسبت به گوشت و تخم‌مرغ (بیشتر / کمتر / برابر) است. ب)کم‌کاری تیروئید مربوط به (عامل ژنتیک/ بیماری‌های جسمی/ عامل روانی) می‌باشد که از عوامل چاقی محسوب می‌شود. ج) عفونت های غذایی به علت آلودگی مواد غذایی به(ویروس/ آفت کش/ کرم کدو) ایجاد می شود. د) «یک جعبه خیالی برای خود تصور کنیم که درِ محکمی دارد و نگرانی‌های خود را در آن بگذاریم.» این جمله مربوط به اصل (بازداری/ برون ریزی / جایگزین کردن خواسته‌ها) است که از اصول مقابله با اضطراب می باشد. ه) میل شدید و مُفرط درونی و خارج از اختیار به ادامه مصرف مواد اعتیادآور مربوط به (وابستگی جسمانی/ اختلالات مصرف / وابستگی روانی) است. و) به حالتی که کمترین فشار و تنش به سیستم اسکلتی – عضلانی وارد می‌شود (وضعیت بدنی/ پوسچر/ اِرگونومی) گفته می‌شود. ز) سرد کردن آتش، بهترین راه مبارزه با آتش‌سوزی (ناشی از برق/ مایعات قابل اشتعال/ خشک) است. ح) مرحلهٔ سوم در نحوهٔ استفاده از کپسول آتش‌نشانی(کشیدن ضامن/ فشار آوردن بر روی اهرم / تمرکز بر روی آتش) است.	۲

«ادامهٔ سؤالات در صفحهٔ دوم»

SanjeshCloud www.SanjeshCloud.ir

باسمه تعالی

پایهٔ **دوازدهم** دورهٔ دوم متوسطه	تاریخ آزمون: **۱۴۰۲/۰۶/۱۲**	رشته: **کلیهٔ رشته‌ها**	ساعت شروع: **۹ صبح**
سؤالات آزمون نهایی درس: **سلامت و بهداشت**	تعداد صفحه: **۵**	نام و نام خانوادگی:	مدت آزمون: **۹۰ دقیقه**
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد داخل و خارج کشور در نوبت **شهریور** ماه سال **۱۴۰۲**			

ردیف	سوالات (پاسخ نامه دارد)	نمره

۴ — با توجه به مطالب کتاب درسی، در پرسش‌های زیر گزینهٔ صحیح را انتخاب کرده و در برگهٔ پاسخ بنویسید. — **۱/۲۵**

الف) شرایط زندگی و امنیت، جزء کدام یک از عوامل مؤثر بر سلامت می‌باشد؟

۱) عوامل ژنتیکی و فردی ۲) عوامل محیطی

۳)دسترسی به خدمات بهداشتی درمانی ۴) سبک زندگی

ب) کنترل خشم، جزء کدام یک از انواع خودمراقبتی محسوب می‌شود؟

۱) جسمی ۲) اجتماعی ۳)روانی – عاطفی ۴) معنوی

ج) حسن می‌خواهد وزن خود را کاهش دهد، او باید در نظر داشته باشد که« در یک شب نمی‌تواند به وزن مطلوب برسد.» این جمله مربوط به کدام‌یک از گام‌های برنامه‌ریزی برای خودمراقبتی می باشد؟

۱) هدف خود را تعیین کند. ۲) از یادآورها استفاده کند.

۳) مهارت‌های لازم برای خودمراقبتی را کسب کند. ۴) برای شروع، گام‌های کوچک بردارد.

د) بلوغ زودرس و پرخوری عصبی به ترتیب مربوط به کدام یک از عوارض چاقی می‌باشد؟

۱) مشکلات غددی – مشکلات گوارشی ۲) مشکلات گوارشی – مشکلات روانی

۳) مشکلات سیستم عصبی – مشکلات گوارشی ۴) مشکلات غددی – مشکلات روانی

ه) یکی از اصول اِرگونومی بر کاهش تعداد حرکات در طول روز تأکید دارد، تصویر مرتبط با این اصل را مشخص کنید.



۱



۲



۳



۴

۵ — جدول زیر در رابطه با مواد مغذی است. هریک از موارد ستون « الف» با یکی از موارد ستون « ب» ارتباط منطقی بیشتری دارد. شمارهٔ آنها را پیدا کنید و در برگه پاسخ بنویسید.(یک مورد در ستون «ب» اضافه است) — **۱/۵**

"ستون الف"	"ستون ب"
الف) آب	۱) حمل اکسیژن درخون
ب) کاروتنوئید	۲) حیاتی‌ترین نیاز غذایی انسان
ج) هموگلوبین	۳) عامل تعیین کنندهٔ سطح کلسترول خون
د) پروتئین	۴) کربوهیدرات ذخیره‌ای در کبد و ماهیچه‌ها
ه) چربی اشباع	۵) پیش ساز ویتامین آ
و) گلیکوژن	۶) پوکی استخوان
	۷) رشد، ترمیم و حفظ بافت‌های عضلانی

«ادامهٔ سؤالات در صفحهٔ سوم»

SanjeshCloud www.SanjeshCloud.ir

باسمه تعالی

پایهٔ **دوازدهم** دورهٔ دوم متوسطه	تاریخ آزمون: **۱۴۰۲/۰۶/۱۲**	رشته: **کلیهٔ رشته‌ها**	ساعت شروع: **۹ صبح**
سؤالات آزمون نهایی درس: **سلامت و بهداشت**	تعداد صفحه: **۵**	نام و نام خانوادگی:	مدت آزمون: **۹۰ دقیقه**
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد داخل و خارج کشور در نوبت **شهریور** ماه سال **۱۴۰۲**			

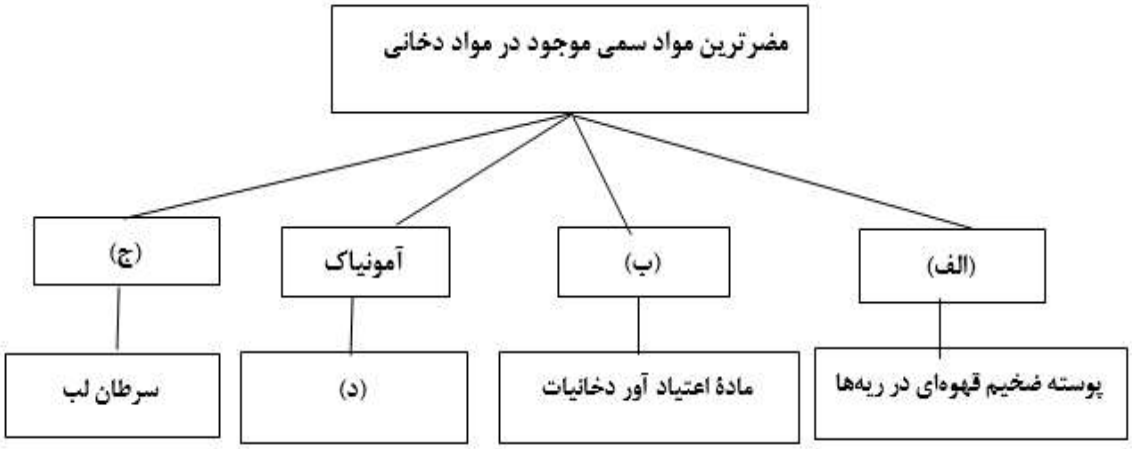
ردیف	سوالات (پاسخ نامه دارد)	نمره
۶	برای هر یک از موارد زیر دلایل علمی بنویسید. الف)افزایش سن در مردان، فرزندآوری آنها را تحت تأثیر قرار می‌دهد. ب) تنباکوهای میوه‌ای می‌توانند باعث سرطان، انواع بیماری‌های خطرناک، آلرژی و آسم شوند. ج) جوانانی که در فعالیت های ورزشی یا کلاسی شرکت می کنند، معمولا تمایل کمتری به مصرف مواد مخدر دارند. د)برای جمع‌آوری خرده‌های لامپ کم مصرف، از دستکش یکبار مصرف و کاغذ استفاده شود.	۲
۷	بر اساس قانون تعادل انرژی، در صورتی‌که شمارهٔ ۱ نسبت به شمارهٔ ۲ در سطح پایین‌تری قرار گیرد، وزن فرد چه تغییری می‌کند؟ 	۰/۲۵
۸	به پرسش‌های زیر پاسخ کوتاه و مناسب دهید. الف) بر اساس جدول شاخص تودهٔ بدنی، اگر فردی دارای BMI=۳۳ باشد، درجهٔ چاقی فرد را مشخص کنید. ب) عدم تشخیص و درمان به موقع کدام بیماری، می‌تواند منجر به نابینایی، دیالیز یا پیوند کلیه شود؟ ج)در صورت درمان نشدن بیماری‌های منتقله از طریق کدام دستگاه بدن، عوارضی همچون عقیمی و نازایی ایجاد می‌شود؟ د) جمله« من هرگز نباید به دیگران اعتماد کنم» بر کدام‌یک از عوامل مهمی که در فرایند شکل‌گیری شخصیت مطلوب و حفظ سلامت روانی فرد نقش دارند، تأثیر منفی می‌گذارد؟ ه) رنگ صورتِ مایل به خاکستری همراه با کبودی لب‌ها، از علائم کدام‌یک از انواع انسداد راه تنفس هوایی(خفگی) می‌باشد؟ و) وسایل و ابزار پراکنده در گوشه و کنار محل زندگی مثل مبلمان، مربوط به کدام یک از عوامل خطرآفرین سقوط است؟	۱/۵
۹	هر یک از موارد زیر چگونه ایجاد می‌شود؟ الف) فشار سیستولی (ماکزیمم) ب) پیرچشمی	۱
۱۰	فردی از اعضای یک خانواده به بیماری هپاتیت B مبتلا شده است، برای جلوگیری از انتقال این بیماری به دیگر اعضای خانواده، رعایت چه نکاتی ضروری است؟ (ذکر سه مورد)	۰/۷۵
۱۱	با توجه به شکل زیر، کدام یک از عوامل مؤثر بر پوسیدگی دندان را می‌توان به جای علامت سؤال(؟) قرار داد؟ 	۰/۲۵

«ادامهٔ سؤالات در صفحهٔ چهارم»

SanjeshCloud www.SanjeshCloud.ir

باسمه تعالی

پایهٔ **دوازدهم** دورهٔ دوم متوسطه	تاریخ آزمون: **۱۴۰۲/۰۶/۱۲**	رشته: **کلیهٔ رشته‌ها**	ساعت شروع: **۹ صبح**
سؤالات آزمون نهایی درس: **سلامت و بهداشت**	تعداد صفحه: **۵**	نام و نام خانوادگی:	مدت آزمون: **۹۰ دقیقه**
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد داخل و خارج کشور در نوبت **شهریور** ماه سال **۱۴۰۲**			

ردیف	سوالات (پاسخ نامه دارد)	نمره
۱۲	با توجه به متن زیر به پرسش‌های مطرح شده پاسخ دهید. نوید دانش آموز پایهٔ دوازدهم است. او همواره به دنبال فرصتی برای کاویدن در درون خود است تا در مسیر صحیح که به سلامت و موفقیت وی در زندگی می‌انجامد، حرکت کند. **(۱)** او با وجود رشد در محیط نه چندان مناسب، به موفقیت‌های بزرگی در زندگی خود دست یافته است **(۲)** و در امتحانات نهایی با وجود داشتنِ فشار روانیِ شب امتحان، (در حد متعارف) انگیزهٔ لازم برای مطالعه جهت امتحان را داشته و درس خواندن او مختل نشده است. **(۳)** از طرفی به دلیل شرایط نامناسب زندگی، توسط برخی اطرافیان مورد تمسخر قرار می‌گیرد که باعث بروز جلوه‌هایی از پرخاشگری در او شده است. **(۴)** (توجه: شمارهٔ هر مورد در پایان آن قید شده است.) الف) شمارهٔ (۱) به کدام یک از مواردی که باعث ارتقای بهداشت روان می‌شود، مربوط است؟ ب)شمارهٔ (۲) به کدام عامل مهم در فرایند شکل‌گیری شخصیت مطلوب و حفظ سلامت روان اشاره دارد؟ ج) در شمارهٔ (۳)، فشار روانی (استرس) نوید از نوع سالم است یا ناسالم؟ د) شمارهٔ (۴) به کدام یک از شایع‌ترین اختلات روانی – رفتاری دورهٔ نوجوانی اشاره می‌کند؟ ه) برای آرام سازی نوید در شرایط مورد ۴، چه راهکارهایی را پیشنهاد می‌کنید. (دو مورد)	۱/۵
۱۳	نقشه مفهومی زیر را با توجه به اطلاعات کتاب درسی تکمیل کنید.  	۱
۱۴	در کادر زیر سه نوع مادهٔ اعتیادآور مصنوعی مرتبط با موارد الف تا ج ذکر شده است، مورد مرتبط با هر یک را در برگه پاسخ بنویسید. ریتالین – گراس – ترامادول – کراک – ال.اس.دی – شیرهٔ تریاک – حشیش – کافئین الف) هیجان کاذب ب) اوهام حسی و بصری ج) خاصیت منگی	۰/۷۵

«ادامهٔ سؤالات در صفحهٔ پنجم»

SanjeshCloud www.SanjeshCloud.ir

باسمه تعالی

پایهٔ **دوازدهم** دورهٔ دوم متوسطه	تاریخ آزمون: **۱۴۰۲/۰۶/۱۲**	رشته: **کلیهٔ رشته‌ها**	ساعت شروع: **۹ صبح**
سؤالات آزمون نهایی درس: **سلامت و بهداشت**	تعداد صفحه: **۵**	نام و نام خانوادگی:	مدت آزمون: **۹۰ دقیقه**
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد داخل و خارج کشور در نوبت **شهریور** ماه سال **۱۴۰۲**			

ردیف	سوالات (پاسخ نامه دارد)	نمره
۱۵	یکی از مهارت‌های مقاومتی در برابر دعوت به مصرف مواد اعتیادآور، استفاده از تکنیک ضبط صوت است. چگونگی استفاده از این مهارت را توضیح دهید.	۰/۵
۱۶	در روش صحیح بلند کردن و حمل بار سنگین ترتیب مراحل را فقط با ذکر شمارهٔ مرحله در موارد الف تا ج در برگه پاسخ بنویسید. ۱- جسم را به خود نزدیک کرده و از زمین بلند کند. ۲- با پاهای صاف، در نزدیک جسم بایستد. ۳- زانوها را خم کرده و بدن را در وضعیت زانو زدن قرار دهد.	۰/۷۵
۱۷	دلایل نادرست بودن وضعیت فرد، درشکل مقابل را بنویسید.(ذکر دو مورد) 	۰/۵
۱۸	به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) تصویر مقابل، کدام یک از سطوح پیشگیری از حوادث را نشان می‌دهد؟ ب) این سطح پیشگیری، مربوط به (قبل از/ زمان/ پس از) وقوع حادثه است. 	۰/۵
	« شاداب و تندرست باشید» جمع نمرات	۲۰

SanjeshCloud www.SanjeshCloud.ir

بسمه تعالی

راهنمای تصحیح آزمون نهایی درس: **سلامت و بهداشت**	رشته: **کلیهٔ رشته‌ها**	ساعت شروع: **۹ صبح**	مدّت آزمون: **۹۰ دقیقه**
پایهٔ **دوازدهم** دورهٔ دوم متوسطه		تاریخ آزمون: **۱۴۰۲/۰۶/۱۲**	
دانش‌آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد داخل و خارج کشور **شهریور** ماه سال **۱۴۰۲**			

ردیف	راهنمای تصحیح	نمره
۱	الف) نادرست (۰/۲۵) صفحهٔ۱۰ ب) نادرست (۰/۲۵) صفحهٔ۴۹ ج) درست (۰/۲۵) صفحهٔ۵۰ د) درست (۰/۲۵) صفحهٔ ۶۰ ه) نادرست (۰/۲۵) صفحهٔ۶۸ و) درست (۰/۲۵) صفحهٔ۷۴ ز) نادرست (۰/۲۵) صفحهٔ ۹۴ ح)درست (۰/۲۵) صفحهٔ ۷۱ و ۱۳۷	۲
۲	الف)محیط(۰/۲۵) صفحهٔ۴۲ ب) غذا زاد (۰/۲۵) صفحهٔ۴۵ ج) انتشار (۰/۲۵) صفحهٔ۶۱ د) واگیردار (۰/۲۵) صفحهٔ۶۷ ه) پیاز مو (۰/۲۵) صفحهٔ۸۸ و) معیوب (۰/۲۵) صفحهٔ ۱۰۴ ز) فیزیولوژیک (یا جسمی)(۰/۲۵) صفحهٔ۱۳۶ ح) عقب (پشت) (۰/۲۵) صفحهٔ ۱۶۳	۲
۳	الف) بیشتر (۰/۲۵) صفحهٔ۲۴ ب) بیماری‌های جسمی (۰/۲۵) صفحهٔ ۳۴ ج) آفت کش (۰/۲۵) صفحهٔ ۴۶ د) بازداری (۰/۲۵) صفحهٔ۱۲۰ ه) وابستگی روانی (۰/۲۵) صفحهٔ۱۴۱ و) پوسچر (۰/۲۵) صفحهٔ۱۵۶ ز) خشک (۰/۲۵) صفحهٔ۱۷۶ و ۱۷۷ ح) فشار آوردن بر روی اهرم (۰/۲۵) صفحهٔ۱۷۷	۲
۴	الف)گزینهٔ ۲ (عوامل محیطی) (۰/۲۵) صفحهٔ ۱۱ ب) گزینهٔ ۳ (روانی– عاطفی) (۰/۲۵) صفحهٔ ۱۴ و ۱۵ ج) گزینهٔ ۴ (برای شروع، گام‌های کوچک بردارد.) (۰/۲۵) صفحهٔ ۱۶ د) گزینهٔ ۴ (مشکلات غددی – مشکلات روانی) (۰/۲۵) صفحهٔ ۳۵ ه) گزینهٔ ۱ (۰/۲۵) صفحهٔ ۱۶۶ و ۱۶۷	۱/۲۵
۵	الف) (۲) (حیاتی‌ترین نیاز غذایی انسان) (۰/۲۵) صفحهٔ۲۲ ب) (۵) (پیش ساز ویتامین آ) (۰/۲۵) صفحه ۳۲ ج) (۱) (حمل اکسیژن درخون)(۰/۲۵) صفحهٔ ۲۲ د) (۷) (رشد،ترمیم و حفظ بافت‌های عضلانی) (۰/۲۵) صفحهٔ ۲۱ ه) (۳) (عامل تعیین کننده سطح کلسترول خون) (۰/۲۵) صفحهٔ ۲۰ و) (۴) (کربوهیدرات ذخیره‌ای در کبد و ماهیچه‌ها) (۰/۲۵) صفحهٔ ۲۰ توجه: مورد ۶ (پوکی استخوان) اضافه می‌باشد.	۱/۵
۶	الف) در مردان، به طور طبیعی با افزایش سن، تولید هورمون مردانه(۰/۲۵) به تدریج کم می‌شود.(۰/۲۵) صفحهٔ ۱۰۶ ب) تنباکوهای میوه‌ای به دلیل افزودنی شیمیایی (۰/۲۵) و مواد مضر (۰/۲۵) به آنها می‌توانند باعث سرطان، انواع بیماری‌های خطرناک، آلرژی، آسم و حساسیت شوند. صفحهٔ۱۳۳ ج) این فعالیت‌ها غالبا زمان‌بر هستند (۰/۲۵) وقت کمتری برای جوانان باقی می‌گذارند. (۰/۲۵) (و یا از این فعالیت‌ها لذت می‌برند، طبیعتاً دلشان نمی‌خواهد شانس شرکت در فعالیت‌های گروهی سالم را از خود دریغ کنند.) صفحهٔ۱۵۲ د) زیرا خطر جذب جیوه (۰/۲۵) توسط پوست وجود دارد. (۰/۲۵) صفحهٔ۱۷۵	۲

«ادامه در صفحه دوم»

SanjeshCloud www.SanjeshCloud.ir

بسمه تعالی

راهنمای تصحیح آزمون نهایی درس: **سلامت و بهداشت**	رشته: **کلیهٔ رشته‌ها**	ساعت شروع: **۹ صبح**	مدّت آزمون: **۹۰ دقیقه**
پایهٔ **دوازدهم** دورهٔ دوم متوسطه		تاریخ آزمون: **۱۴۰۲/۰۶/۱۲**	
دانش‌آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد داخل و خارج کشور **شهریور** ماه سال **۱۴۰۲**			

ردیف	راهنمای تصحیح	نمره
۷	وزن افزایش می یابد.(۰/۲۵) صفحهٔ ۳۹	۰/۲۵
۸	الف) چاقی درجهٔ ۱ (۰/۲۵) صفحهٔ ۳۶ ب) دیابت (۰/۲۵) صفحهٔ۶۶ ج) دستگاه تناسلی (۰/۲۵) صفحهٔ۷۰ د) عزت نفس(۰/۲۵) صفحهٔ ۱۱۳ ه) انسداد کامل راه تنفس هوایی (۰/۲۵) صفحهٔ ۱۸۰ و) عوامل محیطی (۰/۲۵) صفحهٔ۱۸۱	۱/۵
۹	الف) هم‌زمان با پمپ خون (۰/۲۵) به داخل شریان (۰/۲۵) توسط قلب ایجاد می‌شود. صفحهٔ ۵۳ ب) به دلیل سخت شدن (۰/۲۵) پوسته عدسی چشم (۰/۲۵)به وقوع می‌پیوندد. صفحهٔ ۸۱	۱
۱۰	۱ – آزمایش خون اعضا یا نزدیکان و اطمینان از عدم ابتلای آنها به بیماری ۲ – تزریق واکسن هپاتیتB ۳ – استفاده نکردن از وسایل مشترک با بیمار ۴ – عدم تماس با مایعات و خون بیمار ۵ – عدم تماس با پوست بریده یا زخم شدهٔ بیمار ۶– استفاده نکردن از وسایل تیز و برنده مثل تیغ و ناخن‌گیر متعلق به شخص بیمار (ذکر سه مورد) (هر مورد ۰/۲۵) صفحهٔ ۷۱ و ۷۲	۰/۷۵
۱۱	زمان (۰/۲۵) صفحهٔ ۹۶	۰/۲۵
۱۲	الف) خودآگاهی (خودشناسی) (۰/۲۵) صفحهٔ ۱۱۱ و ۱۱۲ ب) سرسختی و تاب‌آوری (۰/۲۵) صفحهٔ ۱۱۵ ج) سالم (۰/۲۵) صفحهٔ ۱۱۸ د) خشم (۰/۲۵) صفحهٔ ۱۲۳ ه) ۱– وضعیت بدن خود را تغییر دهید، مثال بنشینید یا دراز بکشید. ۲ – چند نفس عمیق و آرام بکشید و قدری مکث کنید. ۳ – قدری آب خنک بنوشید. ۴ – افکار منفی مانند «او مرا مسخره می‌کند » را از ذهنتان بیرون کنید. ۵ – موقعیت را در صورت امکان ترک کنید. ۶ – عضلات خود را از حالت انقباض خارج کرده و سعی کنید بدن خود را شل کنید. (دو مورد) (ذکر هر مورد ۰/۲۵) صفحهٔ ۱۲۳ و ۱۲۴	۱/۵
	«ادامه در صفحه سوم»	

SanjeshCloud www.SanjeshCloud.ir

بسمه تعالی

راهنمای تصحیح آزمون نهایی درس: **سلامت و بهداشت**	رشته: **کلیهٔ رشته‌ها**	ساعت شروع: **۹ صبح**	مدّت آزمون: **۹۰ دقیقه**
پایهٔ **دوازدهم** دورهٔ دوم متوسطه		تاریخ آزمون: **۱۴۰۲/۰۶/۱۲**	
دانش‌آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد داخل و خارج کشور **شهریور** ماه سال **۱۴۰۲**			

ردیف	راهنمای تصحیح	نمره
۱۳	الف) قطران(تار) (۰/۲۵) ب) نیکوتین (۰/۲۵) ج) آرسنیک (۰/۲۵) د) ایجاد تحریک و تخریب بافت ریه (۰/۲۵) صفحهٔ ۱۳۰	۱
۱۴	الف) ریتالین (۰/۲۵) ب) ال.اس.دی (۰/۲۵) ج) ترامادول (۰/۲۵) صفحهٔ ۱۴۳	۰/۷۵
۱۵	پاسخ منفی‌تان را مثل یک نوار ضبط شده چندین بار تکرار کنید(۰/۲۵) تا مخاطب‌تان متقاعد شود که نمی‌تواند نظر شما را عوض کند. (۰/۲۵) صفحهٔ ۱۴۸	۰/۵
۱۶	الف) ۲ (۰/۲۵) ب) ۳ (۰/۲۵) ج) ۱ (۰/۲۵) صفحهٔ ۱۵۸	۰/۷۵
۱۷	کارکردن طولانی مدت در حالت پشت با منحنی C انگلیسی (قوز کرده یا خمیده)،(۰/۲۵) فشار زیادی را بر پشت وارد می کند. (۰/۲۵) صفحهٔ۱۶۵	۰/۵
۱۸	الف) ۲ (۰/۲۵) ب) زمان (۰/۲۵) صفحهٔ ۱۷۰	۰/۵
	« همکار گرامی خدا قوت» جمع نمرات	۲۰

SanjeshCloud www.SanjeshCloud.ir

باسمه تعالی

پایهٔ **دوازدهم** دورهٔ دوم متوسطه	تاریخ آزمون: **۱۴۰۲/۰۳/۱۸**	رشته: **کلیه‌ی رشته‌ها**	ساعت شروع: **۸ صبح**
سؤالات آزمون نهایی درس: **سلامت و بهداشت**	تعداد صفحه: **۴**	نام و نام خانوادگی:	مدت آزمون: **۹۰ دقیقه**
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسرکشور در نوبت **خرداد** ماه سال **۱۴۰۲**			

ردیف	سوالات (پاسخ نامه دارد)	نمره
۱	درستی یا نادرستی هر یک از عبارت‌های زیر را بر اساس مطالب کتاب درسی، بدون ذکر دلیل مشخص کنید. الف) پروتئین‌های ناقص شامل تعدادی از اسیدهای آمینه ضروری می‌باشند. ب) هر نوع تجمع غیرطبیعی و بیش از اندازه‌ی توده‌ی چربی در بدن، چاقی محسوب می‌شود. ج) از عوارض جانبی کاهش سریع وزن، ایجاد یکی از شایع‌ترین بیماری‌های تهدید کننده‌ی تمام گروه‌های سنی و جنسی می‌باشد. د) اچ آی وی با آزمایش‌های متداول و معمول مشخص می‌شود و نیاز به آزمایش تشخیصی اختصاصی ندارد. ه) استفاده از پخش کننده‌های قابل حمل موسیقی، می‌تواند سلول‌های مویی (مژک‌دار) گوش میانی را تخریب کند. و) این عقیده که همه‌ی افراد به ۷ یا ۸ ساعت خواب در طول شب نیاز دارند، درست نیست. ز) حواس پرتی از علائم روانی اضطراب می‌باشد. ح) از بارزترین آثار فوری مصرف الکل می‌توان به اختلال در سیستم اعصاب مرکزی اشاره کرد.	۲
۲	در عبارات زیر، جاهای‌خالی را با کلمات مناسب کامل کنید. الف) با توجه به دیدگاه اسلام؛ در تعریف سازمان بهداشت جهانی از سلامت، جنبه‌ی ..... آن غفلت شده است. ب) احتمال ایجاد "وضعیت آنژین صدری" در الگوی چاقی ..... افزایش می‌یابد. ج) در بیماری ایدز، در دوران ..... علیرغم اینکه ویروس در بدن فرد وجود دارد، نتایج آزمایش منفی است. د) بوی نامطبوع بدن، می‌تواند به علت ..... مواد موجود در عرق و پوست توسط باکتری‌ها باشد. ه) تزریق واکسن ..... برای خانم‌ها قبل از عقد، امری الزامی است. و) در مواجهه با شرایط ناگوار، فردِ ..... به جای فاجعه ساختن از مشکل، به خود و توانایی‌هایش بیشتر توجه می‌کند. ز) بر طبق تحقیقات، اثر دود دسته‌ی ..... بیشتر با ماده‌ی نیکوتین موجود در دود سیگار ایجاد می‌شود. ح) برای تمیز کردن سینک ظرفشویی، بهتر است به جای مواد سفیدکننده‌ی قوی از مواد کم خطرتر مانند ..... استفاده کرد.	۲
۳	از بین کلمات داخل پرانتز، کلمه‌ی مناسب را انتخاب کنید. الف) کربوهیدرات اضافی بدن، به مقدار معینی به صورت (کربوهیدرات ساده/ گلیکوژن / چربی) ذخیره می‌شوند. ب) عدم تحمل فعالیت بدنی از مشکلات (قلبی-عروقی / عضلانی-استخوانی / تنفسی) عوارض چاقی است. ج) وجود کرم کدو در گوشت گاو، باعث (بیماری / مسمومیت / عفونت) غذایی می‌شود. د) منظور از نگهداری غذا به صورت کاملاً سرد، نگهداری آن در دمای زیر (۴ / صفر / ۱۰) درجه سانتی‌گراد می‌باشد. ه) در مراحل رشد تومور در سرطان معده، در فاز (۴ / ۲/ ۳) تومور به ارگان (اندام) های مجاور دست اندازی می‌کند. و) عوارض آلودگی هوا بر روی پوست بینی، ایجاد جوش‌های (چرکی/ سر سیاه/ سر سفید) می‌باشد. ز) توانمندی و پختگیِ شخصیتی، بلوغِ (جسمانی/ روانی/ اجتماعی) ازدواج محسوب می‌شود. ح) از اصول تغذیه سالم، "نیازمندی‌های تغذیه‌ای" به اصل (تعادل / تنوع / تناسب) اشاره دارد.	۲
	«ادامهٔ سوالات در صفحهٔ دوم»	

SanjeshCloud
www.SanjeshCloud.ir

باسمه تعالی

پایهٔ **دوازدهم** دورهٔ دوم متوسطه	تاریخ آزمون: **۱۴۰۲/۰۳/۱۸**	رشته: **کلیه‌ی رشته‌ها**	ساعت شروع: **۸ صبح**
سؤالات آزمون نهایی درس: **سلامت و بهداشت**	تعداد صفحه: **۴**	نام و نام خانوادگی:	مدت آزمون: **۹۰ دقیقه**
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسرکشور در نوبت **خرداد** ماه سال **۱۴۰۲**			

ردیف	سوالات (پاسخ نامه دارد)	نمره
۴	با توجه به متن زیر و مطالب کتاب درسی، در ارتباط با اختلالات روانی-رفتاری شایع در دوره‌ی نوجوانی، به سوالات مربوطه پاسخ دهید. بهروز و سعید همکلاسی بوده و در دوره‌ی نوجوانی به سر می‌برند. یک روز صبح در راه مدرسه، بهروز در مورد «احساس ناخوشایند طولانی مدتِ همراه با تنهایی و غمگینیِ» برادرش صحبت می‌کند که ناگهان یک عابر پیاده به صورت اتفاقی با سعید برخورد می‌کند. سعید احساس خود را به صورت بدنی و هیجانی ابراز می‌کند و با پرخاشگری به او اعتراض می‌کند. بهروز به سعید توصیه می‌کند که «من نگران دیررسیدن به مدرسه هستم، چند نفس آرام بکش»، سپس موقعیت را سریع ترک می‌کنند. الف) نوع اختلال روانی- رفتاری برادر بهروز چه نام دارد؟ ب) کمبود احتمالی کدام ویتامین‌ها می‌تواند برادر بهروز را در معرض این اختلال قرار داده باشد؟ ج) توصیه‌ی بهروز به سعید برای مقابله با کدام نوع اختلال روانی-رفتاری می‌باشد؟ د) توصیه‌ی خودمراقبتی«کودک شوید» برای مدیریت کدام اختلال روانی- رفتاری موجود در متن پیشنهاد می‌شود؟	۱
۵	جدول زیر در رابطه با بیماری‌ها است. هریک از موارد ستون « الف» با یکی از موارد ستون « ب» ارتباط منطقی بیشتری دارد. شمارهٔ آنها را پیدا کنید و در برگه‌ی پاسخنامه بنویسید.(دو مورد در ستون «ب» اضافه است)	۱/۵

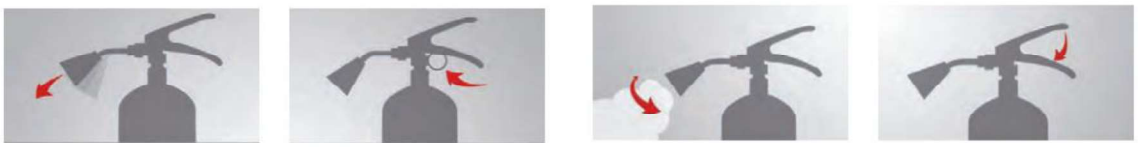
"ستون الف"	"ستون ب"
الف) کرونا	۱) کلسترول بالا از عوامل خطرساز قابل پیشگیری آن است.
ب) هپاتیت	۲) تغییر در خال‌های پوستی از علائم هشدار دهنده‌ی آن است.
ج) دیابت نوع دو	۳) مدت زمان طلایی برای نجات بیمار، تنها حدود سه ساعت است.
د) زگیل تناسلی	۴) با علائمی به صورت زردی بروز می‌کند.
ه) انگل‌های روده‌ای	۵) در صورت درمان نشدن، می‌تواند عوارضی مانند مرده زایی داشته باشد.
و) سرطان	۶) بروز آن با سطح کلسترول خوب رابطه عکس دارد.
	۷) از طریق سرفه‌ی عفونی سرایت می‌کند.
	۸) در صورت شیوع، بهتر است از خوردن کاهو و سبزیجات خام خودداری شود.

۶	از مزایای "مدنظر قراردادن موفقیت‌ها" در برنامه ریزی خودمراقبتی دو مورد را بنویسید.	۰/۵
۷	در تعالیم اسلامی، به نوجوانانی که در مرحله‌ی حساس هویت‌یابی در زندگی هستند، انجام کدامیک از عوامل ارتقاء دهنده‌ی بهداشت روان توصیه شده است؟	۰/۲۵
۸	به پرسش‌های زیر در رابطه با دخانیات، اعتیاد به مواد مخدر و عوارض آن پاسخ دهید. الف) مصرف کدام ماده دخانی دروازه‌ی ورود به اعتیاد است؟ ب) یکی از مهمترین عوامل مؤثر در شروع مصرف مواد مخدر را نام ببرید. ج) یکی از فرآورده‌های گیاهی طبیعی که فرد با مصرف آن دچار اوهام حسی و بصری می‌شود را نام ببرید. د) اختلالات مصرف چه تفاوتی با وابستگی به ماده مخدر دارد؟	۱
	«ادامهٔ سوالات در صفحه سوم»	

SanjeshCloud www.SanjeshCloud.ir

باسمه تعالی

پایهٔ **دوازدهم** دورهٔ دوم متوسطه	تاریخ آزمون: **۱۴۰۲/۰۳/۱۸**	رشته: **کلیه‌ی رشته‌ها**	ساعت شروع: **۸ صبح**
سؤالات آزمون نهایی درس: **سلامت و بهداشت**	تعداد صفحه: **۴**	نام و نام خانوادگی:	مدت آزمون: **۹۰ دقیقه**
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسرکشور در نوبت **خرداد** ماه سال **۱۴۰۲**			

ردیف	سوالات (پاسخ نامه دارد)	نمره
۹	در آتش سوزی‌های ناشی از موارد زیر، بهترین روش مقابله با هر یک را بیان کنید. الف) فرآورده‌های چوبی ب) مایعات قابل اشتعال ج) احتراق ژنراتورها	۰/۷۵
۱۰	با توجه به عبارت‌های زیر، به سوالات مربوطه پاسخ دهید. ۱- اختلال عملکرد در تحصیل و کار ۲- نداشتن برنامه برای اوقات فراغت ۳- پایبندی به مذهب و معنویت ۴- پدیدار شدن نشانه‌های سندرم محرومیت ۵- انجام جدی ورزش ۶- سابقه‌ی خانوادگی الف) کدامیک از عوامل، بازدارنده‌ی نوجوانان در روآوردن به مصرف مواد مخدر به شمار می‌رود؟ ب) می‌تواند از دلایل گرایش نوجوانان به مصرف مواد مخدر باشد؟ ج) کدام مورد از نشانه‌های وابستگی به مواد مخدر می‌باشد؟	۰/۷۵
۱۱	با توجه به شکل‌ها، مراحل نحوه‌ی استفاده‌ی صحیح از کپسول اطفای حریق را به ترتیب در موارد الف تا د پاسخنامه شماره‌گذاری نمایید.  ۱ ۲ ۳ ۴	۱
۱۲	در ارتباط با اِرگونومی، به سوالات زیر پاسخ دهید. الف) در چیدمان وسایل کوله پشتی، اشیای سنگین در کدام قسمت آن قرار می‌گیرد؟ ب) در منحنی S شکلِ ستون فقرات، کدام قسمت منحنی بسیار مهم است؟ ج) استفاده از پیچ گوشتی به جای دریل، تعداد حرکات دست کاربر را افزایش می‌دهد یا کاهش؟ د) در دوچرخه سواری وقتی رکاب پایین است، زاویه‌ی بین ران با کدام قسمت بدن، باید حدود ۲۵ تا ۳۰ درجه باشد؟	۱
۱۳	مراحل نامرتب زیر مربوط اقدامات ضروری هنگام مواجهه شدن با سکته قلبی در یک فرد می‌باشد؛ با توجه به مطالب کتاب درسی، آنها را به ترتیب در موارد "الف تا د" در پاسخنامه بنویسید. ۱. فرد به حالت نشسته یا نیمه خوابیده قرار گیرد. ۲. بیمار در اسرع وقت با برانکارد یا صندلی چرخ‌دار به مراکز درمانی منتقل شود. ۳. از هر گونه حرکت و فعالیت بیمار پرهیز شود. ۴. لباس‌های تنگ او را کمی باز کنید.	۱
۱۴	با توجه به مطالب کتاب درسی، برای هر یک از موارد زیر دلیل علمی بیان کنید. الف) در کشور ما برای تأمین ید مورد نیاز بدن باید از نمک یددار تصفیه شده استفاده کرد. ب) میوه‌های ضربه دیده با گذشت زمان فاسد می‌شوند. ج) به جای تعریف مطلق بیماری، آن را در یک طیف «از سلامتی تا آستانه‌ی مرگ» تعریف می‌کنند.	۰/۵ ۰/۵ ۰/۲۵
	«ادامهٔ سوالات در صفحهٔ چهارم»	

SanjeshCloud www.SanjeshCloud.ir

باسمه تعالی

پایهٔ **دوازدهم** دورهٔ دوم متوسطه	تاریخ آزمون: **۱۴۰۲/۰۳/۱۸**	رشته: **کلیه‌ی رشته‌ها**	ساعت شروع: **۸ صبح**
سؤالات آزمون نهایی درس: **سلامت و بهداشت**	تعداد صفحه: **۴**	نام و نام خانوادگی:	مدت آزمون: **۹۰ دقیقه**
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسرکشور در نوبت **خرداد** ماه سال **۱۴۰۲**			

ردیف	سوالات (پاسخ نامه دارد)	نمره
۱۵	* کدامیک از علایم روانی وابستگی به مواد مخدر، می‌تواند به حفظ وضعیت بدنی مناسب (پوسچر) آسیب وارد کند؟ پاسخ را در قسمت «الف» پاسخ‌نامه بنویسید. * در بدن هر فرد بالغ، اتصال ۲۰۶ استخوان با ۶۰۰ عضله، به سه طریق انجام می‌شود؛ نام آنها را جداگانه در موارد «ب»، «ج» و «د» پاسخ‌نامه وارد کنید.	۱
۱۶	در رابطه با مصرف دخانیات و الکل، به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) کدام ماده‌ی مضر دود سیگار و قلیان می‌تواند در ایجاد تحریک و تخریب بافت‌ها به ویژه ریه نقش ایفا کند؟ ب) کدام نوع ویروس در اثر استفاده‌ی مشترک قلیان از فرد آلوده منتقل می‌شود؟ ج) در کودکانی که والدینِ مصرف کننده‌ی مواد دخانی دارند، عفونت کدام بخش گوش، زمینه‌ی بروز بیشتری دارد؟ د) یکی از شایع‌ترین آثار مصرف بلند مدت مشروبات الکلی را بنویسید؟ ه) کدام ماده‌ی موجود در دود سیگار، در افزایش بروز بیماری ناشی از بسته شدن عروق اصلی تغذیه کننده‌ی قلب نقش دارد؟	۱/۲۵
۱۷	با توجه به شکل‌های زیر به سوالات پاسخ دهید. الف) نرگس در کدامیک از ابعاد سلامت دچار اختلال می‌باشد؟    شکل ۲ شکل ۱ ب) کدام شکل نشان‌دهنده‌ی دیابت نوع یک می‌باشد؟  ج) حرکت فرد در شکل مقابل، مشخصاً برای تقویت عضلات کدام قسمت بدن توصیه شده است؟	۰/۷۵
۱۸	در پرسش‌های چهارگزینه‌ای زیر، گزینه‌ی مناسب را انتخاب کنید. ۱ـ نگهداری مواد غذایی فاسد شدنی در یخچال، برای مقابله با کدام عامل ایجاد فساد در مواد غذایی می‌باشد؟ الف) مکانیکی ب) فیزیکی ج) شیمیایی د) بیولوژیک ۲ـ در کدامیک از موارد زیر، مشاوره‌ی ژنتیک قبل از ازدواج برای افراد ضروری نیست؟ الف) کوتاهی بیش از حد قد ب) نازایی یا سقط مکرر ج) ازدواج‌های فامیلی د) بیماری ناشی از هلیکوباکتری ۳ـ شکل مقابل مربوط به کدامیک از عیوب انکساری چشم می‌باشد؟  الف) نزدیک بینی ب) دوربینی ج) آستیگماتیسم د) آب مروارید ۴ـ پیام درونی منفی«من هرگز نباید به دیگران اعتماد کنم» بر کدامیک از عوامل ارتقاء دهنده‌ی بهداشت روانی تأثیر منفی می‌گذارد؟ الف) عزت نفس ب) سر سختی ج) تاب‌آوری د) خودآگاهی	۱
	«تندرست و موفق باشید» جمع نمرات	۲۰

SanjeshCloud www.SanjeshCloud.ir

بسمه تعالی

راهنمای تصحیح آزمون نهایی درس: **سلامت و بهداشت**	رشته: **کلیه‌ی رشته‌ها**	ساعت شروع: **۸ صبح**	مدّت آزمون: **۹۰ دقیقه**
پایهٔ **دوازدهم** دورهٔ دوم متوسطه		تاریخ آزمون: **۱۴۰۲/۰۳/۱۸**	
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسرکشور **خرداد** ماه سال **۱۴۰۲**			

ردیف	راهنمای تصحیح	نمره
۱	الف) درست (۰/۲۵) صفحهٔ۲۱ ب) نادرست (۰/۲۵) صفحهٔ۳۴ ج) درست (۰/۲۵) صفحهٔ ۳۸ و ۹۶ د) نادرست (۰/۲۵) صفحهٔ۷۴ ه) نادرست (۰/۲۵) صفحهٔ۸۷ و) درست (۰/۲۵) صفحهٔ۹۳ ز) نادرست (۰/۲۵) صفحهٔ۱۲۰ ح) درست (۰/۲۵) صفحهٔ ۱۳۶	۲
۲	الف) معنوی (۰/۲۵) صفحهٔ۴ ب) سیب (۰/۲۵) صفحهٔ۳۴ و ۵۱ ج) پنجره (۰/۲۵) صفحهٔ۷۳ د) تخمیر (۰/۲۵) صفحهٔ ۹۰ ه) کزاز (۰/۲۵) صفحهٔ۱۰۳ و) تاب آور (۰/۲۵) صفحهٔ ۱۱۵ ز) سوم (۰/۲۵) صفحهٔ۱۳۵ ح) جوش شیرین (۰/۲۵) صفحهٔ ۱۷۳	۲
۳	الف) گلیکوژن (۰/۲۵) صفحهٔ۲۰ ب) تنفسی (۰/۲۵) صفحهٔ۳۵ ج) بیماری (۰/۲۵) صفحهٔ۴۶ د) ۱۰ (۰/۲۵) صفحهٔ۴۲ ه) ۴ (۰/۲۵) صفحهٔ۶۱ و) سر سیاه (۰/۲۵) صفحهٔ۸۹ ز) روانی (۰/۲۵) صفحهٔ۱۰۲ ح) تناسب (۰/۲۵) صفحهٔ ۲۶	۲
۴	الف) افسردگی (۰/۲۵) صفحهٔ ۱۲۱ ب) ویتامین‌های B (۰/۲۵) صفحهٔ ۱۲۱ ج) خشم (۰/۲۵) صفحهٔ ۱۲۲ د) استرس (۰/۲۵) صفحهٔ ۱۱۸ و ۱۲۵	۱
۵	الف) (۷) (۰/۲۵) صفحهٔ۶۸ ب) (۴) (۰/۲۵) صفحه ۷۱ ج) (۱) (۰/۲۵) صفحهٔ ۶۵ د) (۵) (۰/۲۵) صفحهٔ ۷۰ ه) (۸) (۰/۲۵) صفحهٔ ۶۸ و) (۲) (۰/۲۵) صفحهٔ ۶۳ توجه: موارد اضافی ۳ و ۶ می‌باشند.	۱/۵
۶	۱) افزایش اعتماد به نفس (۰/۲۵)صفحهٔ۱۶ ۲) افزایش توانایی برای ادامه‌ی برنامه(۰/۲۵) صفحهٔ۱۶	۰/۵
۷	خودآگاهی (۰/۲۵) صفحهٔ ۱۱۲	۰/۲۵
۸	الف) سیگار (۰/۲۵) صفحهٔ۱۳۰ ب) اصرار دوستان و همسالان (۰/۲۵) صفحهٔ۱۴۶ ج) شاهدانه یا حشیش یا گراس (یک مورد کافی است) (۰/۲۵) صفحهٔ۱۴۳ د) خفیف تر از وابستگی است. (۰/۲۵) صفحهٔ ۱۴۲	۱
۹	الف) سرد کردن آتش یا استفاده از آب (یک مورد کافی است) (۰/۲۵) صفحهٔ ۱۷۶ ب) نمک یا کپسول اطفای حریق (یک مورد کافی است) (۰/۲۵) صفحهٔ ۱۷۶ ج) گاز دی اکسید کربن (۰/۲۵) صفحهٔ ۱۷۷	۰/۷۵
۱۰	الف) ۳ یا ۵ (یک مورد کافی است) (۰/۲۵) صفحهٔ ۱۴۵ ب) ۶ (۰/۲۵) صفحهٔ ۱۴۴ ج) ۱ یا ۴ (یک مورد کافی است) (۰/۲۵) صفحهٔ ۱۴۱	۰/۷۵
۱۱	الف) ۳ (۰/۲۵) ب) ۴ (۰/۲۵) ج) ۱ (۰/۲۵) د) ۲ (۰/۲۵) صفحهٔ ۱۷۷	۱
۱۲	الف) در عقب کوله پشتی یا نزدیک به پشت فرد (یک مورد کافی است) (۰/۲۵) صفحهٔ ۱۶۳ ب) پایین کمر (۰/۲۵) صفحهٔ ۱۶۴ ج) افزایش (۰/۲۵) صفحهٔ ۱۶۷ د) ساق پا (۰/۲۵) صفحهٔ ۱۶۳	۱
	"ادامه راهنما در صفحه دوم"	

SanjeshCloud www.SanjeshCloud.ir

بسمه تعالی

راهنمای تصحیح آزمون نهایی درس: **سلامت و بهداشت**	رشته: **کلیه‌ی رشته‌ها**	ساعت شروع: **۸ صبح**	مدّت آزمون: **۹۰ دقیقه**
پایهٔ **دوازدهم** دورهٔ دوم متوسطه		تاریخ آزمون: **۱۴۰۲/۰۳/۱۸**	
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسرکشور **خرداد** ماه سال **۱۴۰۲**			

ردیف	راهنمای تصحیح	نمره
۱۳	الف) ۳. از هر گونه حرکت و فعالیت بیمار پرهیز شود. (۰/۲۵) ب) ۱. فرد به حالت نشسته یا نیمه خوابیده قرار گیرد. (۰/۲۵) ج) ۴. لباس‌های تنگ او را کمی باز کنید. (۰/۲۵) د) ۲. بیمار در اسرع وقت با برانکارد یا صندلی چرخ‌دار به مراکز درمانی منتقل شود. (۰/۲۵) صفحهٔ۵۹	۱
۱۴	الف) در کشور ما؛ چون آب و خاک (۰/۲۵) از نظر ید فقیرند. (۰/۲۵) یا محصولات غذایی (۰/۲۵) ید کافی ندارند. (۰/۲۵) صفحهٔ ۳۱ (یک مورد کافی است) ب) نفوذ کپک‌ها (۰/۲۵) و باکتری‌ها (۰/۲۵) از محل نقاط آسیب دیده به درون میوه. صفحهٔ ۴۵ ج) چون بیماری درجات مختلفی دارد. (۰/۲۵) صفحهٔ ۴۹	۱/۲۵
۱۵	الف) گرفتگی عضلانی (۰/۲۵) صفحهٔ ۱۴۱ و ۱۵۶ ب) غضروف‌ها (۰/۲۵) ج) رباط‌ها (۰/۲۵) د) مفاصل (۰/۲۵) صفحهٔ ۱۵۵ (رعایت ترتیب الزامی نیست)	۱
۱۶	الف) آمونیاک (۰/۲۵) صفحهٔ۱۳۰ ب) تبخال (۰/۲۵) صفحهٔ۱۳۳ ج) گوش میانی (۰/۲۵) صفحهٔ۱۳۴ د) بیماری سیروز کبدی یا سرطان (یک مورد کافی است) (۰/۲۵) صفحهٔ ۱۳۷ ه) نیکوتین (۰/۲۵) صفحهٔ ۵۱ و ۱۳۰	۱/۲۵
۱۷	الف) سلامت اجتماعی (۰/۲۵) صفحهٔ ۷ و ۱۰ ب) شکل ۲ (۰/۲۵) صفحهٔ ۶۴ ج) کمر (۰/۲۵) صفحهٔ ۱۶۱	۰/۷۵
۱۸	۱- ب) فیزیکی (۰/۲۵) صفحهٔ۴۴ ۲- د) بیماری ناشی از هلیکوباکتری (۰/۲۵) صفحهٔ ۱۰۵ و ۱۳۳ ۳- ج) آستیگماتیسم (۰/۲۵) صفحهٔ۸۱ ۴- الف) عزت نفس (۰/۲۵) صفحهٔ ۱۱۱ و ۱۱۳	۱
	« همکار گرامی خدا قوت» جمع نمرات	۲۰

SanjeshCloud
www.SanjeshCloud.ir

بسمه تعالی

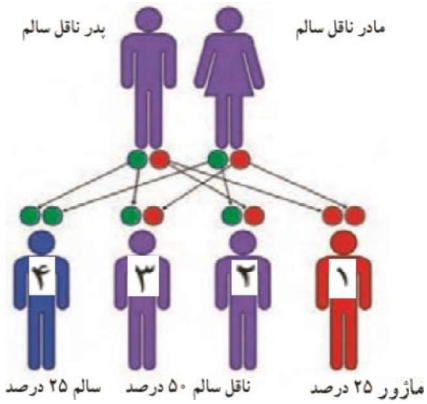
پایهٔ **دوازدهم** دورهٔ دوم متوسطه	نام و نام خانوادگی :	تعداد صفحه : **۴**	ساعت شروع: **۱۰ صبح**
سؤالات امتحان نهایی درس: **سلامت و بهداشت**	رشته : **کلیه رشته ها**	تاریخ امتحان : **۱۴۰۱/۱۰/۱۴**	مدت امتحان:**۹۰دقیقه**
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسرکشوردر نوبت **دی** ماه سال **۱۴۰۱**		مرکز ارزشیابی و تضمین کیفیت نظام آموزش و پرورش	

ردیف	سوالات (پاسخ نامه دارد)	نمره
۱	درستی یا نادرستی هر یک از عبارات زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید. الف) چربی اشباع نشده عامل تعیین کنندهٔ سطح کلسترول خون است. ب) چاقی با الگوی سیب، خطر ابتلا به اختلالات انعقاد خون را بیشتر افزایش می دهد. ج) به هنگام سکتهٔ قلبی، لختهٔ خون قبل از پلاک، تشکیل می شود. د) در بیشتر بیماری‌های ارثی، ژن معیوب از پدر به فرزندان منتقل می شود. ن) تاب‌آوری اگرچه قابلیت درونی است، اما می‌تواند در تعامل با محیط، تقویت و توسعه یابد. و) سندرم محرومیت، یکی از نشانه های وابستگی به مواد مخدر است. ه) درآزمون دیوار، پاشنه‌پا، همانند پشت سر و باسن با دیوار تماس دارد. ی) اورژانس یکی از نهادهای امدادی در حوادث خانگی محسوب می‌شود.	۲
۲	در عبارات زیر، جاهای‌خالی را با کلمات مناسب کامل کنید. الف) استفاده از محصولات تکنولوژی، نمونه‌ای از ..... به عنوان یکی از عوامل مؤثر بر سلامت به شمار می رود. ب) در گام اول خودمراقبتی، هدف باید ....., واقعی و ..... باشد. ج) در شکل هرم موادغذایی، هرچه از پایین هرم به سمت بالا حرکت کنیم، میزان مصرف روزانه گروه‌های‌غذایی ..... می شود. د) یکی از بیماری های شایع غذازاد، ..... است. ن) بزرگترین عامل مرگ و میر در قرن بیستم، ..... است. و) مهارت نه گفتن یکی از راه کارهای بهره‌گیری از مهارت ..... است. ه) در ستون فقرات، ..... بین فقرات کمری و دنبالچه قرار دارد.	۲
۳	از بین کلمات داخل پرانتز، کلمهٔ مناسب را انتخاب کنید. الف) داشتن روحیهٔ انتقادپذیری از ویژگی های سلامت (روانی ـ عاطفی/ معنوی / اجتماعی) است. ب) اصل (تعادل / تنوع / تناسب) براساس سن، جنس و میزان فعالیت بدنی فرد، تعیین می شود. ج) از عوارض جانبی (کاهش / افزایش) سریع وزن بدن می توان به بروز سنگ کیسهٔ صفرا اشاره کرد. د) ویروس HIV تنها در (گلبول قرمز / پلاکت / گلبول سفید) قادر به ادامه حیات است. ن) از توهم‌زاهای مصنوعی می توان به (آمفتامین / ال. اس. دی/ ریتالین) اشاره کرد. و) آسیب‌پذیرترین عضو بدن در برابر صدمات، (زانو/ کمر/ گردن) می باشد. ه) بهترین وسیله برای خاموش کردن آتش سوزی ناشی از برق، استفاده از (کربن دی اکسید/ شن/ نمک) است. ی) مهم‌ترین علت مرگ ناشی از آتش سوزی (سوختگی/ خفگی/ مسمومیت)، قلمداد می شود.	۲
	«ادامهٔ سوالات در صفحهٔ دوم»	

SanjeshCloud
www.SanjeshCloud.ir

بسمه تعالی

پایهٔ **دوازدهم** دورهٔ دوم متوسطه	نام و نام خانوادگی :	تعداد صفحه : **۴**	ساعت شروع: **۱۰ صبح**
سؤالات امتحان نهایی درس: **سلامت و بهداشت**	رشته : **کلیه رشته ها**	تاریخ امتحان : **۱۴۰۱/۱۰/۱۴**	مدت امتحان:**۹۰دقیقه**
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسرکشوردر نوبت **دی** ماه سال **۱۴۰۱**		**مرکز ارزشیابی و تضمین کیفیت نظام آموزش و پرورش**	

ردیف	سوالات (پاسخ نامه دارد)	نمره
۴	**پرسش‌های چهارگزینه‌ای** **۱ــ چند مورد از موارد زیر صحیح است؟** **الف) آهن همانند کلسیم در تشکیل برخی بافت‌های بدن نقش دارد.** **ب) سدیم درحفظ تعادل مایعات بدن نقش دارد.** **ج) منیزیم در حمل اکسیژن خون مؤثر است.** **د) قند موجود در میوه و سبزیجات نقش مهمی در عملکرد سیستم عصبی و ماهیچه‌ها بازی می‌کند.** **۱) چهار ۲) سه ۳) دو ۴) یک** **۲ــ کدام یک از نظر درستی یا نادرستی با سایر گزینه ها متفاوت است؟** **۱) امروزه برای پیشگیری از ابتلا به همهٔ انواع هپاتیت، از واکسن استفاده می‌شود.** **۲) پدیکلوزیس از شایع ترین بیماری‌های انگلی است.** **۳) پایبندی به اصول دینی، اخلاقی و خانوادگی می‌تواند تاحد زیادی از ابتلا به بیماری سوزاک جلوگیری کند.** **۴) احتمال مزمن شدن بیماری در هپاتیت نوع C بیشتر است.** **۳ــ در تصویر مقابل که الگوی وراثتی بیماری تالاسمی را نشان می دهد، کدام فرزند هر دو ژن معیوب را از والدین به ارث برده است؟** **۱) ۱ ۲) ۲ ۳) ۳ ۴) ۴**  **۴ــ کدام گزینه دربارهٔ پیشگیری از حوادث خانگی نادرست است؟** **۱) در سطح دو پیشگیری قبل از بروز حادثه، باید بر روی کاهش عوامل خطر تمرکز کرد.** **۲) قبل از اسپری حشره‌کش درصورت امکان، ظروف از محیط خارج شوند.** **۳) بهترین راه مبارزه با آتش‌سوزی خشک، استفاده از آب است.** **۴) در انسداد خفیف راه تنفس هوایی از ضربه زدن به پشت اجتناب شود.**	۱
۵	**با توجه به متن زیر به سوالات پاسخ دهید.** **اگرچه قرارگرفتن درمعرض نورخورشید برای تولید ویتامین D دربدن ضرورت دارد اما اگردراین کار افراط شود می تواند منجر به بروز عوارضی مانند آفتاب‌سوختگی شود. به علاوه قرارگرفتن در معرض اشعهٔ زیان‌آور فرابنفش نور خورشید به مدت طولانی، خطر ابتلا به سرطان پوست و پیری زودرس پوست را افزایش می دهد. پرتوهای فرابنفش خورشید که به زمین می رسد شامل پرتوهای مضر UVA و کمی از پرتوهای UVB است.** **الف) چه ارتباطی بین نورخورشید و ویتامین D وجود دارد؟** **ب) عوارضی مانند آفتاب سوختگی نتیجه عملکرد کدام دستگاه بدن است؟** **ج) قرارگیری طولانی مدت در معرض نور خورشید، کدام عارضهٔ پوستی را در دورهٔ بلوغ جنسی، می تواند تشدید کند؟** **د) سرطان پوست ناشی از قرارگیری طولانی مدت در معرض اشعهٔزیان‌آور فرابنفش، نتیجهٔ آسیب مستقیم بر ..... است.**	۱
	«ادامهٔ سوالات در صفحه سوم»	

SanjeshCloud www.SanjeshCloud.ir

بسمه تعالی

پایهٔ **دوازدهم** دورهٔ دوم متوسطه	نام و نام خانوادگی :	تعداد صفحه : **۴**	ساعت شروع: **۱۰ صبح**
سؤالات امتحان نهایی درس: **سلامت و بهداشت**	رشته : **کلیه رشته ها**	تاریخ امتحان : **۱۴۰۱/۱۰/۱۴**	مدت امتحان:**۹۰دقیقه**
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسرکشوردر نوبت **دی** ماه سال **۱۴۰۱**		مرکز ارزشیابی و تضمین کیفیت نظام آموزش و پرورش	

ردیف	سوالات (پاسخ نامه دارد)	نمره
۶	جدول زیر در رابطه با بیماری‌ها است. هریک از موارد ستون «الف» با یکی از موارد ستون «ب» ارتباط منطقی بیشتری دارد. شمارهٔ آنها را پیدا کنید و در برگه پاسخنامه بنویسید.(دو مورد اضافه است)	۱

"ستون الف"	"ستون ب"
الف) فشارخون بالا	۱) عوارض آن تقریباً تمام دستگاه های بدن را درگیر می کند.
ب) ایدز	۲) در جریان آن یک سلول موذی در بدن ایجاد می شود.
ج) دیابت	۳) شایع‌ترین بیماری مزمن در جامعه امروزی است.
د) کرونا	۴) با سرکوب سیستم ایمنی باعث بروز بعضی بدخیمی ها می شود.
	۵) از طریق سرفهٔ عفونی سرایت می کند.
	۶) بروز آن با سطح کلسترول خوب رابطه عکس دارد.

۷	در ارتباط با کاهش وزن بدن به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف) دو روش زود بازده کاهش وزن را نام ببرید. ب) در طبقه بندی نمای تودهٔ بدنی، افرادی با BMIی محدودهٔ (۲۵ تا ۳۰) و (۳۵ تا ۴۰) به‌ترتیب در چه وضعیتی قرار دارند؟	۱
۸	در ارتباط با مواد مخدر، از مصرف کدام داروها بدون تجویز پزشک باید جداً خودداری کرد؟	۰/۲۵
۹	به پرسش های زیر در رابطه با اعتیاد به مواد مخدر و عوارض آن پاسخ دهید. الف) مصرف کدام دسته از مواد اعتیادآور حالت خوشی و هیجانی کوتاه مدت را به همراه دارد؟ ب) پیروی از ارزش‌های خانوادگی، مربوط به کدام گروه از توصیه‌های خودمراقبتی در زمینه پیشگیری از استعمال دخانیات می باشد؟ ج) میل شدید و مفرط درونی و خارج از اختیار، به ادامهٔ مصرف مواد، مربوط به کدام جنبهٔ وابستگی می باشد؟ د) اختلالات مصرف چه تفاوتی با وابستگی به ماده مخدر دارد؟	۱
۱۰	هر یک از موارد زیر اشاره به کدام عامل ایجاد فساد مواد غذایی دارد؟ الف) استفاده غیرمجاز از حشره کش ها در هنگام کاشت ب) سرپوشیده نگه‌داشتن مجاری فاضلاب ج) نگهداری مواد غذایی فاسدشدنی در یخچال	۰/۷۵
۱۱	برای تشخیص هر یک از انواع سرطان های زیر، کدام روش غربالگری استفاده می شود؟ الف) سرطان روده ب) سرطان سینه ج) سرطان پروستات	۰/۷۵
۱۲	در رابطه با بهداشت ازدواج و باروری، به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) چه رابطه ای بین وزن بدن و تخمک‌گذاری در خانم ها وجود دارد؟ ب) خانم ها درصورت ابتلا به کدام بیماری خودایمنی، باید بارداری خود را تا بهبودی نسبی به تأخیر بیاندازند؟ ج) یکی از اثرات بیماری سرخجه مادر بر نوزاد را بنویسید. د) بروز سرطان لب در مادر باردار، به دلیل وجود کدام ماده مضر موجود در دود سیگار می تواند ایجاد شود؟	۱
	«ادامهٔ سوالات در صفحهٔ چهارم»	

SanjeshCloud www.SanjeshCloud.ir

بسمه تعالی

پایهٔ **دوازدهم** دورهٔ دوم متوسطه	نام و نام خانوادگی :	تعداد صفحه : **۴**	ساعت شروع: **۱۰ صبح**
سؤالات امتحان نهایی درس: **سلامت و بهداشت**	رشته : **کلیه رشته ها**	تاریخ امتحان : **۱۴۰۱/۱۰/۱۴**	مدت امتحان:**۹۰دقیقه**
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسرکشوردر نوبت **دی** ماه سال **۱۴۰۱**		مرکز ارزشیابی و تضمین کیفیت نظام آموزش و پرورش	

ردیف	سوالات (پاسخ نامه دارد)	نمره
۱۳	بهروز دردوره نوجوانی بسر می برد و به دلایل مختلف همچون آشفتگی در فضای خانواده و کمبود امکانات دچار برخی اختلالات شایع روانی ـ رفتاری است، در هر یک از موارد زیر، نوع اختلال را با توجه به موارد داخل پرانتز مشخص کرده و در پاسخنامه وارد کنید. (خشم، استرس، افسردگی و اضطراب) الف) احساس درماندگی و به دنبال آن فشارخون بالا و افزایش تعداد نبض در شب امتحان . ب) غمگینی مداوم، خستگی مفرط و فقدان انرژی . ج) این احساس نوعی واکنش طبیعی، نسبت به شرایط محیطی است. د) ضعف سیستم ایمنی و افزایش احتمال ابتلا به سرطان . ن) جایگزین کردن خواسته‌ها می تواند راهکاری برای مقابله با اختلالات ..... و ..... باشد.	۱/۵
۱۴	مراحل نامرتب زیر مربوط به برداشتن اشیای سنگین از روی زمین می باشد، آنها را مرتب کرده و در موارد "الف تا د" در پاسخنامه بنویسید. ۱. بدن را در وضعیت زانو زدن قرار دهیم. ۲. جسم را در نزدیک به خودمان بگیریم. ۳. پاها را صاف روی زمین بگذاریم. ۴. تاحد ممکن نزدیک جسم بایستیم.	۱
۱۵	چهار مورد از راه های کنترل بیماری های واگیردار را در بندهای "الف تا د "پاسخنامه بنویسید.	۱
۱۶	مراحل استفاده از کپسول اطفای حریق را به ترتیب در موارد" الف تا د " پاسخنامه بنویسید.	۱
۱۷	در رابطه با مصرف دخانیات و الکل، به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) کدام مادهٔ مضر دود سیگار می تواند روی پوست، عوارض جبران ناپذیری داشته باشد؟ ب) بر طبق تحقیقات، اثر دود دستهٔ سوم بیشتر با کدام مادهٔ مضر موجود در سیگار ایجاد می شود؟ ج) مصرف کدام گروه از تنباکوها به دلیل افزودنی‌های شیمیایی باعث آلرژی و آسم می شود؟ د) یکی از شایع ترین آثار مصرف بلندمدت مشروبات الکلی را بنویسید؟ با توجه به شکل، مصرف مقدار اندک مشروبات الکلی : ن) چه رابطه‌ای با اندازهٔ مغز دارد؟ و) چه اثری بر برخی توانایی های فکری می گذارد؟ 	۱/۵
۱۸	کدام یک از اشکال زیر، الگوی صحیح وضعیت بدن را نمایش داده است؟  شکل ۲  شکل ۱	۰/۲۵
	« تندرست و موفق باشید » جمع نمرات	۲۰

SanjeshCloud www.SanjeshCloud.ir

بسمه تعالی

راهنمای تصحیح امتحان نهایی درس: **سلامت و بهداشت**	رشته: **کلیه رشته ها**	ساعت شروع: **۱۰ صبح**	مدّت امتحان: **۹۰ دقیقه**
پایهٔ دوازدهم دورهٔ دوم متوسطه		**تاریخ امتحان: ۱۴۰۱/۱۰/۱۴**	
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسرکشور دی ماه سال ۱۴۰۱		مرکز ارزشیابی و تضمین کیفیت نظام آموزش و پرورش	

ردیف	راهنمای تصحیح	نمره
۱	الف) نادرست (۰/۲۵) صفحهٔ۲۰ ب) درست (۰/۲۵) صفحهٔ۳۴و۳۵ ج) نادرست (۰/۲۵) صفحهٔ ۵۱ د) نادرست (۰/۲۵) صفحهٔ۱۰۵ ن) درست (۰/۲۵) صفحهٔ۱۱۶ و) درست (۰/۲۵) صفحهٔ۱۴۳ ه) نادرست (۰/۲۵) صفحهٔ۱۵۶ ی) درست (۰/۲۵) صفحهٔ۱۷۰	۲
۲	الف) سبک زندگی (۰/۲۵) صفحهٔ۱۱ ب) واضح ـ قابل اندازه‌گیری (۰/۲۵) صفحهٔ۱۶ ج) کمتر (۰/۲۵) صفحهٔ۲۴ د) مسمومیت غذایی (۰/۲۵) صفحهٔ ۴۵ ن) دخانیات (۰/۲۵) صفحهٔ۱۲۹ و) مقاومتی (۰/۲۵) صفحهٔ۱۴۷ ه) ساکروم (خاجی) (۰/۲۵) صفحهٔ۱۶۵	۲
۳	الف) روانی ـ عاطفی (۰/۲۵) صفحهٔ۱۰ ب) تناسب (۰/۲۵) صفحهٔ۲۶ ج) کاهش (۰/۲۵) صفحهٔ۳۸ د) گلبول سفید (۰/۲۵) صفحهٔ۷۵ ن) ال.اس.دی (۰/۲۵) صفحهٔ۱۴۳ و) کمر (۰/۲۵) صفحهٔ۱۵۶ ه) کربن دی اکسید (۰/۲۵) صفحهٔ۱۷۷ ی) خفگی (۰/۲۵) صفحهٔ۱۷۶	۲
۴	۱ـ گزینه ۲ موارد "الف، ب و د" درست می‌باشد. (۰/۲۵) صفحهٔ۲۲ و ۲۰ ۲ـ گزینه ۱ (۰/۲۵) صفحهٔ ۷۱ ۳ـ گزینه ۱ (۰/۲۵) صفحهٔ۱۰۴ ۴ـ گزینه ۱ (۰/۲۵) صفحهٔ۱۷۰	۱
۵	الف) رابطهٔ مستقیم (۰/۲۵) یا (۹۰٪ ویتامین D بدن دراثر تابش نور مستقیم آفتاب بر پوست ساخته می‌شود) صفحهٔ۳۱ ب) دستگاه ایمنی (۰/۲۵) صفحه ۶۱ و ۸۹ ج) آکنه (۰/۲۵) صفحهٔ ۸۹ د) DNA (۰/۲۵) صفحهٔ ۹۰	۱
۶	الف ـ ۳ (فشارخون بالا) (۰/۲۵) صفحهٔ۵۳ ب ـ ۴ (ایدز) (۰/۲۵) صفحهٔ۷۳ ج ـ ۱ (دیابت) (۰/۲۵) صفحهٔ۶۶ د ـ ۵ (کرونا) (۰/۲۵) صفحهٔ۶۸	۱
۷	الف) درمان دارویی (۰/۲۵) و جراحی (۰/۲۵) صفحهٔ۳۸ ب) اضافه وزن (۰/۲۵) و چاقی درجهٔ دو (۰/۲۵) صفحهٔ۳۶	۱
۸	ترکیبات کدئینه (۰/۲۵) صفحهٔ۱۴۴	۰/۲۵
۹	الف) محرک‌ها (۰/۲۵) صفحهٔ۱۴۳ ب) روابط خانوادگی مطلوب (۰/۲۵) صفحهٔ۱۵۱ ج) روانی (۰/۲۵) صفحهٔ۱۴۱ د) خفیف تر از وابستگی است. (۰/۲۵) صفحهٔ ۱۴۲	۱
۱۰	الف) شیمیایی (۰/۲۵) صفحهٔ۴۳ ب) بیولوژیکی (۰/۲۵) صفحهٔ۴۳ ج) فیزیکی (۰/۲۵) صفحهٔ۴۴	۰/۷۵
۱۱	الف) کولونوسکوپی (۰/۲۵) صفحهٔ۶۲ ب) ماموگرافی (۰/۲۵) صفحهٔ۶۲ ج) پاپ اسمیر (۰/۲۵) صفحهٔ۶۲	۰/۷۵
۱۲	الف) وزن خیلی زیاد یا کم بدن سبب تخمک‌گذاری نامنظم در خانم ها می‌گردد. (۰/۲۵) صفحهٔ۱۰۷ ب) لوپوس (۰/۲۵) صفحهٔ۱۱۰ ج) آب مروارید یا بیماری های قلبی و یا عقب افتادگی ذهنی (۰/۲۵) صفحهٔ۱۰۹ د) آرسنیک (۰/۲۵) صفحهٔ۱۳۰	۱
	"ادامه راهنما در صفحه دوم"	

SanjeshCloud
www.SanjeshCloud.ir

بسمه تعالی

راهنمای تصحیح امتحان نهایی درس: **سلامت و بهداشت**	رشته: **کلیه رشته ها**	ساعت شروع: **۱۰ صبح**	مدّت امتحان: **۹۰ دقیقه**
پایهٔ **دوازدهم** دورهٔ دوم متوسطه		تاریخ امتحان: **۱۴۰۱/۱۰/۱۴**	
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسرکشور دی **ماه** سال **۱۴۰۱**		مرکز ارزشیابی و تضمین کیفیت نظام آموزش و پرورش	

ردیف	راهنمای تصحیح	نمره
۱۳	الف) استرس (۰/۲۵) صفحهٔ ۱۱۸ ب) افسردگی (۰/۲۵) صفحهٔ ۱۲۲ ج) خشم (۰/۲۵) صفحهٔ ۱۲۲ د) استرس (۰/۲۵) صفحهٔ ۱۱۹ ن) استرس (۰/۲۵) ـ اضطراب (۰/۲۵) صفحهٔ ۱۱۸ و ۱۱۹	۱/۵
۱۴	الف) ۳. پاها را صاف روی زمین بگذاریم. (۰/۲۵) صفحهٔ ۱۵۸ ب) ۴. تا حد ممکن نزدیک جسم بایستیم. (۰/۲۵) صفحهٔ ۱۵۸ ج) ۱. بدن را در وضعیت زانو زدن قرار دهیم. (۰/۲۵) صفحهٔ ۱۵۸ د) ۲. جسم را در نزدیک به خودمان بگیریم. (۰/۲۵) صفحهٔ ۱۵۸	۱
۱۵	الف) واکسیناسیون(۰/۲۵) صفحهٔ ۶۷ ب) رعایت بهداشت فردی (۰/۲۵) صفحهٔ ۶۷ ج) بهسازی محیط (۰/۲۵) صفحهٔ ۶۷ د) بهبود وضع تغذیه (۰/۲۵) صفحهٔ ۶۷ (رعایت ترتیب موارد الزامی نیست)	۱
۱۶	الف) کشیدن ضامن (۰/۲۵) صفحهٔ ۱۷۷ ب) تمرکز بر روی آتش (۰/۲۵) صفحهٔ ۱۷۷ ج) فشار آوردن بر روی اهرم (۰/۲۵) صفحهٔ ۱۷۷ د) اسپری کردن (۰/۲۵) صفحهٔ ۱۷۷ (رعایت ترتیب موارد الزامی می باشد)	۱
۱۷	الف) مواد رادیواکتیو (پرتوزا) (۰/۲۵) صفحهٔ ۱۳۰ ب) نیکوتین (۰/۲۵) صفحهٔ ۱۳۵ ج) تنباکوهای میوه ای (۰/۲۵) صفحهٔ ۱۳۳ د) سیروز کبدی و سرطان (یک مورد) (۰/۲۵) صفحهٔ ۱۳۷ ن) موجب کاهش اندازه مغز می‌شود. (۰/۲۵) صفحهٔ ۱۳۷ و) سبب از دست رفتن برخی از توانایی‌های فکری می‌شود. (۰/۲۵) صفحهٔ ۱۳۷	۱/۵
۱۸	شکل ۱ (۰/۲۵) صفحهٔ ۱۵۷	۰/۲۵
	« همکار گرامی خدا قوت» جمع نمرات	۲۰

SanjeshCloud www.SanjeshCloud.ir

بسمه تعالی

پایهٔ **دوازدهم** دورهٔ دوم متوسطه	نام و نام خانوادگی :	تعداد صفحه : **۴**	ساعت شروع: **۸ صبح**
سؤالات امتحان نهایی درس: **سلامت و بهداشت**	رشته : **کلیه رشته ها**	تاریخ امتحان : **۱۴۰۱/۶/۱۹**	مدت امتحان:**۹۰دقیقه**
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسرکشوردر نوبت **شهریور** ماه سال **۱۴۰۱**			**مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی**

ردیف	سوالات (پاسخ نامه دارد)	نمره
۱	درستی یا نادرستی هر یک از عبارت‌های زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید. الف) سازگاری فرد با خودش و دیگران، یکی از نشانه های سلامت روانی است. ب) کربوهیدرات ها نقش مهمی در عملکرد اندام های درونی مانند قلب، سیستم عصبی و ماهیچه ها دارند. ج) از عوامل مکانیکی ایجاد فساد مواد غذایی، می‌توان به تخریب بافت ماده غذایی اشاره کرد. د) یکی از عوارض جدی بیماری‌هایی که از طریق دستگاه تناسلی منتقل می شود، مرده‌زایی می باشد. ه) در پدیکلوزیس عامل بیماری از طریق عطسه یا سرفه عفونی منتقل می شود. و) آستیگماتیسم نوعی عیب انکساری چشم است که تنها بر دید نزدیک تاثیر می گذارد. ز) یکی از نشانه های بلوغ همسران، صحبت با یکدیگر در مورد فرزندآوری است. ح) افراد سرسخت و تاب آور در برابر فشار روانی بیشتر مستعد بیماری هستند.	۲
۲	در هر یک از عبارت‌های زیر، جای‌خالی را با کلمات مناسب کامل کنید. الف) در بین عوامل مؤثر بر سلامت، ..... با سهم ۵۰ درصد بیشترین تأثیر را بر سلامت افراد دارد. ب) پر مصرف‌ترین ماده غذایی که در تمام فعل و انفعالات بدن نقش دارد، ..... است. ج) برای داشتن تغذیه سالم، درانتخاب و مصرف مواد غذایی به سه اصل .....، تعادل و تناسب توجه می شود. د) یکی از شایع‌ترین بیماری‌های مزمن که برخی به عنوان قاتل خاموش از آن یاد می‌کنند، ..... می باشد. ه) بیش از نیمی از بیماری‌ها و مرگ‌های کودکان خردسال در اثر میکروب‌هایی ایجاد می شوند که از طریق دستگاه ..... منتقل می شوند. و) سوزاک که از عوامل نسبتاً شایع ناباروری است، در صورت عدم درمان، منجر به بیماری ..... می شود. ز) خانم ها سه ماه قبل از حاملگی باید روزانه غذاهای سرشار از ..... مصرف کنند و در صورت داشتن کم خونی باید آن را درمان کنند. ح) از عوامل زمینه ساز افسردگی در دوره نوجوانی می‌توان به کمبود ویتامین‌های ..... اشاره کرد.	۲
۳	از بین کلمات داخل پرانتز، گزینهٔ مناسب را انتخاب کنید. الف) بها دادن به خود از نوع خود مراقبتی (جسمی - روانی،عاطفی) است. ب) زمانی پخت غذا کامل است که تمام قسمت‌های آن حداقل (۷۰-۶۰) درجه سانتی گراد حرارت دیده باشد. ج) بیشترین علل مرگ و میر در ایران مربوط به بیماریهای (واگیر - غیرواگیر) است. د) احتمال مزمن شدن بیماری در مبتلایان به هپاتیت نوع (B - C) بیشتر است.	۱
	«ادامهٔ سوالات در صفحهٔ دوم»	

SanjeshCloud www.SanjeshCloud.ir

بسمه تعالی

پایهٔ **دوازدهم** دورهٔ دوم متوسطه	نام و نام خانوادگی :	تعداد صفحه : **۴**	ساعت شروع: **۸ صبح**
سؤالات امتحان نهایی درس: **سلامت و بهداشت**	رشته : **کلیه رشته ها**	تاریخ امتحان : **۱۴۰۱/۶/۱۹**	مدت امتحان:**۹۰دقیقه**
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسرکشوردر نوبت **شهریور** ماه سال **۱۴۰۱**		**مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی**	

ردیف	سوالات (پاسخ نامه دارد)	نمره
۴	در پرسش‌های چهارگزینه‌ای زیر، گزینه مناسب را انتخاب کنید. الف) کدام یک از موارد زیر مربوط به رعایت بهداشت فردی در فرایند تولید غذا نیست؟ ۱) گذاشتن پوشش برروی زخم دست ۲) نداشتن زیورآلات ۳) پیشگیری از ورود گرد و غبار در غذا ۴) پوشاندن موی سر ب)تأثیرکدام یک از موارد زیر بر دیواره رگ ها با بقیه متفاوت است؟ ۱) تری گلیسرید ۲) اسیدهای چرب اشباع ۳) LDL ۴) HDL ج) کدام مورد از شایع ترین اختلالات روانی- رفتاری در دوره نوجوانی نمی باشد؟ ۱) فشار خون بالا ۲) افسردگی ۳) استرس ۴) خشم	۰/۷۵
۵	اصطلاحات زیر را تعریف کنید. الف) کوشینگ ب) ایسکمی قلب ج) عزت نفس	۱
۶	جدول زیر در رابطه با مواد مغذی است. هریک از موارد ستون «الف» با یکی از موارد ستون «ب» ارتباط منطقی بیشتری دارد. آنها را پیدا کنید و در برگه پاسخ نامه بنویسید.	۰/۷۵
۷	در رابطه با کنترل وزن و تناسب اندام، به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) کدام الگوی چاقی خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی- عروقی را بیشتر افزایش می دهد؟ ب) دو مورد از عوارض چاقی در دستگاه تنفسی را بنویسید. ج) یک روش نامناسب برای کاهش وزن را نام ببرید.	۱
۸	عبارت «آگاه باشید تنها یاد خدا آرامش بخش دل هاست» اشاره به کدام بعد سلامت انسان دارد؟	۰/۲۵
۹	برای هر یک از موارد زیر یک دلیل علمی بنویسید. الف) تشخیص زود هنگام سرطان اهمیت زیادی دارد. ب) در بیماری ایدز، بعضی بدخیمی‌ها و سرطان در فرد بروز پیدا می کند.	۰/۵
	«ادامهٔ سوالات در صفحهٔ سوم»	

"ستون الف"	"ستون ب"
الف) ویتامین A	۱) صدف
ب) ید	۲) کلسیم
ج) کنجد	۳) میوه های نارنجی

SanjeshCloud www.SanjeshCloud.ir

بسمه تعالی

پایهٔ **دوازدهم** دورهٔ دوم متوسطه	نام و نام خانوادگی :	تعداد صفحه : **۴**	ساعت شروع: **۸ صبح**
سؤالات امتحان نهایی درس: **سلامت و بهداشت**	رشته : **کلیه رشته ها**	تاریخ امتحان : **۱۴۰۱/۶/۱۹**	مدت امتحان:**۹۰دقیقه**
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسرکشوردر نوبت **شهریور** ماه سال **۱۴۰۱**		**مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی**	

ردیف	سوالات (پاسخ نامه دارد)	نمره
۱۰	جدول زیر در رابطه با انواع مواد اعتیاد آور است. برای هر یک از موارد الف، ب و ج ، یک مثال را انتخاب کنید و در برگه پاسخ نامه بنویسید. الف) توهم‌زاها — ۱) ریتالین ب) مخدّرها — ۲) ال. اس. دی ج) محرک‌ها — ۳) ترامادول	۰/۷۵
۱۱	در رابطه با بیماری‌های واگیردار، به این پرسش‌ها پاسخ دهید. الف) کدام بیماریی است که از طریق خون و ترشحات بدن منتقل می شود و به صورت زردی بروز می کند؟ ب) در آلودگی به شپش سر، عامل بیماری در کدام نواحی بدن زندگی می کند؟(دو مورد)	۰/۷۵
۱۲	در رابطه با بهداشت فردی، به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) تنها راه قطعی تشخیص کم شنوایی چیست؟ ب) از اثرات اشعه **UVA** نورخورشید بر روی پوست دو مورد را بنویسید. ج) چه هنگامی در پوسیدگی دندان دردهای شدید شبانه و مداوم به وجود می آید؟	۱
۱۳	در رابطه با بهداشت روان، به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) از علایم بدنی اضطراب دو مورد را نام ببرید. ب) برای مقابله با فشارهای روانی و اضطراب دو مثال از اصل برون ریزی را بنویسید. ج) از توصیه های خودمراقبتی برای حفظ سلامت روان دو نمونه از سبک زندگی سالم را نام ببرید.	۱/۵
۱۴	در رابطه با مصرف دخانیات و الکل، به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) آرسنیک موجود در سیگار پس از دو هفته در کدام اندام های بدن جایگزین می شود؟(دو مورد) ب) منظور از دودِ دست دوم چیست؟ ج) از آثار بلندمدت مصرف مشروبات الکلی دو نمونه را بنویسید. د) از مهم ترین عواملی که نوجوانان و جوانان را به سوی مصرف دخانی سوق می دهد، دو مورد را بنویسید؟	۲
۱۵	در رابطه با اعتیاد به مواد مخدر، به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) انواع جنبه های وابستگی به مواد مخدر را بنویسید. ب) از عوامل عمده بازدارنده و محافظت کننده در روآوردن به مصرف مواد مخدر دو مورد نام ببرید. ج) یکی از مهم ترین عوامل مؤثر در شروع مصرف مواد مخدر را بنویسید.	۱/۲۵
	«ادامهٔ سوالات در صفحهٔ چهارم»	

SanjeshCloud www.SanjeshCloud.ir

بسمه تعالی

پایهٔ **دوازدهم** دورهٔ دوم متوسطه	نام و نام خانوادگی :	تعداد صفحه : **۴**	ساعت شروع: **۸ صبح**
سؤالات امتحان نهایی درس: **سلامت و بهداشت**	رشته : **کلیه رشته ها**	تاریخ امتحان : **۱۴۰۱/۶/۱۹**	مدت امتحان:**۹۰دقیقه**
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسرکشوردر نوبت **شهریور** ماه سال **۱۴۰۱**		**مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی**	

ردیف	سوالات (پاسخ نامه دارد)	نمره
۱۶	در رابطه با پیشگیری از اختلالات اسکلتی- عضلانی، به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) در اکثر اوقات صدماتی که در ناحیه کمر رخ می دهد به چه دلیلی است؟ ب) در انتخاب دوچرخه مناسبِ هر فرد رعایت چه نکته ای توصیه می شود؟ ج) تعداد مهره ها در کدام فقرات نسبت به سایر بخش‌ها بیشتر است؟	۱/۲۵
۱۷	در رابطه با پیشگیری از حوادث خانگی، به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) در سطح ۳ پیشگیری از حوادث خانگی، توجه به چه مواردی ضروری است؟ ب) در آتش سوزی ناشی از برق بهترین روش خاموش کردن، استفاده از چه ماده ای است؟ ج) چرا در شرایط استرس و هیجان احتمال وقوع حادثه افزایش می یابد؟ د) استفاده از کف پوش های لرزه گیر در حمام چه کاربردی دارد؟ ه) مهم ترین علت مرگ ناشی از آتش سوزی چیست؟	۲
۱۸	در شکل زیر کدام وضعیت بدنی درست می باشد؟ شماره آن را در برگه پاسخ نامه بنویسید.  شکل ۱ شکل ۲	۰/۲۵
	« تندرست و موفق باشید » جمع نمرات	۲۰

SanjeshCloud www.SanjeshCloud.ir

اسمه تعالی

راهنمای تصحیح امتحان نهایی درس: **سلامت و بهداشت**	رشته: **کلیه رشته ها**	ساعت شروع: **۸ صبح**	مدّت امتحان: **۹۰ دقیقه**
پایهٔ **دوازدهم** دورهٔ دوم متوسطه		تاریخ امتحان: **۱۴۰۱/۶/۱۹**	
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسرکشور شهریور **ماه** سال **۱۴۰۱**		مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی	

ردیف	راهنمای تصحیح	نمره
۱	الف) درست (۰/۲۵) صفحه ۸ ب) درست (۰/۲۵) صفحه ۲۰ ج) نادرست (۰/۲۵) صفحه ۴۴ د) درست (۰/۲۵) صفحه ۷۰ ه) نادرست (۰/۲۵) صفحه ۶۹ و) نادرست (۰/۲۵) صفحه ۸۱ ز) درست (۰/۲۵) صفحه ۱۰۶ ح) نادرست (۰/۲۵) صفحه ۱۱۵	۲
۲	الف) سبک زندگی (۰/۲۵) صفحه ۱۲ ب) آب (۰/۲۵) صفحه ۲۲ ج) تنوع (۰/۲۵) صفحه ۲۶ د) فشار خون بالا (۰/۲۵) صفحه ۵۳ ه) گوارش (۰/۲۵) صفحه ۶۷ و) التهابی لگن (۰/۲۵) صفحه ۱۰۷ ز) اسید فولیک (۰/۲۵) صفحه ۱۰۹ ح) B (۰/۲۵) صفحه ۱۲۱	۲
۳	الف) روانی، عاطفی (۰/۲۵) صفحه ۱۵ ب) ۷۰ (۰/۲۵) صفحه ۴۲ ج) غیر واگیر (۰/۲۵) صفحه ۴۹ د) C (۰/۲۵) صفحه ۷۱	۱
۴	الف) گزینه ۳(پیشگیری از ورود گرد و غبار در غذا) (۰/۲۵) صفحه ۴۱ ب) گزینه ۴ (HDL) (۰/۲۵) صفحه ۵۶ ج) گزینه ۱ (فشار خون بالا) (۰/۲۵) صفحه ۱۱۸	۰/۷۵
۵	الف) اختلالِ عملکرد غدد فوق کلیوی (۰/۵) صفحه ۳۴ ب) به حالتی گفته می شود که خون کافی به عضله قلب نمی رسد. (۰/۲۵) صفحه ۵۱ ج) احساس ارزشمند بودن است. (۰/۲۵) صفحه ۱۱۳	۱
۶	۶- الف) ۳- میوه های نارنجی (۰/۲۵) صفحه ۳۲ ب) ۱- صدف (۰/۲۵) صفحه ۳۱ ج) ۲- کلسیم (۰/۲۵) صفحه ۳۲	۰/۷۵
۷	الف) الگوی سیب (۰/۲۵) صفحه ۳۴ ب) وقفه تنفسی در خواب، آسم و عدم تحمل فعالیت بدنی (ذکر دو مورد) (۰/۵) صفحه ۳۵ ج) دوره‌های مکرر رژیم غذایی سخت و محدود کننده، درمان دارویی، جراحی (ذکر یک مورد) (۰/۲۵) صفحه ۳۸	۱
۸	سلامت معنوی (۰/۲۵) صفحه ۹	۰/۲۵
۹	الف) سرطان با تشخیص زود هنگام قابل درمان است. (۰/۲۵) صفحه ۶۲ ب) به دلیل سرکوب سیستم ایمنی (۰/۲۵) صفحه ۷۴	۰/۵
۱۰	الف) ۲ - ال. اس.دی (۰/۲۵) صفحه ۱۴۳ ب) ۳ - ترمادول (۰/۲۵) صفحه ۱۴۳ ج) ۱- ریتالین (۰/۲۵) صفحه ۱۴۳	۰/۷۵
۱۱	الف) هپاتیت (۰/۲۵) صفحه ۷۱ ب) عقب سر در قسمت گردن و پشت گوش (۰/۵) صفحه ۶۹	۰/۷۵
۱۲	الف) آزمایش شنوایی توسط شنوایی سنج (۰/۲۵) صفحه ۸۷ ب) نفوذ به لایه های زیرین پوست، آسیب غیر مستقیم بر DNA ، پیری زودرس و چروک در پوست و ایجاد لکه‌های پوستی (ذکر دو مورد) (۰/۵) صفحه ۹۰ ج) هنگامی که پوسیدگی به مرکز دندان (عصب) برسد (۰/۲۵) صفحه ۹۸	۱
	"ادامه راهنما در صفحه دوم"	

SanjeshCloud www.SanjeshCloud.ir

اسمه تعالی

راهنمای تصحیح امتحان نهایی درس: **سلامت و بهداشت**	رشته: **کلیه رشته ها**	ساعت شروع: **۸ صبح**	مدّت امتحان: **۹۰ دقیقه**
پایهٔ **دوازدهم** دورهٔ دوم متوسطه		تاریخ امتحان: **۱۴۰۱/۶/۱۹**	
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسرکشور شهریور **ماه** سال **۱۴۰۱**		مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی	

ردیف	راهنمای تصحیح	نمره
۱۳	الف) تپش قلب، تنگی نفس، بی اشتهایی، تهوع، بی خوابی و بی قراری (ذکر دو مورد) (۰/۵) صفحه ۱۲۰ ب) بازگو کردن اضطراب و حرف زدن درباره نگرانی های خود (۰/۵) صفحه ۱۲۰ ج) غذاهای سالم بخورید، برای استراحت و تمدد اعصاب وقت کافی بگذارید، سعی کنید با استفاده از تفریحات سالم از زندگی‌تان لذت ببرید. (ذکر دو مورد) (۰/۵) صفحه ۱۲۴	۱/۵
۱۴	الف) پوست، مو و استخوان (ذکر دو مورد) (۰/۵) صفحه ۱۳۰ ب) گاهی افراد خودشان مصرف کنندهٔ دخانیات نیستند ولی در معرض تنفس دود دخانیات قرار می گیرند که به آن دود دستِ دوم گفته می شود. (۰/۵) صفحه ۱۳۴ ج) بیماری سیروز کبدی و سرطان (۰/۵) صفحه ۱۳۷ د) (ذکر دو مورد از موارد زیر) (۰/۵) صفحه ۱۳۴ • باور غلط به جذاب شدن و مورد توجه قرار گرفتن • احساس کاذب مستقل شدن و به بلوغ رسیدن و بزرگ شدن • باور غلط اجتماعی شدن و محبوب شدن در میان همسالان • الگوبرداری غلط و منفی از هنرپیشه ها و افراد دیگر • الگوبرداری غلط و منفی از مصرف دخانیات توسط والدین یا دوستان صمیمی • باورهای غلط در مورد مصرف سیگار مثل اینکه سیگار کشیدن موجب رفع عصبانیت، رفع خستگی، رفع دلشوره و اضطراب، تقویت ذهن و هضم غذا می شود. • ساده انگاری و برداشت نادرست در مورد مصرف قلیان به عنوان یک ماده دخانی کم خطرتر از سیگار • در دسترس بودن و یا قیمت پایین انواع مواد دخانی • ناپسند نبودن مصرف دخانیات به ویژه قلیان در اذهان عمومی	۲
۱۵	الف) جسمانی و روانی (۰/۵) صفحه ۱۴۰ ب) ایمان به خدا، اشتغال به تحصیل علم، کسب و کار سالم، پایبندی به مذهب و معنویت، انجام جدّی ورزش و پرداختن به تفریحات سالم (ذکر دو مورد) (۰/۵) صفحه ۱۴۵ ج) اصرار دوستان و همسالان (۰/۲۵) صفحه ۱۴۶	۱/۲۵
۱۶	الف) ضعیف بودن عضلات مرکزی بدن از جمله عضلات کمر (۰/۵) صفحه ۱۶۰ ب) زاویه بین ران و ساق پا، وقتی رکاب پایین است حدود ۲۵ تا ۳۰ درجه باشد. (۰/۵) صفحه ۱۶۳ ج) فقرات سینه ای (۰/۲۵) صفحه ۱۶۵	۱/۲۵
۱۷	الف) توان بخشی فرد آسیب دیده و جلوگیری از ناکارآمد شدن او (۰/۵) صفحه ۱۷۰ ب)گاز دی اکسید کربن (۰/۲۵) صفحه ۱۷۷ ج) زیرا در این شرایط فرد به آنچه که انجام می دهد توجه کمتری دارد. (۰/۵) صفحه ۱۷۲ د) احتمال سقوط سالمندان (زمین خوردن) را در منزل کاهش می دهد. (۰/۵) صفحه ۱۸۲ ه)خفگی (۰/۲۵) صفحه ۱۷۶	۲
۱۸	شکل ۱ (۰/۲۵) صفحه ۱۶۶	۰/۲۵
	« نظر همکاران مصحح گرامی، مورد احترام است» جمع نمرات	۲۰

SanjeshCloud www.SanjeshCloud.ir

بسمه تعالی

سؤالات امتحان نهایی درس: **سلامت و بهداشت**	رشته : **کلیه رشته ها**	تاریخ امتحان : **۱۴۰۱/۳/۹**	ساعت شروع: **۸ صبح**
پایهٔ **دوازدهم** دورهٔ دوم متوسطه	نام و نام خانوادگی :	تعداد صفحه : **۴**	مدت امتحان:۹۰دقیقه
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسرکشوردر نوبت **خرداد** ماه سال **۱۴۰۱**			مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی

ردیف	سوالات (پاسخ نامه دارد)	نمره
۱	درستی یا نادرستی هر یک از عبارت‌های زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید. الف) در بین عوامل مؤثر بر سلامت، سبک زندگی بیشترین تأثیر را بر سلامت افراد دارد. ب) بدن برای انجام عملکرد مطلوب خود، نیازمند دریافت ۱۱ نوع اسید آمینه است. ج) طبق هرم مواد غذایی، حجم نان و غلات مصرفی توسط هر فرد، باید از حجم میوه‌ها و سبزی‌ها بیشتر باشد. د) برای داشتن تغذیه سالم، باید دریافت فیبر غذایی روزانه را کاهش داد. ه) با بالا رفتن میزان تری‌گلیسرید خون، سطح HDL خون افزایش می‌یابد. و) اعتماد به نفس پایین و خجالتی بودن، می‌تواند باعث وضعیت بدنی نامناسب در افراد شود.	۱/۵
۲	در هر یک از عبارت‌های زیر، جای‌خالی را با کلمات مناسب کامل کنید. الف) انجام فرایض دینی، از نوع خود مراقبتی ..... است. ب) پرمصرف‌ترین ماده غذایی که در تمام فعل و انفعالات بدن نقش دارد، ..... می‌باشد. ج) میزان نمک مصرفی در طول یک روز، در افراد زیر ۵۰ سال ..... گرم است. د) علایمی همچون عصبانیت و بی‌تابی، از علایمِ ..... اضطراب هستند. ه) الکل ماده شیمیایی است که بر عملکرد ..... و روانی افراد تأثیر منفی می‌گذارد. و) برخورداری از مهارت‌های اجتماعی، خطر مصرف مواد مخدر را ..... می‌دهد. ز) شکل ستون فقرات انسان شبیه حرفِ ..... انگلیسی است. ح) شایع‌ترین حادثه دوران کودکی و سالمندی، ..... و زمین خوردن است.	۲
۳	در پرسش‌های چهارگزینه‌ای زیر، گزینه مناسب را انتخاب کنید. الف) کدامیک از ویتامین‌های زیر، معمولاً در کبد ذخیره می‌شوند؟ ۱- ویتامین‌های C و E ۲- ویتامین‌های گروه B و C ۳- ویتامین‌های E و K ۴- ویتامین‌های گروه B و E ب) کدامیک از منابع غذایی زیر، سرشار از آهن هستند؟ ۱- جگر و پسته ۲- ماهی کلیکا و پنیر ۳- جگر و پنیر ۴- ماهی کلیکا و بستنی ج) کدامیک از موارد زیر، از عوارض شایع بیماری دیابت نیست؟ ۱- اختلال در جریان خون در دست و پا ۲- نابینایی یا کم بینایی ۳- استفراغ یا سرفه خونی ۴- نارسایی کلیه د) ویروس اچ آی وی، از کدام راه زیر منتقل نمی‌شود؟ ۱- استفاده از سرویس‌های بهداشتی مشترک ۲- عطسه و سرفه ۳- نیش حشرات، مانند پشه ۴- همه موارد	۱
	«ادامه سوالات در صفحهٔ دوم»	

SanjeshCloud
www.SanjeshCloud.ir

بسمه تعالی

سؤالات امتحان نهایی درس: **سلامت و بهداشت**	رشته : **کلیه رشته ها**	تاریخ امتحان : **۱۴۰۱/۳/۹**	ساعت شروع: **۸ صبح**
پایهٔ **دوازدهم** دورهٔ دوم متوسطه	نام و نام خانوادگی :	تعداد صفحه : **۴**	مدت امتحان:۹۰دقیقه
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسرکشوردر نوبت **خرداد** ماه سال **۱۴۰۱**			مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی

ردیف	سوالات (پاسخ نامه دارد)	نمره

۴ جدول زیر در رابطه با عوامل مؤثر بر سلامت است. هریک از موارد ستون « الف» با یکی از موارد ستون « ب» ارتباط منطقی دارد. آنها را پیدا کنید و در برگه پاسخ نامه بنویسید. (یک مورد در ستون «ب» اضافی است.) — **۰/۵**

''ستون الف''	''ستون ب''
الف) تأمین آب سالم آشامیدنی	۱- سبک زندگی
ب) رنگ پوست	۲- دسترسی به خدمات بهداشتی – درمانی
	۳- عوامل ژنتیکی و فردی

۵ در رابطه با کنترل وزن و تناسب اندام، به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. — **۱**

الف) دارویی را نام ببرید که موجب چاقی می‌شود.

ب) طبقه‌بندی نمایه توده بدنی، برای چه افرادی کاربرد ندارد؟ (یک مورد)

ج) بر اساس قانون تعادل انرژی، تنظیم وزن و برخورداری از وزن مطلوب، به چه عواملی بستگی دارد؟

۶ در مرحله طبخ و نگهداری غذا، چه زمانی پخت غذا کامل است؟ — **۰/۵**

۷ برای هر یک از موارد زیر یک دلیل علمی بنویسید. — **۱**

الف) میوه‌های ضربه دیده با گذشت زمان، فاسد می‌شوند.

ب) مدت زمان طلایی برای نجات فردی که سکته مغزی کرده تنها حدود ۳ ساعت است.

۸ اصطلاحات زیر را تعریف کنید. — **۱**

الف) فشار خون ب) دودِ دست سوم

۹ جدول زیر در رابطه با بیماری‌های واگیردار و شیوه انتقال آنها است. برای پاسخ هر یک از موارد الف، ب و ج ، یک مورد نام ببرید. — **۰/۷۵**

نام بیماری	شیوه انتقال و انتشار
آنفلوانزا	الف) .....
ب)	دستگاه تناسلی
وبا	ج) .....

۱۰ در رابطه با بیماری‌های زیر، به این پرسش‌ها پاسخ دهید. — **۰/۷۵**

الف) در بیماری هپاتیت، کدام اندام التهاب پیدا می‌کند و فعالیت آن مختل می‌شود؟

ب) چرا در دوران پنجره نتیجه آزمایش HIV منفی است؟

۱۱ در رابطه با بهداشت فردی، به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. — **۰/۵**

الف) یک اختلال پوستی شایع در دوران بلوغ و جوانی را نام ببرید.

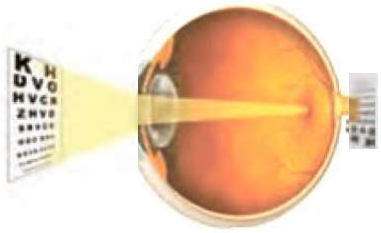
ب) به چه دلیل در افرادی که از خواب کافی برخوردار نیستند، خطر ابتلای به بیماری افزایش می‌یابد؟

«ادامهٔ سوالات در صفحهٔ سوم»

SanjeshCloud www.SanjeshCloud.ir

بسمه تعالی

سؤالات امتحان نهایی درس: **سلامت و بهداشت**	رشته : **کلیه رشته ها**	تاریخ امتحان : **۱۴۰۱/۳/۹**	ساعت شروع: **۸ صبح**
پایهٔ **دوازدهم** دورهٔ دوم متوسطه	نام و نام خانوادگی :	تعداد صفحه : **۴**	مدت امتحان:۹۰دقیقه
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسرکشوردر نوبت **خرداد** ماه سال **۱۴۰۱**			مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی

ردیف	سوالات (پاسخ نامه دارد)	نمره
۱۲	در رابطه با بیماری‌های چشم، به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) تصویر روبرو، چه نوع عیبِ انکساری چشم را نشان می‌دهد؟ ب) کدام عیبِ انکساری چشم، به دلیل سخت شدن پوسته عدسی، به وقوع می‌پیوندد؟ 	۰/۵
۱۳	در رابطه با بهداشت ازدواج و باروری، به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) سه مورد از عواملی که بر باروری زوجین مؤثر هستند را نام ببرید. ب) یک مورد از توصیه‌های بهداشتی را برای باروری مردان ذکر کنید.	۱
۱۴	عوامل مهمی را که در فرایند شکل گیری شخصیت مطلوب و حفظ سلامت روانی نقش دارند، نام ببرید.	۰/۷۵
۱۵	دو مورد از علایم هشداردهنده افسردگی را بنویسید.	۰/۵
۱۶	برای هر یک از آثار منفی خشم، یک مثال بنویسید. الف) ناراحتی‌های جسمی ب) ناراحتی‌های روانی	۰/۵
۱۷	در رابطه با مصرف دخانیات و الکل، به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) از چه گیاهانی برای تولید دخانیات استفاده می‌کنند؟ یک مورد نام ببرید. ب) کدام مادهٔ سمیِ موجود در مواد دخانی، در افزایش قند خون نقش دارد؟ ج) چرا تنباکوهای میوه‌ای بیشتر باعث سرطان و انواع بیماری‌های خطرناک و کشنده می‌شوند؟ د) بارزترین آثار فوری مصرف الکل چیست؟	۱/۲۵
۱۸	در رابطه با اعتیاد به مواد مخدر، به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) از نشانه‌های سندرم محرومیت، دو مورد نام ببرید. ب) منظور از اختلالات مصرف مواد چیست؟ ج) با مصرف کدام گروه از مواد اعتیاد آور، ممکن هست صداهایی شنیده شوند که وجود خارجی ندارند؟ د) چرا افراد مصرف کننده مواد مخدر، سعی می‌کنند دوستان و همسالان خود را وادار به همراهی نمایند؟	۱/۷۵
۱۹	منظور از وضعیت بدنی مناسب (پوسچر) چیست؟	۰/۵
۲۰	هنگام نشستن روی صندلی، بهتر است چه نکاتی رعایت شود؟	۰/۷۵
	«ادامهٔ سوالات در صفحهٔ چهارم»	

SanjeshCloud www.SanjeshCloud.ir

بسمه تعالی

سؤالات امتحان نهایی درس: **سلامت و بهداشت**	رشته : **کلیه رشته ها**	تاریخ امتحان : **۱۴۰۱/۳/۹**	ساعت شروع: **۸ صبح**
پایهٔ **دوازدهم** دورهٔ دوم متوسطه	نام و نام خانوادگی :	تعداد صفحه : **۴**	مدت امتحان:۹۰دقیقه
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسرکشوردر نوبت **خرداد** ماه سال **۱۴۰۱**			مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی

ردیف	سوالات (پاسخ نامه دارد)	نمره
۲۱	در شکل مقابل، کدام وضعیت بدنی درست می‌باشد؟  شکل ۱ شکل ۲	۰/۲۵
۲۲	در رابطه با پیشگیری ازحوادث خانگی، به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) به جای مواد سفیدکنندهٔ قوی، برای تمیزکردن سینک ظرف شویی، بهتر است ازچه ماده‌ای استفاده شود؟ ب) اگر لامپ کم مصرف و مهتابی حاوی گاز جیوه شکست، اولین اقدام قبل از پاک کردن خرده‌های لامپ چیست؟ ج) چرا باید از ضربه زدن به پشت شخصی که دچار انسداد خفیف راه تنفس هوایی شده است، اجتناب شود؟	۱
۲۳	از بین کلمات داخل پرانتز، گزینهٔ مناسب را انتخاب کنید. الف) استرس و هیجان باعث (افزایش- کاهش) احتمال وقوع حادثه می‌شود. ب) بهترین راه مبارزه با آتش‌سوزی‌های خشک، استفاده از (نمک – آب) است. ج) برای خاموش کردن آتش‌سوزی ناشی از مایعات، باید از (آب – کپسول اطفای حریق) استفاده کرد.	۰/۷۵
	« تندرست و موفق باشید » جمع نمرات	۲۰

SanjeshCloud www.SanjeshCloud.ir

باسمه تعالی

راهنمای تصحیح امتحان نهایی درس: **سلامت و بهداشت**	رشته: **کلیه رشته ها**	ساعت شروع: **۸ صبح**	مدّت امتحان: **۹۰ دقیقه**
پایهٔ دوازدهم دورهٔ دوم متوسطه		**تاریخ امتحان: ۱۴۰۱/۳/۹**	
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسرکشور خرداد ماه سال ۱۴۰۱		**مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی**	

ردیف	راهنمای تصحیح	نمره
۱	الف) درست (۰/۲۵) صفحه ۱۲ ب) نادرست (۰/۲۵) صفحه ۲۱ ج) درست (۰/۲۵) صفحه ۲۴ د) نادرست (۰/۲۵) صفحه ۴۶ ه) نادرست (۰/۲۵) صفحه ۵۶ و) درست (۰/۲۵) صفحه ۱۵۶	۱/۵
۲	الف) معنوی (۰/۲۵) صفحه ۱۵ ب) آب (۰/۲۵) صفحه ۲۲ ج) ۵ (۰/۲۵) صفحه ۵۵ د) روانی (۰/۲۵) صفحه ۱۲۰ ه) جسمی (۰/۲۵) صفحه ۱۳۵ و) کاهش (۰/۲۵) صفحه ۱۵۱ ز) S (۰/۲۵) صفحه ۱۶۴ ح) سقوط (۰/۲۵) صفحه ۱۸۱	۲
۳	الف) ۳ (ویتامین‌های E و K) (۰/۲۵) صفحه ۲۱ ب) ۱ (جگر و پسته) (۰/۲۵) صفحه ۳۱ ج) ۳ (استفراغ یا سرفه خونی) (۰/۲۵) صفحه ۶۶ د) ۴ (همه موارد) (۰/۲۵) صفحه ۷۵	۱
۴	الف) ۲ (دسترسی به خدمات بهداشتی – درمانی) (۰/۲۵) ب) ۳ (عوامل ژنتیکی و فردی) (۰/۲۵) صفحه ۱۱	۰/۵
۵	الف) کورتون (۰/۲۵) صفحه ۳۴ ب) افراد دارای استخوان‌بندی درشت، ورزشکار، زنان باردار و شیرده، افراد خیلی بلند و افراد خیلی کوتاه (ذکر یک مورد کافی است.) (۰/۲۵) صفحه ۳۶ ج) به دو عامل تغذیه و فعالیت بدنی بستگی دارد. (۰/۵) صفحه ۳۸	۱
۶	زمانی پخت غذا کامل است که تمام قسمت‌های (۰/۲۵) آن حداقل ۷۰ درجه سانتی گراد حرارت دیده باشد. (۰/۲۵) صفحه ۴۲	۰/۵
۷	الف) زیرا از محل نقاط آسیب دیده، کپک‌ها و باکتری‌ها به درون میوه نفوذ کرده و باعث فساد آنها می‌شوند. (۰/۵) صفحه ۴۵ ب) زیرا در سکته مغزی زمان برای بازگرداندن جریان خون به مغز بسیار کم است. (۰/۵) صفحه ۵۹	۱
۸	الف) به نیرویی که خون را در شریان‌های بدن به گردش در آورد، فشارخون می‌گویند. (۰/۵) صفحه ۵۳ ب) بوی سیگار که در محیط پراکنده می‌شود و لوازم منزل را در برمی گیرد، دود دست سوم نامیده می شود. (۰/۵) صفحه ۱۳۵	۱
۹	الف) دستگاه تنفسی (۰/۲۵) صفحه ۶۸ ب) سوزاک، تبخال تناسلی، زگیل تناسلی (۰/۲۵) صفحه ۷۰ (ذکر یک مورد کافی است.) ج) دستگاه گوارش (۰/۲۵) صفحه ۶۷	۰/۷۵
۱۰	الف) کبد (۰/۲۵) صفحه ۷۰ ب) چون سطح آنتی بادی تولید شده (۰/۲۵) به حد قابل تشخیص نرسیده است. (۰/۲۵) صفحه۷۳	۰/۷۵
۱۱	الف) جوش غرور جوانی یا آکنه (۰/۲۵) صفحه ۸۸ ب) زیرا سیستم ایمنی ضعیف‌تری دارند. (۰/۲۵) صفحه ۹۴	۰/۵
۱۲	الف) دوربینی (۰/۲۵) ب) پیرچشمی (۰/۲۵) صفحه ۸۱	۰/۵
	"ادامه راهنما در صفحه دوم"	

SanjeshCloud www.SanjeshCloud.ir

باسمه تعالی

راهنمای تصحیح امتحان نهایی درس: **سلامت و بهداشت**	رشته: **کلیه رشته ها**	ساعت شروع: **۸ صبح**	مدّت امتحان: **۹۰ دقیقه**
پایهٔ **دوازدهم** دورهٔ دوم متوسطه		تاریخ امتحان: **۱۴۰۱/۳/۹**	
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسرکشور خرداد **ماه** سال **۱۴۰۱**		مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی	

ردیف	راهنمای تصحیح	نمره
۱۳	الف) سن، کشیدن سیگار و استعمال سایر مواد دخانی، برخورداری از وزن مناسب، تغذیه، ورزش، داروهای محرک و مکمل‌ها، استرس، آلودگی محیطی و ناباروری، سفید کننده‌های حاوی کلر، بیماری‌های منتقله از راه جنسی، مشروبات الکلی یا داروهای روان گردان، قاعدگی های نامنظم و ابتلا به بیماری مزمن (ذکر ۳ مورد کافی است هر مورد (۰/۲۵)) صفحه ۱۰۷ و ۱۰۸ ب) لازم است آقایان در سنین باروری از مصرف خودسرانه هر دارویی پرهیز کنند. پرهیز از حمام داغ و طولانی مدت، سونا، قرار گرفتن در وان خیلی داغ. پرهیز از قرار دادن طولانی مدت لپ‌تاپ و سایر وسایل الکترونیکی بر روی پایین تنه. پرهیز از پوشیدن لباس‌های تنگ و چسبان. پرهیز از کار نشسته طولانی مدت و ممتد. (ذکر یک مورد کافی است.) (۰/۲۵) صفحه ۱۰۸	۱
۱۴	عزت نفس (۰/۲۵)، سرسختی (۰/۲۵) و تاب‌آوری (۰/۲۵) صفحه ۱۱۲	۰/۷۵
۱۵	• غمگینی مداوم • نارضایتی و بی‌علاقگی به فعالیت‌هایی که زمانی برای فرد لذت بخش بوده‌اند. • خستگی مفرط و فقدان انرژی • افزایش خشم، خشونت و تحریک‌پذیری و رفتار بی‌پروا (داد و فریاد، نق زدن و شکایت، بی‌قراری غیر قابل توجیه و گریه زاری و...) • اختلال خواب • تغییر وزن یا تغییر اشتها • عدم تمرکز یا ناتوانی در تصمیم گیری • احساس بی ارزش بودن، ناامیدی، ضعف عزت نفس، خشم یا احساس گناه • بروز افکار و اظهارات ناامید کننده درباره مرگ (ذکر ۲ مورد کافی است هر مورد (۰/۲۵).) صفحه ۱۲۲	۰/۵
۱۶	الف) سر درد، سکته‌های قلبی، ناراحتی‌های گوارشی (۰/۲۵) ب) فشار روانی، اضطراب، افسردگی، روی آوردن به مصرف مواد مخدر (۰/۲۵) (ذکر یک مورد برای هر قسمت کافی است.) صفحه ۱۲۳	۰/۵
۱۷	الف) توتون و تنباکو (ذکر یک مورد) (۰/۲۵) صفحه ۱۲۹ ب) نیکوتین (۰/۲۵) صفحه ۱۳۰ ج) به دلیل افزودنی شیمیایی و مواد مضر به آنها (۰/۲۵) صفحه ۱۳۳ د) اختلال در سیستم اعصاب (۰/۲۵) مرکزی (۰/۲۵) صفحه ۱۳۶	۱/۲۵
۱۸	الف) دردهای شدید دست و پا، خمیازه‌های مکرر، لرز، آب ریزش بینی و چشم‌ها، اسهال (ذکر دو مورد کافی است. هر مورد ۰/۲۵) صفحه ۱۴۱ ب) حالت خفیف‌تر از وابستگی به یک ماده است و منظور این است که اگر چه فرد نسبت به مواد اعتیاد ندارد ولی آن را علی رغم مشکلاتی که برایش ایجاد می‌کند، مصرف می‌کند. (۰/۷۵) صفحه ۱۴۲ ج) توهم‌زاها (۰/۲۵) صفحه ۱۴۳ د) برای اینکه رفتار غلط خود را توجیه کنند. (۰/۲۵) صفحه ۱۴۶	۱/۷۵
۱۹	حالتی است که در آن کمترین فشار و تنش به سیستم اسکلتی – عضلانی وارد می‌شود. (۰/۵) صفحه ۱۵۶	۰/۵
	"ادامه راهنما در صفحه سوم"	

SanjeshCloud
www.SanjeshCloud.ir

باسمه تعالی

راهنمای تصحیح امتحان نهایی درس: **سلامت و بهداشت**	رشته: **کلیه رشته ها**	ساعت شروع: **۸ صبح**	مدّت امتحان: **۹۰ دقیقه**
پایهٔ دوازدهم دورهٔ دوم متوسطه		**تاریخ امتحان: ۱۴۰۱/۳/۹**	
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسرکشور خرداد ماه سال ۱۴۰۱		**مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی**	

ردیف	راهنمای تصحیح	نمره
۲۰	هنگام نشستن روی صندلی بهتر است تا حد امکان از صندلی‌های پشتی‌دار استفاده کرد (۰/۲۵) و در انتهای صندلی نشست (۰/۲۵) و ستون فقرات را در حالت عمودی نگه داشت. (۰/۲۵) صفحه۱۶۰	۰/۷۵
۲۱	شکل ۱ (۰/۲۵) صفحه ۱۶۷	۰/۲۵
۲۲	الف) جوش شیرین (۰/۲۵) صفحه ۱۷۳ ب) (برای چند دقیقه) اتاق را ترک کنیم. (۰/۲۵) صفحه ۱۷۵ ج) چون ممکن است باعث جابه‌جایی جسم گیر کرده شود و باعث انسداد کامل گردد. (۰/۵) صفحه ۱۸۰	۱
۲۳	الف) افزایش (۰/۲۵) صفحه ۱۷۲ ب) آب (۰/۲۵) صفحه ۱۷۶ ج) کپسول اطفای حریق (۰/۲۵) صفحه ۱۷۶	۰/۷۵
	« نظر همکاران مصحح گرامی، مورد احترام است» جمع نمرات	۲۰

SanjeshCloud
www.SanjeshCloud.ir

بسمه تعالی

سؤالات امتحان نهایی درس: **سلامت و بهداشت**	رشته : **کلیه رشته ها**	تعداد صفحه : **۳**	ساعت شروع: **۱۰ صبح**
پایهٔ **دوازدهم** دورهٔ دوم متوسطه	نام و نام خانوادگی :	تاریخ امتحان : **۱۴۰۰/۱۰/۱۳**	مدت امتحان:۹۰ دقیقه
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسرکشوردر نوبت **دی** ماه سال **۱۴۰۰**		مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی	

ردیف	سؤالات (پاسخ نامه دارد)	نمره
۱	درستی یا نادرستی عبارت‌های زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید. الف) عدم مصرف روی به میزان مناسب، منجر به کاهش سرعت رشد و کوتاهی قد و تأخیر در بلوغ فرد می‌شود. ب) مشکلات غددی می‌تواند یکی از عوارض چاقی باشد. ج) اسیدهای چرب اشباع، موجب کاهش سطح کلسترول خون می‌شوند. د) همه افراد، به ۷ یا ۸ ساعت خواب در طول شب نیاز دارند. ه) پرت کردن حواس خود از موضوع استرس‌زا، به موضوعی دیگر، روش سودمندی برای رهایی از فشار روانی است. و) مصرف سیگار باعث رفع دلشوره و اضطراب و هضم غذا می‌شود. ز) برای برداشتن اشیاء سنگین لازم است بدون خم کردن زانو، کمر را خم کرده و جسم را بردارید.	۱/۷۵
۲	در هر یک از عبارت‌های زیر، جاهای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید. الف) قابل درک‌ترین بعد سلامت، سلامت ..... است. ب) داروی ..... یکی از عوامل ایجاد کننده چاقی می‌باشد. ج) برای تشخیص سرطان دهانه رحم از آزمایش غربالگری به نام ..... استفاده می‌شود. د) مرده‌زایی از عوارض جدی بیماری‌های منتقله از طریق ..... است. ه) یکی از عوارض قرار گرفتن طولانی مدت در معرض اشعه زیان بار فرابنفش نورخورشید، ..... است. و) کمبود ویتامین‌های ..... ممکن است نوجوانان را در معرض افسردگی قرار دهد. ز) ماده ..... موجود در مواد دخانی باعث بروز سرطان لب می‌شود. ح) شایع‌ترین اختلالات اسکلتی – عضلانی ..... است.	۲
۳	در هر یک از عبارت‌های زیر، پاسخ صحیح را از بین کلمات داخل پرانتز انتخاب کنید و در برگه پاسخ نامه بنویسید. الف) تأمین سلامت افراد جامعه از وظایف اولیه (خانواده‌ها – حکومت‌ها) است. ب) ماده معدنی (سدیم – کلسیم) به حفظ تعادل مایعات بدن کمک می‌کند. ج) الگوی چاقی سیب در (مردان – زنان) شایع‌تر است. د) وقتی سلول‌های تومور رشد کنند و به نقاط دیگر هم دست‌اندازی کنند، تومور (خوش خیم –بدخیم) محسوب می‌شود. ه) برای پیشگیری از ابتلا به بیماری (دیابت نوع دو – هپاتیت B) می‌توان از واکسن آن استفاده کرد. و) عواملی چون (قاعدگی – کم خوابی) باعث تشدید آکنه می‌شوند. ز) یکی ازآثار مثبت خشم (احقاق حق در روابط بین فردی – اضطراب) است. ح) بزرگترین عامل مرگ و میر در قرن بیستم (دخانیات – الکل) است. ط) آسیب‌پذیرترین قسمت بدن در برابر صدمات (کمر – چشم)است.	۲/۲۵
۴	عوامل مؤثر بر سلامت را نام ببرید. (دو مورد)	۰/۵
۵	چه عواملی در میزان آب مصرفی هر فرد تأثیر دارد؟ دو مورد بنویسید.	۰/۵

"ادامه سوالات در صفحه دوم"

SanjeshCloud
www.SanjeshCloud.ir

بسمه تعالی

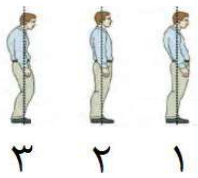
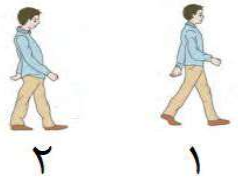
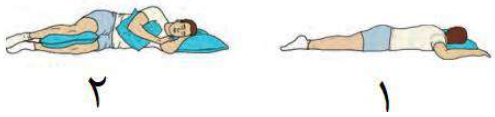
سؤالات امتحان نهایی درس: **سلامت و بهداشت**	رشته : **کلیه رشته ها**	تعداد صفحه : **۳**	ساعت شروع: **۱۰ صبح**
پایهٔ **دوازدهم** دورهٔ دوم متوسطه	نام و نام خانوادگی :	تاریخ امتحان : **۱۴۰۰/۱۰/۱۳**	مدت امتحان:۹۰ دقیقه
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسرکشوردر نوبت **دی** ماه سال **۱۴۰۰**			مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی

ردیف	سؤالات (پاسخ نامه دارد)	نمره
۶	باتوجه به فقر ید در آب و خاک ایران و کمبود ید در محصولات غذایی گیاهی و جانوری، چه راهکاری برای تأمین ید مورد نیاز بدن وجود دارد؟	۰/۵
۷	درباره کنترل وزن و تناسب اندام به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) به چه افرادی توصیه می‌شود، هرچه سریع‌تر برای کاهش وزن خود اقدام نمایند؟ ب) طبق اصول کاهش وزن، در چه صورتی وزن بدون تغییر و ثابت می‌ماند؟	۱
۸	درباره بیماری‌های غیرواگیر به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) ایسکمی قلبی را تعریف کنید. ب) چرا به فشار خون بالا، قاتل خاموش می‌گویند؟ ج) مدت زمان طلایی برای نجات فردی که سکته مغزی کرده است، چقدر می‌باشد؟ د)یکی از علائم دیابت نوع ۱ را نام ببرید.	۱/۲۵
۹	در بیماری پدیکلوزیس، انگل شپش سر دقیقاً در کدام قسمت‌های بدن انسان زندگی می‌کند؟	۰/۵
۱۰	درباره بیماری ایدز به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) عامل این بیماری چه نام دارد؟ ب) نتیجه آزمایش فرد در دوران پنجره چه خواهد بود؟ ج) یکی از راه‌های اصلی پیشگیری از انتقال عامل این بیماری را بنویسید.	۰/۷۵
۱۱	درباره بهداشت فردی به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) در صورت آلوده شدن چشم با مواد شیمیایی، اولین اقدام فرد چه باید باشد؟ ب) عوارض ناشی از آلودگی صوتی را نام ببرید. ج) از روش‌های معمول برای رفع بوی نامطبوع بدن و پا دو مورد بنویسید. د) دو مورد ازعوامل اصلی که در ایجاد پوسیدگی دندان نقش دارند را نام ببرید.	۲
۱۲	سه توصیه برای کمک به حفظ و ارتقای تاب‌آوری بنویسید.	۰/۷۵
۱۳	فشار روانی (استرس) سالم و ناسالم را با هم مقایسه کنید.	۰/۷۵
۱۴	در مورد مصرف دخانیات و الکل به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) چرا خطر مصرف تنباکوهای میوه‌ای بیشتر است؟ ب) دود دست سوم چیست؟ ج) دو مورد از تأثیرات الکل بر سیستم عصبی مرکزی را بنویسید.	۲
۱۵	توصیه علم ارگونومی در هنگام کار با گوشی یا تبلت چیست؟	۰/۵
"ادامه سوالات در صفحه سوم"		

SanjeshCloud
www.SanjeshCloud.ir

بسمه تعالی

سؤالات امتحان نهایی درس: **سلامت و بهداشت**	رشته : **کلیه رشته ها**	تعداد صفحه : **۳**	ساعت شروع: **۱۰ صبح**
پایهٔ **دوازدهم** دورهٔ دوم متوسطه	نام و نام خانوادگی :	تاریخ امتحان : **۱۴۰۰/۱۰/۱۳**	مدت امتحان:۹۰ دقیقه
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسرکشوردر نوبت **دی** ماه سال **۱۴۰۰**			مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی

ردیف	سؤالات (پاسخ نامه دارد)	نمره
۱۶	تصاویر زیر الگوی صحیح وضعیت بدن را در موقعیت های مختلف (ایستاده، نشسته، خوابیدن و راه رفتن) نشان می دهد. در هر یک از موارد شماره صحیح را مشخص کنید و در برگه پاسخ نامه بنویسید.	۱
	الف)  ۳ ۲ ۱	
	ب)  ۲ ۱	
	ج)  ۳ ۲ ۱	
	د)  ۲ ۱	
۱۷	گزینه مناسب را انتخاب کنید.	۲
	الف) کدام گزینه، از موارد زیر می‌تواند تأمین کننده پروتئین کامل باشد؟	
	۱- تخم مرغ ۲- غلات ۳- حبوبات ۴- خشکبار	
	ب) ماهی‌های چرب مثل آزاد و کپور منابع سرشار از ویتامین .....است که این ویتامین محلول در ..... می‌باشد.	
	۱- د- آب ۲- د- چربی ۳- آ- چربی ۴- آ- آب	
	ج) کدام گزینه، از عوارض جانبی کاهش سریع وزن نیست؟	
	۱- ریزش موها ۲- افت فشار خون	
	۳- چین و چروک و شل شدن پوست صورت ۴- اختلالات انعقاد خون	
	د) راه انتقال کدام یک متفاوت است؟	
	۱- هپاتیت ۲- بیماری انگلهای روده‌ای ۳- وبا ۴- اسهال خونی	
	ه) در بیماری .....، پوسته عدسی چشم سخت می‌شود.	
	۱- پیرچشمی ۲- آستیگماتیسم ۳- دوربینی ۴- نزدیک‌بینی	
	و) نارضایتی و بی‌علاقگی به فعالیت‌هایی که زمانی برای فرد لذت بخش بوده‌اند، علایم هشداردهنده کدام گزینه است؟	
	۱- خشم ۲- اضطراب ۳- تاب آوری ۴- افسردگی	
	ز) ماده اعتیادآور دخانیات کدام است؟	
	۱- نیکوتین ۲- قطران ۳- آمونیاک ۴- سیانیدریک اسید	
	ح) کدام گزینه، از عوارض عدم رعایت نکات ارگونومی دراستفاده از کوله پشتی نیست ؟	
	۱- تغییر در راستا و انحناهای ستون فقرات ۲- درد کمر و شانه	
	۳- بروز تغییرات قلبی- عروقی ۴- کف پای صاف	
	موفق باشید	۲۰ جمع نمره

SanjeshCloud www.SanjeshCloud.ir

باسمه تعالی

راهنمای تصحیح امتحان نهایی درس: **سلامت و بهداشت**	رشته: **کلیه رشته ها**	ساعت شروع: **۱۰ صبح**	مدّت امتحان: **۹۰ دقیقه**
پایهٔ **دوازدهم** دورهٔ دوم متوسطه		تاریخ امتحان: **۱۴۰۰/۱۰/۱۳**	
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسرکشور در **دی ماه** سال **۱۴۰۰**		مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی	

ردیف	راهنمای تصحیح	نمره
۱	الف)درست (صفحه ۳۰) ب) درست (صفحه ۳۵) ج) نادرست (صفحه ۵۷) د) نادرست (صفحه ۹۳) ه) درست (صفحه ۱۲۰) و) نادرست (صفحه ۱۳۴) ز) نادرست (صفحه ۱۵۸) (هرمورد ۰/۲۵)	۱/۷۵
۲	الف) جسمانی (صفحه ۸) ب) کورتون (صفحه ۳۴) ج) پاپ اسمیر(صفحه ۶۲) د) دستگاه تناسلی (صفحه ۷۰) ه) سرطان پوست و پیری زودرس پوست (یک مورد) (صفحه ۸۹) و) B (صفحه ۱۲۱) ز) آرسنیک (صفحه ۱۳۰) ح) کمردرد (صفحه ۱۵۷) (هرمورد ۰/۲۵)	۲
۳	الف) حکومت‌ها (صفحه ۴) ب) سدیم (صفحه ۲۲) ج) مردان (صفحه ۳۴) د) بدخیم (صفحه ۶۱) ه) هپاتیت B (صفحه ۷۱) و) قاعدگی (صفحه ۸۹) ز) احقاق حق در روابط بین فردی (صفحه ۱۲۳) ح) دخانیات (صفحه ۱۲۹) ط) کمر (صفحه ۱۵۶) (هرمورد۰/۲۵)	۲/۲۵
۴	سبک زندگی، عوامل ژنتیکی و فردی، عوامل محیطی و دسترسی به خدمات بهداشتی – درمانی (دو مورد) (صفحه ۱۱) (هر مورد ۰/۲۵)	۰/۵
۵	شرایط اقلیمی، میزان فعالیت بدنی، وزن، وضعیت سلامت افراد (دو مورد، هر مورد ۰/۲۵) (صفحه ۲۲)	۰/۵
۶	باید از نمک یددار تصفیه شده (۰/۲۵) که دارای مجوز بهداشتی است (۰/۲۵) استفاده شود. (صفحه ۳۱)	۰/۵
۷	الف) افرادی که دارای میزان چربی خون بالا بوده (۰/۲۵) و یا الگوی چاقی به شکل سیب دارند. (۲۵ /۰) (صفحه ۳۷) ب) چنانچه کالری دریافتی از مواد غذایی برابر با (۰/۲۵) میزان کالری مصرفی باشد.(۰/۲۵) وزن بدون تغییر و ثابت می‌ماند. (صفحه ۳۹)	۱
۸	الف) به این حالت که خون کافی به عضله قلب نمی‌رسد، ایسکمی قلبی می‌گویند. (۰/۵) (صفحه ۵۱) ب) زیرا علامتی ندارد. (۰/۲۵) (صفحه ۵۳) ج) حدود ۳ ساعت (۰/۲۵) (صفحه ۵۹) د) پرخوری، پرنوشی، پرادراری، احساس خستگی زیاد، کم شدن وزن بدن، لاغری و تاری دید (یک مورد ۰/۲۵) (صفحه ۶۵)	۱/۲۵
۹	در ناحیه عقب سر در قسمت گردن (۰/۲۵) و در پشت گوش (۰/۲۵) (صفحه ۶۹)	۰/۵
۱۰	الف) ویروس اچ‌آی‌وی (۰/۲۵) (صفحه ۷۲) ب) منفی (۰/۲۵) (صفحه ۷۳) ج) عدم استفاده از سرنگ و سوزن مصرف شده و پرهیز از رفتارهای جنسی پرخطر (یک مورد ۰/۲۵) (صفحه ۷۵)	۰/۷۵
"ادامه راهنما در صفحه دوم"		

SanjeshCloud
www.SanjeshCloud.ir

باسمه تعالی

راهنمای تصحیح امتحان نهایی درس: **سلامت و بهداشت**	رشته: **کلیه رشته ها**	ساعت شروع: **۱۰ صبح**	مدّت امتحان: **۹۰ دقیقه**
پایهٔ **دوازدهم** دورهٔ دوم متوسطه		تاریخ امتحان: **۱۴۰۰/۱۰/۱۳**	
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسرکشور در **دی ماه** سال **۱۴۰۰**		مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی	

ردیف	راهنمای تصحیح	نمره
۱۱	الف) لازم است چشم را با آب فراوان (۰/۲۵) به طور پی در پی شست‌وشو دهد. (۰/۲۵) (صفحه ۸۲) ب) کم‌شنوایی، بروز وزوز گوش، استرس، خستگی و تحریک‌پذیری فرد (دو مورد، هر مورد ۰/۲۵) (صفحه ۸۶) ج) استحمام (حداقل دو بار در هفته)، تعویض منظم لباس‌ها به خصوص لباس‌های زیر، شست‌وشوی روزانه پاها و جوراب‌ها، خشک کردن پاها پس از شست‌وشو ، قرار دادن کفش‌ها در معرض جریان هوا پس از استفاده روزانه، شست‌وشوی مو و پیرایش آن، حذف موهای زائد. (دو مورد، هر مورد ۰/۲۵) (صفحه ۹۰) د) میکروب‌ها، مواد قندی، مقاومت شخص و دندان، زمان و سرعت ایجاد پوسیدگی (دو مورد ، هر مورد ۰/۲۵) (صفحه ۹۶)	۲
۱۲	داشتن عزت نفس، داشتن هدف در زندگی، توسعه دادن ارتباطات با دیگران، داشتن انعطاف‌پذیری در برابر تغییرات زندگی، مراقبت از تغذیه و سلامت، کسب مهارت‌های سالم برای مقابله با مشکلات، خوش‌بینی، ایجاد دلبستگی‌های مثبت، تقویت مذهب و معنویت در خود. (سه مورد ۰/۲۵) (صفحه ۱۱۶)	۰/۷۵
۱۳	فشار روانی (استرس) سالم باعث هوشیاری شده (۰/۲۵) و به فرد کمک می‌کند تا بتواند نیازهایش را در موقعیت-های مختلف برآورده نماید (۰/۲۵)، در حالی که فشار روانی (استرس) ناسالم موجب احساس درماندگی در فرد می‌شود. (۰/۲۵) (صفحه ۱۱۸)	۰/۷۵
۱۴	الف) به دلیل افزودنی شیمیایی و مواد مضر (۰/۲۵) به آنها می‌تواند باعث سرطان (۰/۲۵)، انواع بیماری‌های خطرناک و کشنده (۰/۲۵)، آلرژی، آسم و حساسیت (۰/۲۵) شود. (صفحه ۱۳۳) ب) بوی سیگاری که در محیط پراکنده می‌شود (۰/۲۵) و لوازم منزل را دربرمی‌گیرد(۰/۲۵)، دود دست سوم نامیده می‌شود. (صفحه ۱۳۵) ج) عدم تعادل در حرکات، اختلال در تکلم، کاهش تعداد تنفس، کاهش ضربان قلب، کاهش فشار خون (دو مورد، هر مورد ۰/۲۵) (صفحه ۱۳۷)	۲
۱۵	در هنگام کار با گوشی یا تبلت توصیه می‌شود به جای یک دست از دو دست استفاده شود. (۰/۵) (صفحه ۱۶۲)	۰/۵
۱۶	الف) ۲ ب) ۱ ج) ۱ د) ۲ (صفحه ۱۵۷) هر مورد (۰/۲۵)	۱
۱۷	الف) گزینه ۱- تخم مرغ (صفحه ۲۱) ب) گزینه ۲- د- چربی (صفحه ۳۱) ج) گزینه ۴- اختلالات انعقاد خون (صفحه ۳۸) د) گزینه ۱- هپاتیت (صفحه ۷۰) ه) گزینه ۱- پیرچشمی (صفحه ۸۱) و) گزینه ۴- افسردگی (صفحه ۱۲۲) ز) گزینه ۱- نیکوتین (صفحه ۱۳۰) ح)گزینه ۴- کف پای صاف (صفحه ۱۶۳) (هر مورد ۰/۲۵)	۲
	« نظر همکاران مصحح گرامی، مورد احترام است» جمع نمرات	۲۰

SanjeshCloud
www.SanjeshCloud.ir

باسمه تعالی

سؤالات امتحان نهایی درس: **سلامت و بهداشت**	رشته : **کلیه رشته ها**	تعداد صفحه : **۴**	ساعت شروع: **۸ صبح**
پایهٔ **دوازدهم** دورهٔ دوم متوسطه	نام و نام خانوادگی :	تاریخ امتحان : **۱۴۰۰/۶/۱۵**	مدت امتحان:۹۰ دقیقه
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسرکشوردر نوبت **شهریور** ماه سال **۱۴۰۰**		مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی	

ردیف	سؤالات (پاسخ‌نامه دارد)	نمره
۱	درستی یا نادرستی هر یک از عبارت‌های زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید. الف) چربی اشباع شده در محصولات لبنی، روغن‌های حیوانی، گوشت و مرغ یافت می‌شود. ب) سکته قلبی همواره به شکل ناگهانی و شدید اتفاق می‌افتد. ج) همه میکروب‌های موجود در دهان پوسیدگی زا هستند. د) فشار روانی(استرس) ناسالم موجب احساس درماندگی در فرد می‌شود. ه) مصرف متناوب قلیان نیز در فرد مصرف‌کننده، ایجاد وابستگی می‌کند. و) کارکردن طولانی مدت در حالت پشت با منحنی C انگلیسی، فشار زیادی را بر پشت وارد می‌کند.	۱/۵
۲	در هر یک از عبارت‌های زیر جای‌خالی را با کلمات مناسب کامل کنید. الف) مدیریت هیجان، آرامش و شناخت خود، از اصول سلامت ..... هستند. ب) مصرف زیاد اسیدهای چرب ترانس موجب ..... HDL و بالا رفتن خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی – عروقی می‌شود. ج) زیاد گوش کردن به موسیقی از طریق پخش کننده‌های قابل حمل موسیقی، احتمال ابتلا به کم شنوایی..... را افزایش می‌دهد. د) داشتن ..... موجب می‌شود بدانیدکدام یک از کارهای روزانه از اولویت برخوردار است. ه) فرد مصرف‌کننده قلیان، حیات زیستی خود را در مواجهه با گازهای خطرناک مثل ..... و فلزات سنگین قرار می‌دهد. و) هنگام نشستن روی صندلی بهتر است در انتهای صندلی نشست و ستون فقرات را در حالت ..... نگه داشت.	۱/۵
۳	از بین کلمات داخل پرانتز گزینهٔ مناسب را انتخاب کنید. الف) ویتامین‌های محلول در (آب – چربی) معمولاً در کبد ذخیره می‌شوند. ب) ماهی آب شیرین ید (کمی - زیادی) دارد. ج) به طور معمول با افزایش سن ، نیاز بدن به خواب (بیشتر – کمتر)می‌شود. د) بیماری‌های قلبی ـ عروقی از اثرات جسمانی (زودگذر – پایدار) استرس می‌باشد. ه) قرارگرفتن در معرض دود حاصل از کشیدن سیگار توسط افراد مصرف کننده، دودِ دست (دوم- سوم) نامیده می‌شود. و) کوله‌پشتی به همراه محتویات آن نباید بیشتر از(۱۰- ۱۵) درصد وزن شما باشد.	۱/۵
۴	در پرسش‌های چهارگزینه‌ای زیر، گزینهٔ مناسب را انتخاب کنید. الف) بر اساس هرم مواد غذایی، کدام گروه از مواد غذایی زیر بیشترین حجم مصرفی روزانه را دارند؟ ۱) غلات ۲) قند ۳) حبوبات ۴) سبزی ها	۱

«ادامه در صفحهٔ دوم»

SanjeshCloud www.SanjeshCloud.ir

باسمه تعالی

سؤالات امتحان نهایی درس: **سلامت و بهداشت**	رشته : **کلیه رشته ها**	تعداد صفحه : **۴**	ساعت شروع: **۸ صبح**
پایهٔ **دوازدهم** دورهٔ دوم متوسطه	نام و نام خانوادگی :	تاریخ امتحان : **۱۴۰۰/۶/۱۵**	مدت امتحان:۹۰ دقیقه
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسرکشوردر نوبت **شهریور** ماه سال **۱۴۰۰**		مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی	

ردیف	سؤالات (پاسخ‌نامه دارد)	نمره
	ب) کدام گزینه در مورد آکنه درست نیست؟ ۱) معمولاً درحوالی بلوغ پدیدار می‌شود. ۲) درمان قطعی دارد. ۳) تعریق باعث تشدید آن می‌شود. ۴) معمولاً با افزایش سن از بین می‌رود. ج) درکدام گزینه از اصل بازداری برای مقابله با اضطراب استفاده شده است؟ ۱) حضور در محافل دینی –اجتماعی ۲) گذاشتن نگرانی‌ها درجعبه خیالی نگرانی که در محکمی دارد. ۳) خواندن داستان‌های پندآموز ۴) گفت وگو با نگرانی‌ها و اضطراب‌ها د) کدام مادهٔ اعتیادآور دخانیات، در تشدید سینوزیت و التهاب نواحی گوش و حلق و بینی سهم بسزایی دارد؟ ۱) آمونیاک ۲) آرسنیک ۳) کربورهای هیدروژن ۴) نیکوتین	
۵	در مورد سلامت به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) برای حفظ و تأمین سلامت، اولویت با پیشگیری است یا درمان؟ ب) برای هر یک از عوامل موثر بر سلامت ذکر شده یک مثال بنویسید. ۱- عوامل محیطی ۲- سبک زندگی	۰/۷۵
۶	در مورد تغذیه سالم به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) دو مورد از اصول تغذیه سالم را نام ببرید. ب) از آداب صحیح خوردن و آشامیدن که در فرهنگ اسلامی برآنها توصیه شده است، سه مورد را بنویسید.	۱/۲۵
۷	در اثر کمبود هر یک از ریزمغذی های زیر چه بیماری ایجاد می شود؟برای هر مورد نام یک بیماری را بنویسید. الف) ید ب) آهن	۰/۵
۸	در مورد کنترل وزن و تناسب اندام به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) الگوی چاقی سیب در زنان شایع‌تر است یا در مردان؟ ب) وزن مطلوب برای هر فرد به چه عواملی بستگی دارد؟ (دو مورد) ج) دو مورد از عوارض جانبی کاهش سریع وزن را بنویسید.	۱/۲۵
۹	دررابطه با بیماری های غیرواگیر به پرسش های زیرپاسخ دهید. الف) برای پیشگیری و کنترل فشار خون باید به چه عواملی توجه داشت؟ (دو مورد) ب) از آزمایش پاپ اسمیر برای تشخیص کدام نوع سرطان استفاده می شود؟ ج) از گام های پیشگیری از سرطان دو مورد را بنویسید. د) سه مورد از عوامل خطرساز دیابت نوع ۲ را بنویسید.	۲
۱۰	دررابطه با بیماری های واگیردار به پرسش های زیرپاسخ دهید. الف) علت نگرانی و خطرِ بیماری های واگیردار چیست؟ ب) از انواع هپاتیت، دو مورد از شایع‌ترین آنها را نام ببرید.	۱
	«ادامه در صفحهٔ سوم»	

SanjeshCloud www.SanjeshCloud.ir

باسمه تعالی

سؤالات امتحان نهایی درس: **سلامت و بهداشت**	رشته : **کلیه رشته ها**	تعداد صفحه : **۴**	ساعت شروع: **۸ صبح**
پایهٔ **دوازدهم** دورهٔ دوم متوسطه	نام و نام خانوادگی :	تاریخ امتحان : **۱۴۰۰/۶/۱۵**	مدت امتحان:۹۰ دقیقه
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسرکشوردر نوبت **شهریور** ماه سال **۱۴۰۰**		مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی	

ردیف	سؤالات (پاسخ‌نامه دارد)	نمره
۱۱	دلیل علمی هر یک از موارد زیر را بنویسید. الف) زندگی در کنار افراد مبتلا به ویروس اچ‌آی‌وی خطری برای دیگران محسوب نمی‌شود. ب) افراد با موی چرب نباید پوست سر خود را محکم ماساژ دهند. ج) استفاده از قلیان با تنباکوهای میوه‌ای اثرات زیانبارتری دارد.	۱/۵
۱۲	در مورد بهداشت فردی به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) یک مورد از نکاتی که کارشناسان برای جلوگیری و کاهش عوارض چشمی هنگام کار با رایانه توصیه می‌کنند را بنویسید. ب) قرارگرفتن در معرض نور خورشید به مدت طولانی منجر به چه عوارض پوستی می‌شود؟(دو مورد) ج) دو مورد از عوارض کم خوابی را بنویسید.	۱/۵
۱۳	هر یک از عبارت های زیر مربوط به کدام یک از کلمات داخل پرانتز می‌باشد؟(یک کلمه اضافی است) (خودآگاهی- اضطراب – خشم- تاب‌آوری- استرس) 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. ج) از آثار مثبت آن این‌که می‌تواند باعث احقاق حق در روابط بین‌فردی، گروهی و اجتماعی شود. د) واکنشی طبیعی که در وضعیت‌های خطرناک، سبب حفاظت در برابر خطرات می‌شود.	۱
۱۴	در مورد سلامت روان به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) یک مورد ازعوامل زمینه سازافسردگی در دوره نوجوانی را نام ببرید. ب) منظور از داشتن سبک زندگی سالم که یکی از توصیه های خودمراقبتی برای حفظ سلامت روان در دورهٔ نوجوانی است، انجام چه کارهایی است؟(یک مورد کافی است)	۰/۵
۱۵	منظور از دخانیات چیست؟	۰/۵
۱۶	در مورد مواد سمی موجود در دخانیات به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) کدام ماده سبب تشکیل پوستهٔ ضخیم قهوه‌ای رنگ در ریه‌ها می‌گردد؟ ب) کدام ماده هنگام استعمال دخانیات تبخیر شده و تنفس را مختل می‌کند؟	۰/۵
۱۷	در مورد مصرف الکل به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) یک مورد از اثرات الکل بر عملکردهای سیستم اعصاب مرکزی را بنویسید. ب) مصرف بلندمدت مشروبات الکلی اثری مشابه با کدام ویروس بر روی کبد دارد؟	۰/۵

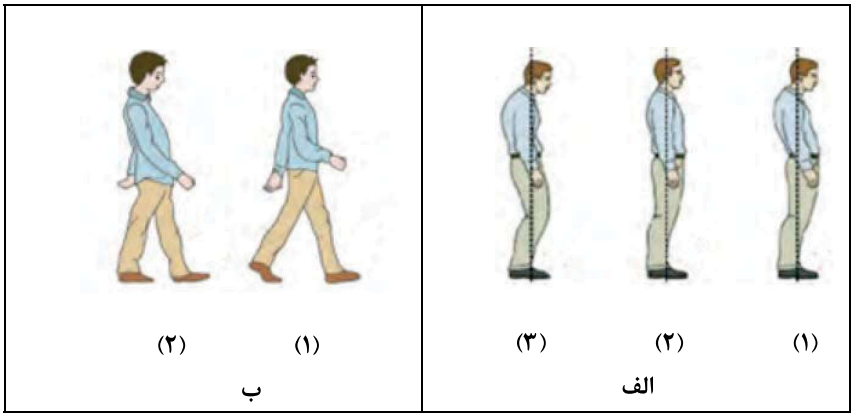
«ادامه در صفحهٔ چهارم»

SanjeshCloud
www.SanjeshCloud.ir

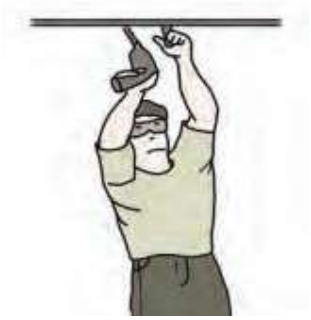
باسمه تعالی

سؤالات امتحان نهایی درس: **سلامت و بهداشت**	رشته : **کلیه رشته ها**	تعداد صفحه : **۴**	ساعت شروع: **۸ صبح**
پایهٔ **دوازدهم** دورهٔ دوم متوسطه	نام و نام خانوادگی :	تاریخ امتحان : **۱۴۰۰/۶/۱۵**	مدت امتحان:۹۰ دقیقه
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسرکشوردر نوبت **شهریور** ماه سال **۱۴۰۰**		مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی	

ردیف	سؤالات (پاسخ‌نامه دارد)	نمره
۱۸	در هر یک از شکل‌های «الف» و «ب» کدام یک از شماره‌ها الگوی صحیح وضعیت بدن، در موقعیت‌های ایستاده و راه رفتن را نشان می‌دهد؟	۰/۵



۱۹	روش صحیح بلند کردن و حمل بار سبک را بنویسید.	۰/۷۵
۲۰	اصل ارگونومی مربوط به شکل زیر را توضیح دهید. (ذکرشماره اصل الزامی نیست.)	۰/۵



	موفق و سربلند باشید	جمع نمرات ۲۰

SanjeshCloud
www.SanjeshCloud.ir

باسمه تعالی

راهنمای تصحیح امتحان نهایی درس: **سلامت و بهداشت**	رشته: **کلیه رشته ها**	ساعت شروع: **۸ صبح**	مدّت امتحان: **۹۰دقیقه**
پایهٔ **دوازدهم** دورهٔ دوم متوسطه		تاریخ امتحان : **۱۴۰۰/۶/۱۵**	
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسرکشور در **شهریور ماه** سال **۱۴۰۰**		مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی	

ردیف	راهنمای تصحیح	نمره
۱	الف) درست (۰/۲۵) صفحه ۲۰ ب) نادرست (۰/۲۵) صفحه ۵۹ ج) نادرست (۰/۲۵) صفحه ۹۶ د) درست (۰/۲۵) صفحه ۱۱۸ ه) درست (۰/۲۵) صفحه ۱۳۳ و) درست (۰/۲۵) صفحه ۱۶۵	۱/۵
۲	الف) روان (۰/۲۵) صفحه ۸ ب) کاهش (۰/۲۵)صفحه ۵۸ ج) اکتسابی (۰/۲۵) صفحه ۸۷ د) مدیریت زمان(و یا برنامه ریزی) (۰/۲۵)صفحه ۱۲۴ ه) منواکسیدکربن (۰/۲۵) صفحه ۱۳۳ و) عمودی (۰/۲۵) صفحه ۱۶۰	۱/۵
۳	الف)چربی (۰/۲۵) صفحه ۲۱ ب) کمی (۰/۲۵) صفحه ۳۱ ج) کمتر (۰/۲۵) صفحه ۹۴ د) پایدار (۰/۲۵) صفحه ۱۱۹ ه) دوم (۰/۲۵) صفحه ۱۳۴ و) ۱۰ درصد (۰/۲۵) صفحه ۱۶۳	۱/۵
۴	الف) گزینه ۱- غلات(۰/۲۵) صفحه ۲۴ ب) گزینه ۲- درمان قطعی دارد. (۰/۲۵) صفحه ۸۸ و ۸۹ ج) گزینهٔ ۲ – گذاشتن نگرانی ها درجعبه خیالی نگرانی که در محکمی دارد. (۰/۲۵) صفحه ۱۲۰ د) گزینهٔ ۴ – نیکوتین (۰/۲۵) صفحه ۱۳۰	۱
۵	الف) پیشگیری (۰/۲۵)صفحه۵ ب) ۱- آب، خاک، هوا، عوامل اقتصادی اجتماعی، شرایط زندگی، امکانات، تسهیلات آموزشی، نحوه ارتباطات، آگاهی ها، وضعیت اشتغال، درآمد، امنیت و... ۲- معیشت، تحرک، تفریح و شیوه‌های گذراندن اوقات فراغت، الگوی خرید و مصرف، استفاده از محصولات تکنولوژیک و.... (برای هر کدام یک مورد کافی است) (۰/۵) صفحه ۱۱	۰/۷۵
۶	الف) اصل تعادل، تنوع و تناسب (دو مورد کافی است) (۰/۵) صفحه ۲۶ ب) خوردن غذای پاک و حلال- شست وشوی دست ها پیش از صرف غذا و پس از آن- شروع خوردن غذا با نام خدا و سپاسگزاری در پایان غذا- به آرامی غذا خوردن و پرهیز از خوردن غذای داغ- پرهیز از خوردن به هنگام سیری و قبل از احساس گرسنگی- پرهیز از پرخوری (دست کشیدن از صرف غذا قبل از سیر شدن) - لقمه کوچک برداشتن- خوب جویدن غذا- پرهیز از خوردن غذا به هنگام عصبانیت و ناراحتی- صرف غذا با دیگران پرهیز از سخن گفتن هنگام صرف غذا (سه مورد کافی است) (۰/۷۵) صفحه ۲۸	۱/۲۵
۷	الف) گواتر (۰/۲۵) صفحه ۳۰ ب) کم‌خونی (۰/۲۵) صفحه ۳۰	۰/۵
۸	الف) مردان (۰/۲۵) صفحه۳۴ ب) وزن مطلوب برای هر فرد بسته به سن، قد و جنس وی متفاوت است. (دو مورد کافی است) (۰/۵) صفحه۳۵ ج) ریزش موها، چین و چروک و شل شدن پوست صورت و بدن، ضعف اعصاب، افت فشار خون و ضعف و بیحالی، پوسیدگی دندان‌ها، بروز سنگ کیسه صفرا، ورم و زخم معده، یبوست و حتی افسردگی اشاره کرد. (دو مورد کافی است) (۰/۵) صفحه۳۸	۱/۲۵

«ادامه در صفحه دوم»

SanjeshCloud www.SanjeshCloud.ir

باسمه تعالی

راهنمای تصحیح امتحان نهایی درس: **سلامت و بهداشت**	رشته: **کلیه رشته ها**	ساعت شروع: **۸ صبح**	مدّت امتحان: **۹۰دقیقه**
پایهٔ **دوازدهم** دورهٔ دوم متوسطه		تاریخ امتحان : **۱۴۰۰/۶/۱۵**	
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسرکشور در **شهریور ماه** سال **۱۴۰۰**		مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی	

ردیف	راهنمای تصحیح	نمره
۹	الف) عدم مصرف دخانیات و الکل، عدم مصرف غذاهای چرب و پرنمک، کنترل وزن درحد مطلوب، فعالیت بدنی کافی و منظم، داشتن رژیم غذایی همراه با مصرف میوه و سبزی به مقدار کافی، کنترل و مدیریت خشم و استرس و ... (دو مورد کافی است) (۰/۵) صفحه ۵۵ ب) سرطان دهانه رحم (۰/۲۵) صفحه ۶۲ ج) ۱- نشانه های هشداردهنده سرطان را جدی بگیرید و به موقع به پزشک مراجعه کنید. ۲- از مصرف سیگار و قلیان و... پرهیز کنید و در معرض دود آنها قرار نگیرید. ۳ - با کرم ضد آفتاب و پوشش مناسب از پوست خود در مقابل آفتاب محافظت کنید. ۴ - روزانه ۵ وعده میوه و سبزی بخورید. ۵ - مصرف روزانه قند، شکر، نمک و روغن را کاهش دهید. ۶ - وزن خود را کنترل و آن را در حد مطلوب حفظ کنید. ۷- روزانه حداقل ۲۰ دقیقه تند راه بروید. ۸- از مصرف الکل و استعمال مواد مخدر پرهیز کنید. ۹- آلاینده های سرطان زا را بشناسید و هنگام قرار گرفتن در معرض آنها خود را محافظت کنید. ۱۰- با خود، دیگران و محیط زیست مهربان باشید. (دو مورد کافی است) (۰/۵) صفحه ۶۳ د) کلسترول بالا، فشار خون بالا، اضافه وزن، کم تحرکی، سابقه دیابت حاملگی، نژاد/ ژنتیک، سن بالای ۴۵ سال، سابقه خانوادگی دیابت (سه مورد کافی است) (۰/۷۵) صفحه ۶۵	۲
۱۰	الف) نگرانی و خطر این دسته از بیماری‌ها در آن است که می توانند باعث همه‌گیری شوند و تعداد زیادی از افراد جامعه را مبتلا کنند. (۰/۵) صفحه ۶۷ ب) هپاتیت **B** و **C** (۰/۵) صفحه ۷۱	۱
۱۱	الف) زیرا ویروس اچ‌آی‌وی از طریق تماس‌های عادی مانند کار کردن با یکدیگر، خوردن، آشامیدن و .... منتقل نمی شود. (۰/۵) صفحه ۷۵ ب) چون ماساژ می‌تواند غده‌های چربی موجود در پوست سر را تحریک کند و این امر به بیشتر شدن چربی موها منجر شود. (۰/۵) صفحه ۹۲ ج) تنباکوهای میوه‌ای به دلیل افزودنی شیمیایی و مواد مضر به آنها می‌توانند باعث سرطان، انواع بیماری‌های خطرناک و کشنده، آلرژی، آسم و حساسیت شوند. (۰/۵) صفحه ۱۳۳	۱/۵
۱۲	الف) هنگام کار کردن با رایانه به طور ارادی پلک بزنید. در صورتی که خشکی چشم شدید است، میتوانید از قطره‌های اشک مصنوعی استفاده کنید. مرکز صفحه مانیتور را حدود ۱۰ تا ۲۰ سانتی متر از چشم پایین تر قرار دهید. صفحه مانیتور را طوری قرار دهید که نور پنجره یا روشنایی اتاق به آن نتابد و روشنایی اتاق را به نصف وضعیت معمولی کاهش دهید.	۱/۵
«ادامه در صفحه سوم»		

SanjeshCloud
www.SanjeshCloud.ir

باسمه تعالی

راهنمای تصحیح امتحان نهایی درس: **سلامت و بهداشت**	رشته: **کلیه رشته ها**	ساعت شروع: **۸ صبح**	مدّت امتحان: **۹۰دقیقه**
پایهٔ **دوازدهم** دورهٔ دوم متوسطه		تاریخ امتحان : **۱۴۰۰/۶/۱۵**	
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسرکشور در **شهریور ماه** سال **۱۴۰۰**		مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی	

ردیف	راهنمای تصحیح	نمره
	بعد از ۵ تا ۱۰ دقیقه کار با وسایل الکترونیکی خیره ماندن و نگاه مستمر به مانیتور رایانه و صفحه تلفن همراه، خشکی و خستگی چشم ایجاد می‌کند. هر ۲۰ دقیقه به مدت ۲۰ ثانیه به فاصله ۶متری و دورتر نگاه کنید. فاصله مانیتور با چشمان خود را در حدود ۵۰ تا ۶۰ سانتی متر تنظیم کنید. روشنایی و کنتراست مانیتور خود را در حدی که چشم احساس راحتی کند، تنظیم کنید. (یک مورد کافی است) (۰/۵) صفحه ۸۴ ب) آفتاب سوختگی، افزایش خطر ابتلا به سرطان پوست و پیری زودرس پوست (دو مورد کافی است) (۰/۵) صفحه ۸۹ ج) افزایش تغییرات ضربان قلب، خطر ابتلا به بیماری قلبی- افزایش تأخیر در پاسخ دهی- کاهش دقت، لرزش،درد، زودرنجی، اشتباهات شناختی، زوال یا از دست دادن حافظه، قضاوت‌های اخلاقی نادرست، خمیازه شدید، علایم شبیه به اختلال کم توجهی ـ بیش فعالی، اختلالات سیستم ایمنی- خطر ابتلا به دیابت نوع دو- کاهش میزان رشد، خطر چاقی، کاهش دمای بدن(دو مورد کافی است) (۰/۵) صفحه ۹۴	
۱۳	الف) تاب‌آوری(۰/۲۵)صفحه ۱۱۶ ب) خودآگاهی (۰/۲۵) صفحه ۱۱۲ ج) خشم (۰/۲۵) صفحه ۱۲۳ د) اضطراب (۰/۲۵) صفحه ۱۲۰	۱
۱۴	الف) وقوع حوادث غم‌انگیزدرکانون خانواده – بیماری‌ها و اختلالات جسمی – برخی ازمشکلات تغذیه ای- سابقه ابتلا به افسردگی در خانواده (یک مورد کافی است) (۰/۲۵) صفحه ۱۲۱ ب) غذاهای سالم بخورید. برای استراحت و تمدد اعصاب وقت بگذارید.سعی کنید با استفاده از تفریحات سالم از زندگی تان لذت ببرید. (یک مورد کافی است) (۰/۲۵) صفحه ۱۲۴	۰/۵
۱۵	دخانیات فقط منحصر به سیگار نیست، بلکه هر ماده و یا فراورده‌ای که تمام یا بخشی از ماده خام تشکیل دهنده آن، گیاه توتون و یا تنباکو یا مشتقات آن باشد جزو دخانیات محسوب می‌شود. (۰/۵) صفحه ۱۲۹	۰/۵
۱۶	الف) قطران (۰/۲۵) صفحه ۱۳۰ ب) سیانیدریک اسید (جوهر بادام تلخ) (۰/۲۵) صفحه ۱۳۰	۰/۵
۱۷	الف) الکل عملکردهای سیستم اعصاب مرکزی را تحت تأثیر قرار داده و آثار خود را به صورت عدم تعادل در حرکت، اختلال در تکلم، کاهش تعداد تنفس و کاهش ضربان قلب و فشار خون نشان می دهد. با افزایش اختلال در سیستم اعصاب مرکزی، کارکردهای حیاتی به شکل قابل توجهی تحت تأثیر قرار می گیرند. در موارد شدید، ممکن است شخص دچار کاهش هوشیاری (کما) و حتی مرگ شود. (یک مورد کافی است) (۰/۲۵) صفحه ۱۳۷ ب) ویروس هپاتیت(۰/۲۵) صفحه ۱۳۷ و ۷۱	۰/۵

«ادامه در صفحه چهارم»

SanjeshCloud www.SanjeshCloud.ir

باسمه تعالی

راهنمای تصحیح امتحان نهایی درس: **سلامت و بهداشت**	رشته: **کلیه رشته ها**	ساعت شروع: **۸ صبح**	مدّت امتحان: **۹۰دقیقه**
پایهٔ **دوازدهم** دورهٔ دوم متوسطه		تاریخ امتحان : **۱۴۰۰/۶/۱۵**	
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسرکشور در **شهریور ماه** سال **۱۴۰۰**		مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی	

ردیف	راهنمای تصحیح	نمره
۱۸	الف) شماره ۲ (۰/۲۵)صفحه ۱۵۷ ب) شماره ۱ (۰/۲۵)صفحه ۱۵۷	۰/۵
۱۹	برای برداشتن اشیای سبک و کوچک از روی زمین باید کنار جسم زانو بزنیم، (۰/۲۵) طوری که یک پا جلوی پای دیگر قرار گیرد، (۰/۲۵) و بدون دولا شدن جسم را بلند کنیم. (۰/۲۵)صفحه ۱۵۸	۰/۷۵
۲۰	انجام کارهای ایستا (استاتیک) با یک عضو مانند کار با دریل روی سقف را به حداقل برسانید. (۰/۵) صفحه ۱۶۸	۰/۵
	نظر همکاران گرامی مورد احترام است.	۲۰

SanjeshCloud
www.SanjeshCloud.ir

بسمه تعالی

پایهٔ **دوازدهم** دورهٔ دوم متوسطه	تعداد صفحه : **۴**	رشته : **ریاضی – فیزیک و علوم تجربی**	ساعت شروع: **۸ صبح**
سؤالات امتحان نهایی درس: **سلامت و بهداشت**	نام و نام خانوادگی :	تاریخ امتحان : **۱۴۰۰/۳/۵**	مدت امتحان: ۹۰ دقیقه
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسرکشوردر نوبت **خرداد** ماه سال **۱۴۰۰**			مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی

ردیف	سؤالات (پاسخ‌نامه دارد)	نمره
۱	درستی یا نادرستی هر یک از عبارت‌های زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید. الف) گاهی اوقات رسیدن فشارخون به کمتر از ۶۰/۹۰ میلی‌متر جیوه، می‌تواند تهدیدی برای زندگی باشد. ب) سکته قلبی همواره به شکل ناگهانی و شدید اتفاق می‌افتد. ج) در مرحله پیش‌دیابت، میزان قند خون ناشتا بین ۱۰۰ تا ۱۲۵ است. د) با هر بار خوردن غذای حاوی مواد قندی، محیط پلاک میکروبی، قلیایی می‌شود. ه) برای حفظ سلامت روان، در انجام کارهایی که نیاز به تمرکز دارند، باید یک زمان متوالی و بی‌وقفه در نظر گرفت. و) نوشیدن الکل موجب کاهش اندازه و وزن مغز می‌شود.	۱/۵
۲	در هر یک از عبارت‌های زیر جای‌خالی را با کلمات مناسب کامل کنید. الف) هر گرم پروتئین ..... کیلوکالری انرژی تولید می‌کند. ب)یکی از عادت‌های غذایی نادرست، حذف برخی وعده‌ها به‌ویژه ..... است. ج) برخورداری از وزن مطلوب علاوه بر ارتقای سلامت جسمی به سلامت ..... نیز کمک می‌کند. د) بیماری سوزاک از طریق دستگاه ..... منتقل می‌شود. ه) احساس خودارزشمندیِ درونی همان ..... و کرامت انسانی است که می‌تواند مانند سپری قوی در مقابل آسیب‌های روانی و اجتماعی از فرد دفاع کند. و) اختلالات اسکلتی- عضلانی یکی از شایع‌ترین بیماری‌های ناشی از ..... و سبک زندگی در سطح جهان است.	۱/۵
۳	از بین کلمات داخل پرانتز گزینهٔ مناسب را انتخاب کنید. الف) بر اساس هرم غذایی مقدار مصرف روزانه (غلات – حبوبات) کمتر است. ب) حداکثر کاهش وزن مجاز در طول یک (هفته – ماه) دو تا سه کیلوگرم است. ج) پرتوهای **UVB** باعث آسیب (مستقیم – غیر مستقیم) بر **DNA** می‌شود. د) برای جلوگیری از پوسیدگی دندان توصیه می‌شود هر (شش ماه – یک سال) یک‌بار به دندان‌پزشک مراجعه شود. ه) افراد سرسخت و تاب‌آور نسبت به آنچه انجام می‌دهند، تعلق خاطر (بیشتری – کمتری) دارند. و) نیکوتین موجود در سیگار باعث افزایش بروز سکته قلبی و (افزایش – کاهش) قند خون می‌شود.	۱/۵
۴	در پرسش‌های چهارگزینه‌ای زیر، گزینهٔ مناسب را انتخاب کنید. الف)کدام یک از منابع غذایی زیر، پروتئین کامل به شمار می‌رود؟ ۱) حبوبات ۲) غلات ۳) شیر ۴) خشکبار ب) کدام یک از انواع هپاتیت شایع‌تر است؟ ۱) نوع **A** و **B** ۲) نوع **B** و **C** ۳) نوع **C** و **D** ۴) نوع **E** و **G**	۰/۷۵

«ادامه پرسش‌ها در صفحهٔ دوم»

SanjeshCloud www.SanjeshCloud.ir

بسمه تعالی

پایهٔ **دوازدهم** دورهٔ دوم متوسطه	تعداد صفحه : **۴**	رشته : **ریاضی – فیزیک و علوم تجربی**	ساعت شروع: **۸ صبح**
سؤالات امتحان نهایی درس: **سلامت و بهداشت**	نام و نام خانوادگی :	تاریخ امتحان : **۱۴۰۰/۳/۵**	مدت امتحان: ۹۰ دقیقه
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسرکشوردر نوبت **خرداد** ماه سال **۱۴۰۰**			مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی

ردیف	سؤالات (پاسخ‌نامه دارد)	نمره
	ج) بر اساس اصول ارگونومی در استفاده از کوله‌پشتی، بهتر است در چیدمان وسایل کوله‌پشتی اشیای سنگین‌تردر قسمت ..... قرار بگیرند. ۱) عقب کوله‌پشتی، نزدیک به پشت ۲) عقب کوله‌پشتی، نزدیک به جلو ۳) میانی کوله‌پشتی ۴) جلوی کوله‌پشتی	
۵	هر یک از موارد زیر به کدام بعد سلامت مربوط است؟ الف) امیدواری ب) مدیریت هیجان	۰/۵
۶	دو مورد از عوامل موثر بر سلامت را نام ببرید.	۰/۵
۷	هریک از موارد زیر براثر کمبود کدام ریزمغذی ایجاد می‌شود؟ الف) پوکی استخوان ب) کوتاهی قد در کودکان	۰/۵
۸	در مورد تغذیه سالم به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) میزان آب مصرفی افراد به چه عواملی بستگی دارد؟ دو مورد را بنویسید. ب) نیازمندی‌های تغذیه‌ای به کدام یک از اصول تغذیه سالم مربوط است؟ ج) میوه‌های زرد و نارنجی منبع خوب پیش‌ساز کدام ویتامین هستند؟ د) طبقه‌بندی نمایه توده بدنی (BMI) برای چه افرادی کاربرد ندارد؟ دو مورد را بنویسید.	۱/۵
۹	هریک از موارد زیر مربوط به کدام عامل چاقی است؟ الف) افسردگی ب) کم‌کاری تیروئید	۰/۵
۱۰	در مورد بیماری‌های غیرواگیر به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) برای پیشگیری و کنترل فشار خونِ بالا باید به چه عواملی توجه داشت؟ دو مورد را بنویسید. ب) چرا مصرف زیاد اسیدهای چرب ترانس با بالا رفتن خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی- عروقی ارتباط مستقیم دارد؟ ج) در صورت مشاهده هریک از علائم سکته مغزی در فرد، مهم‌ترین اقدام چیست؟	۱/۲۵
۱۱	از هریک از آزمایش‌های زیر برای تشخیص کدام نوع سرطان استفاده می‌شود؟ الف) کولونوسکوپی ب) پاپ اسمیر	۰/۵
۱۲	برای هریک از عوامل خطرساز دیابت نوع ۲، یک مورد را بنویسید. الف) عوامل قابل پیشگیری ب) عوامل غیر قابل پیشگیری	۰/۵
۱۳	چرا پس از اقدام برای درمان افراد مبتلا به ایدز،تماس اتفاقی با خون و ترشحات این افراد منجر به انتقال ویروس به دیگری نخواهد شد؟	۰/۵

«ادامه پرسش‌ها در صفحهٔ سوم»

SanjeshCloud www.SanjeshCloud.ir

بسمه تعالی

پایهٔ **دوازدهم** دورهٔ دوم متوسطه	تعداد صفحه : **۴**	رشته : **ریاضی – فیزیک و علوم تجربی**	ساعت شروع: **۸ صبح**
سؤالات امتحان نهایی درس: **سلامت و بهداشت**	نام و نام خانوادگی :	تاریخ امتحان : **۱۴۰۰/۳/۵**	مدت امتحان: ۹۰ دقیقه
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسرکشوردر نوبت **خرداد** ماه سال **۱۴۰۰**			مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی

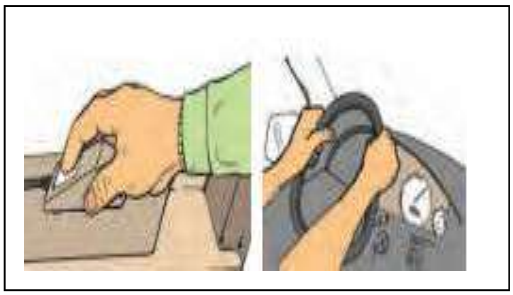
ردیف	سؤالات (پاسخ‌نامه دارد)	نمره
۱۴	در مورد بهداشت فردی به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) دو مورد از راه‌های اصلاح عیوب انکساری چشم را بنویسید. ب) دو قانون استفاده از ابزارهای شنیداری و هدفون را بنویسید. ج)چرا افرادی که موهای چرب دارند، هنگام شست‌وشوی مو نباید پوست سر خود را محکم ماساژ دهند؟ د) چرا همه افراد به‌ویژه جوانان و نوجوانان به خواب کافی نیاز دارند؟ ه) در روند پوسیدگی دندان، علت حساس شدن دندان به سرما و گرما چیست؟	۲/۲۵
۱۵	درمورد بهداشت روان به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) دو مورد از توصیه‌هایی که به حفظ و ارتقای تاب‌آوری کمک می‌کند را بنویسید. ب) از بیماری‌ها و اختلالات جسمی که احتمال ابتلای نوجوانان به افسردگی را بیشتر می‌کند دو مورد را بنویسید.	۱
۱۶	جدول زیر در رابطه با علائم اضطراب است. هریک از موارد ستون«الف» بایکی ازموارد ستون «ب» ارتباط منطقی دارد. آن‌ها را پیدا کنید و در پاسخ نامه بنویسید. «الف»: الف) علائم بدنی؛ ب) علائم روانی؛ ج) علائم تفکر «ب»: ۱- دلواپسی؛ ۲- بی‌قراری؛ ۳- ترس از دست دادن کنترل	۰/۷۵
۱۷	هر یک از ویژگی‌های زیر مربوط به کدام یک از مواد سمی موجود در مواد دخانی است؟ نام هر ماده را در پاسخ‌نامه بنویسید. الف) نوعی گاز در سیگار است که از طریق ریه، کبد، کلیه‌ها و طحال جذب بدن شده و پس از دو هفته در پوست، مو و استخوان جایگزین می‌شود. ب) این ماده کشنده هنگام استعمال دخانیات تبخیر شده و وارد ریه‌ها و سپس خون می‌شود و تنفس را مختل می‌کند. ج) از عوامل مهم در ایجاد تحریک و تخریب بافت‌ها به‌ویژه ریه در جریان استعمال دخانیات است.	۰/۷۵
۱۸	علت مضر بودن مصرف تنباکوهای میوه‌ای در قلیان چیست؟	۰/۵
۱۹	دو مورد از باورهای غلط، در مورد مصرف سیگار که موجب سوق دادن جوانان و نوجوانان به سوی مصرف آن می‌شود را بنویسید.	۰/۵
۲۰	چگونه مصرف مداوم الکل باعث از بین رفتن کارکرد کبد می‌شود؟	۰/۷۵
۲۱	منظور از وضعیت بدنی مناسب چه حالتی است؟	۰/۵

«ادامه پرسش‌ها در صفحهٔ چهارم»

SanjeshCloud
www.SanjeshCloud.ir

بسمه تعالی

پایهٔ **دوازدهم** دورهٔ دوم متوسطه	تعداد صفحه : **۴**	رشته : **ریاضی – فیزیک و علوم تجربی**	ساعت شروع: **۸ صبح**
سؤالات امتحان نهایی درس: **سلامت و بهداشت**	نام و نام خانوادگی :	تاریخ امتحان : **۱۴۰۰/۳/۵**	مدت امتحان: ۹۰ دقیقه
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسرکشوردر نوبت خرداد ماه سال ۱۴۰۰			مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی

ردیف	سؤالات (پاسخ‌نامه دارد)	نمره
۲۲	در هنگام انجام هر یک از امور روزمره زیر با به کارگیری کدام روش صحیح، می‌توان از بروز کمردرد جلوگیری کرد؟ الف) تمیز کردن کف آشپزخانه یا راهرو ب) هنگام نشستن روی صندلی	۰/۵
۲۳	اصل ارگونومی مربوط به هر یک از شکل‌های مقابل را توضیح دهید.  (الف)  (ب)	۱
	موفق و سربلند باشید — جمع نمرات	۲۰

SanjeshCloud
www.SanjeshCloud.ir

باسمه تعالی

راهنمای تصحیح امتحان نهایی درس: **سلامت و بهداشت**	رشته: **ریاضی– فیزیک و علوم تجربی**	ساعت شروع: **۸ صبح**	مدّت امتحان: **۹۰ دقیقه**
پایهٔ **دوازدهم** دورهٔ دوم متوسطه		تاریخ امتحان : **۱۴۰۰/۳/۵**	
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسرکشور در **خرداد ماه** سال **۱۴۰۰**		مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی	

ردیف	راهنمای تصحیح	نمره
۱	الف) درست (۰/۲۵) صفحه ۵۳ ب) نادرست (۰/۲۵) صفحه ۵۹ ج) درست (۰/۲۵) صفحه ۶۵ د) نادرست (۰/۲۵) صفحه ۹۷ ه) نادرست (۰/۲۵) صفحه ۱۲۵ و) درست (۰/۲۵) صفحه ۱۳۷	۱/۵
۲	الف) ۴ (۰/۲۵) صفحه ۲۱ ب) صبحانه (۰/۲۵) صفحه ۲۹ ج) روان (۰/۲۵) صفحه ۳۹ د) تناسلی (۰/۲۵) صفحه ۷۰ ه) عزت نفس (۰/۲۵) صفحه ۱۱۳ و) کار (۰/۲۵) صفحه ۱۵۵	۱/۵
۳	الف) حبوبات (۰/۲۵) صفحه ۲۴ ب) ماه (۰/۲۵) صفحه ۳۹ ج) مستقیم (۰/۲۵) صفحه ۹۰ د) شش ماه (۰/۲۵) صفحه ۹۶ ه) بیشتری (۰/۲۵) صفحه ۱۱۵ و) افزایش (۰/۲۵) صفحه ۱۳۰	۱/۵
۴	الف) گزینه ۳– شیر (۰/۲۵) صفحه ۲۱ ب) گزینه ۲– B و C (۰/۲۵) صفحه ۷۱ ج) گزینهٔ ۱– عقب کوله پشتی، نزدیک به پشت (۰/۲۵) صفحه ۱۶۳	۰/۷۵
۵	الف) سلامت معنوی (۰/۲۵) صفحه ۹ ب) سلامت روانی (۰/۲۵) صفحه ۸	۰/۵
۶	عوامل محیطی– عوامل ژنتیکی و فردی– دسترسی به خدمات بهداشتی و درمانی– سبک زندگی (۰/۵) صفحه ۱۱ (دو مورد کافی است)	۰/۵
۷	الف) کلسیم (۰/۲۵) صفحه ۳۰ ب) روی (۰/۲۵) صفحه ۳۰	۰/۵
۸	الف) شرایط اقلیمی، میزان فعالیت بدنی، وزن و وضعیت سلامت افراد (دو مورد کافی است) (۰/۵) صفحه۲۲ ب) اصل تناسب (۰/۲۵) صفحه۲۶ ج) ویتامین آ (۰/۲۵) صفحه ۳۲ د) برای افراد دارای استخوان‌بندی درشت، ورزشکار، زنان باردار و شیرده یا افراد خیلی بلند یا خیلی کوتاه (۰/۵) صفحه۳۶ (دو مورد کافی است)	۱/۵
۹	الف) عامل روانی (۰/۲۵) صفحه ۳۴ ب) بیماری‌های جسمی (۰/۲۵) صفحه ۳۴	۰/۵
۱۰	الف) برای پیشگیری و کنترل فشارخون بالا به عواملی همچون عدم مصرف دخانیات و الکل، عدم مصرف غذاهای چرب و پرنمک، کنترل وزن درحد مطلوب، فعالیت بدنی کافی و منظم، داشتن رژیم غذایی همراه با مصرف میوه و سبزی به مقدار کافی، کنترل و مدیریت خشم و استرس و ... باید توجه داشت. (۰/۵) صفحه ۵۵ (دو مورد کافی است) ب) زیرا ثابت شده است که اسیدهای ترانس موجب افزایش LDL و کاهش HDL می‌شوند. (۰/۵) صفحه ۵۸ ج) مهم‌ترین اقدام رساندن فرد به بیمارستان در اسرع وقت است. (۰/۲۵) صفحه ۵۹	۱/۲۵
۱۱	الف) سرطان روده (۰/۲۵) صفحه۶۲ ب) سرطان دهانه رحم (۰/۲۵) صفحه۶۲	۰/۵

«ادامه در صفحه دوم»

SanjeshCloud www.SanjeshCloud.ir

باسمه تعالی

راهنمای تصحیح امتحان نهایی درس: **سلامت و بهداشت**	رشته: **ریاضی– فیزیک و علوم تجربی**	ساعت شروع: **۸ صبح**	مدّت امتحان: **۹۰ دقیقه**
پایهٔ **دوازدهم** دورهٔ دوم متوسطه		تاریخ امتحان : **۱۴۰۰/۳/۵**	
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسرکشور در **خرداد ماه** سال **۱۴۰۰**		مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی	

ردیف	راهنمای تصحیح	نمره
۱۲	الف) کم تحرکی، اضافه وزن، فشار خون بالا، کلسترول بالا(۰/۲۵) صفحه ۶۵ (یک مورد کافی است) ب) نژاد / ژنتیک، سابقه دیابت حاملگی، سن بالای ۴۵ سال، سابقه خانوادگی دیابت (۰/۲۵) صفحه ۶۵ (یک مورد کافی است)	۰/۵
۱۳	زیرا مصرف دارو (۰/۲۵) به کاهش ویروس اچ‌آی‌وی (۰/۲۵) در خون و ترشحات جنسی منجر می‌شود. صفحه ۷۵	۰/۵
۱۴	الف) عینک، لنز طبی، جراحی و اشعه لیزر(دو مورد کافی است) (۰/۵) صفحه۸۱ ب) قانون اول، نصف میزان حداکثر(۰/۲۵) قانون دوم، ۶۰ درصد،۶۰ دقیقه(۰/۲۵) صفحه۸۷ ج) چون ماساژ می‌تواند غده‌های چربی موجود در پوست سر را تحریک کند و این امر به بیشتر شدن چربی موها منجر شود. (۰/۵) صفحه۹۲ د) خواب کافی و مطلوب علاوه بر بازیابی انرژی فرد و دست یافتن او به توان موردنیاز در فعالیت‌های جسمی و ذهنی(۰/۲۵)، به رشد و تکامل وی(۰/۲۵)، بالاخص در دوران کودکی و نوجوانی، نیز کمک می‌کند. صفحه۹۳ ه) زیرا پوسیدگی به لایه زیرین (داخل عاج)، دندان رسیده است. (۰/۲۵) صفحه۹۸	۲/۲۵
۱۵	الف) داشتن عزت نفس، داشتن هدف در زندگی، توسعه دادن ارتباطات با دیگران، داشتن انعطاف‌پذیری در برابر تغییرات زندگی، مراقبت از تغذیه و سلامت، کسب مهارت‌های سالم برای مقابله با مشکلات، خوشبینی، ایجاد دلبستگی‌های مثبت، تقویت مذهب و معنویت در خود (دو مورد کافی است)(۰/۵) صفحه ۱۱۶ و ۱۱۷ ب) مشکلات پزشکی خاص نظیر سکته مغزی، صرع، آسیب وارد شده به سر، کم خونی و برخی از سرطان‌ها (دو مورد کافی است)(۰/۵) صفحه ۱۲۱	۱
۱۶	الف) ۲- بی‌قراری (۰/۲۵) ب) ۱- دلواپسی (۰/۲۵) ج) ۳- ترس از دست دادن کنترل(۰/۲۵) صفحه ۱۲۰	۰/۷۵
۱۷	الف) آرسنیک (۰/۲۵) ب) سیانیدریک اسید (جوهر بادام تلخ) (۰/۲۵) ج) آمونیاک (۰/۲۵) صفحه ۱۳۰	۰/۷۵
۱۸	تنباکوهای میوه ای به دلیل افزودنی‌های شیمیایی و مواد مضر (۰/۲۵) به آنها می‌توانند باعث سرطان، انواع بیماری‌های خطرناک و کشنده، آلرژی، آسم و حساسیت شوند. (۰/۲۵) صفحه ۱۳۳	۰/۵
۱۹	سیگار کشیدن موجب رفع عصبانیت، رفع خستگی، رفع دلشوره و اضطراب، تقویت ذهن و هضم غذا می شود. (دو مورد کافی است) (۰/۵)(صفحه۱۳۴)	۰/۵
۲۰	به دلیل مصرف مداوم الکل و نبود زمان کافی،(۰/۲۵) چربی ذخیره شده در کبد نمی‌تواند به دیگر مکان‌های ذخیره-سازی بدن منتقل شود(۰/۲۵) و سلول‌های پر از چربی کبد سبب می‌شوند که کبد کارکرد خود را از دست بدهد.(۰/۲۵) صفحه ۱۳۷	۰/۷۵
۲۱	وضعیت بدنی مناسب حالتی است که در آن کمترین فشار و تنش به سیستم اسکلتی عضلانی وارد می‌شود. (۰/۵) صفحه ۱۵۶	۰/۵

«ادامه در صفحه سوم»

SanjeshCloud www.SanjeshCloud.ir

باسمه تعالی

راهنمای تصحیح امتحان نهایی درس: **سلامت و بهداشت**	رشته: **ریاضی– فیزیک و علوم تجربی**	ساعت شروع: **۸ صبح**	مدّت امتحان: **۹۰ دقیقه**
پایهٔ **دوازدهم** دورهٔ دوم متوسطه		تاریخ امتحان : **۱۴۰۰/۳/۵**	
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسرکشور در **خرداد ماه** سال **۱۴۰۰**		مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی	

ردیف	راهنمای تصحیح	نمره
۲۲	الف) ضمن استفاده از دمپایی‌هایی عاج‌دار که مانع سرخوردن می‌شوند، هرگز نباید به هنگام انجام کار کمر را چرخاند. (یک مورد کافی است) (۰/۲۵) صفحه ۱۵۹ ب) بهتر است تا حد امکان از صندلی‌های پشتی‌دار استفاده کرد و در انتهای صندلی نشست و ستون فقرات را در حالت عمودی نگه داشت. (یک مورد کافی است) (۰/۲۵)صفحه ۱۶۰	۰/۵
۲۳	الف) زاویه مناسب گردن را حفظ کنید. به این منظور تجهیزات خود را به گونه‌ای تنظیم کنید که گردن در وضعیت خنثی قرار گیرد و تحت فشار نباشد. (۰/۵) صفحه ۱۶۶ ب) با قرار دادن مچ دست و ساعد در یک سطح، مچ دست را در وضعیت خنثی قرار دهید. (۰/۵)صفحه ۱۶۶	۱
	نظر همکاران گرامی مورد احترام است.	۲۰

SanjeshCloud
www.SanjeshCloud.ir

بسمه تعالی

سؤالات امتحان نهایی درس: **سلامت و بهداشت**	رشته : **کلیه رشته ها**	تعداد صفحه : **۴**	ساعت شروع: **۱۰ صبح**
پایهٔ **دوازدهم** دورهٔ دوم متوسطه	نام و نام خانوادگی :	تاریخ امتحان : **۱۳۹۹/۱۱/۸**	مدت امتحان: ۹۰ دقیقه
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسرکشوردر نوبت **دی** ماه سال **۱۳۹۹**		مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی http://aee.medu.ir	

ردیف	سؤالات (پاسخ‌نامه دارد)	نمره
۱	درستی یا نادرستی هر یک از عبارت‌های زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید. الف) کمال جویی از نشانه‌های سلامت اجتماعی است. ب) به طور کلی ۹۰ درصد ویتامین D مورد نیاز بدن از تابش نور مستقیم آفتاب بر پوست ساخته می‌شود. ج) دیابت نوع یک، شایع‌ترین نوع دیابت است. د) ویروس اچ‌آی‌وی از طریق استفاده از استخرهای مشترک منتقل می‌شود. ه) در هنگام اتو کردن لباس، ارتفاع مناسب میز اتو، باید نصف قد فرد باشد. و) در انسداد کامل راه تنفس هوایی، راه تنفس کاملاً مسدود و هیچ هوایی وارد و یا از ریه‌ها خارج نمی‌شود.	۱/۵
۲	در هر یک از عبارت‌های زیر جای‌خالی را با کلمات مناسب کامل کنید. الف) باتوجه به تعریف سلامت، تأمین سلامت مستلزم رعایت ..... است. ب)جگر منبع غنی ویتامین ..... است. ج) دریک رژیم غذایی سالم، ۱۵ تا ۳۰ درصد کل انرژی روزانه از طریق مصرف ..... تامین می‌شود. د) استفاده زیاد از ابزارهای شنیداری و هدفون، احتمال ابتلا به کم شنواییِ ..... را افزایش می‌دهد. ه) میل شدید و مفرط درونی و خارج از اختیار به ادامهٔ مصرف مواد، ..... نام دارد. و) بخار متصاعد شده از ترکیب ..... و وایتکس برای چشم، پوست و ریه‌ها بسیار خطرناک است.	۱/۵
۳	از بین کلمات داخل پرانتز گزینهٔ مناسب را انتخاب کنید. الف) بدن ما برای مصرف ویتامین(E – C) به چربی نیاز دارد. ب) چاقی با الگوی (سیب – گلابی) خطر ابتلا به بیماری های قلبی – عروقی را بیشتر افزایش می دهد. ج) بیشترین علل مرگ و میر در ایران مربوط به بیماری های (واگیر – غیرواگیر) است. د) سطح (LDL - HDL) با بروز بیماری‌های قلبی – عروقی ارتباط عکس دارد. ه) برای برداشتن اشیای (سبک – سنگین) از روی زمین باید کنار جسم زانو بزنیم، طوری که یک پا جلوی پای دیگر قرار گیرد. و) مهم‌ترین روش برای مقابله با آتش‌سوزی مایعات قابل اشتعال (قطع اکسیژن – سرد کردن آتش) است.	۱/۵
۴	در پرسش‌های چهارگزینه‌ای زیر، گزینهٔ مناسب را انتخاب کنید. الف)کدام یک می‌تواند از علائم سکته مغزی باشد؟ ۱) عرق سرد ۲) ازدست دادن تکلم ۳) ضعف و خستگی بدون علت ۴) رنگ‌پریدگی پوست ب) احتمال مزمن شدن بیماری در مبتلایان هپاتیت نوع ..... بیشتر است. ۱) A ۲) B ۳) C ۴) D	۱

«ادامه پرسش‌ها در صفحهٔ دوم»

SanjeshCloud www.SanjeshCloud.ir

بسمه تعالی

سؤالات امتحان نهایی درس: **سلامت و بهداشت**	رشته : **کلیه رشته ها**	تعداد صفحه : **۴**	ساعت شروع: **۱۰ صبح**
پایهٔ **دوازدهم** دورهٔ دوم متوسطه	نام و نام خانوادگی :	تاریخ امتحان : **۱۳۹۹/۱۱/۸**	مدت امتحان: ۹۰ دقیقه
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسرکشوردر نوبت **دی** ماه سال **۱۳۹۹**		مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی http://aee.medu.ir	

ردیف	سؤالات (پاسخ‌نامه دارد)	نمره
	ج) کدام یک از علائم فشارهای روانی (استرس) نمی باشد؟ ۱) افزایش تعداد نبض ۲) کاهش فشار خون ۳) ناراحتی معده ۴) سردرد د) وزن فردی ۵۰ کیلوگرم است. در صورتی که وزن کوله‌پشتی او به همراه محتویات آن ..... کیلوگرم باشد، اصول ارگونومی در استفاده از کوله پشتی رعایت نشده است. ۱) ۳ کیلوگرم ۲) ۵ کیلوگرم ۳) ۴ کیلوگرم ۴) ۶ کیلوگرم	
۵	در مورد سلامت به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) کدام یک بیشترین تاثیر را بر سلامت افراد دارد؟ ۱) سبک زندگی ۲) عوامل ژنتیکی و فردی ب) فعالیت‌هایی که خود یا خانواده‌مان برای حفظ و ارتقای سلامت انجام می‌دهیم، چه نامیده می‌شوند؟	۰/۵
۶	در مورد برنامهٔ غذایی سالم به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) کدام ماده معدنی در ترکیب هموگلوبین خون نقش اساسی دارد؟ ب) در هرم مواد غذایی، مقدار مصرف روزانه حبوبات بیشتر است یا غلات؟ ج) از اصول تغذیه سالم دو مورد را نام ببرید. د) بیماری گواتر ناشی از کمبود کدام مادهٔ معدنی است؟	۱/۲۵
۷	در مورد کنترل وزن و تناسب اندام به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) پرخوری عصبی مربوط به کدام یک از عوارض (مشکلات) چاقی است؟ ب) براساس قانون تعادل انرژی، چنانچه کالری دریافتی از مواد غذایی بیش از میزان کالری مصرفی باشد، وزن چه تغییری می‌کند؟	۰/۵
۸	در مورد بهداشت و ایمنی مواد غذایی به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) از اصول رعایت بهداشت محیط در محل تهیه، تولید، توزیع و نگهداری مواد غذایی یک مورد را بنویسید. ب) از عواملی که سبب ایجاد فساد در مواد غذایی می‌شوند، دو مورد را نام ببرید.	۰/۷۵
۹	در مورد بیماری‌های غیر واگیر به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) از عوامل خطر زمینه‌ساز بیماری‌های فشارخون بالا دو مورد را بنویسید. ب) از کولونوسکوپی برای تشخیص کدام نوع سرطان استفاده می‌شود؟ ج) بیماران مبتلا به کدام نوع دیابت، اغلب بدون علامت هستند؟	۱
۱۰	جدول زیر در رابطه با بیماری‌های واگیردار و راه‌های انتقال آنها است. هریک از موارد ستون«الف» بایکی ازموارد ستون «ب» ارتباط منطقی دارد. آن‌ها را پیدا کنید و در برگه پاسخ نامه بنویسید.	۰/۷۵

«الف»	«ب»
الف) سوزاک	۱- پوست و مو
ب) وبا	۲- دستگاه تناسلی
ج) پدیکلوزیس	۳- دستگاه گوارش

«ادامه پرسش‌ها در صفحهٔ سوم»

SanjeshCloud www.SanjeshCloud.ir

بسمه تعالی

سؤالات امتحان نهایی درس: **سلامت و بهداشت**	رشته : **کلیه رشته ها**	تعداد صفحه : **۴**	ساعت شروع: **۱۰ صبح**
پایهٔ **دوازدهم** دورهٔ دوم متوسطه	نام و نام خانوادگی :	تاریخ امتحان : **۱۳۹۹/۱۱/۸**	مدت امتحان: ۹۰ دقیقه
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسرکشوردر نوبت **دی** ماه سال **۱۳۹۹**		مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی http://aee.medu.ir	

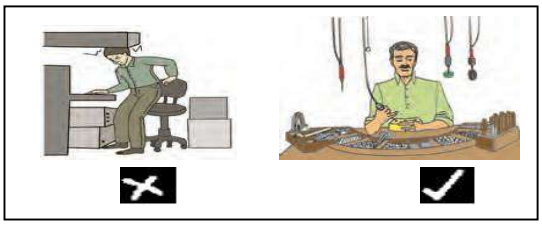
ردیف	سؤالات (پاسخ‌نامه دارد)	نمره
۱۱	در مورد بهداشت فردی به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) در کدام یک از انواع عیوب انکساری، شکل غیرعادی قرنیه موجب تاری دید می‌شود؟ ب) از عوامل ایجادکننده آکنه دو مورد را بنویسید. ج) دو مورد از عوامل اصلی موثر بر پوسیدگی دندان را بنویسید.	۱/۲۵
۱۲	درمورد بهداشت ازدواج و باروری به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) انجام آزمایش خون قبل از عقد به چه منظوری است؟ ب) از اثرات بیماری سرخجه مادر بر نوزاد، یک مورد را بنویسید.	۰/۵
۱۳	درمورد بهداشت روان به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف) دو مورد از راهکارهای بهبود عزت نفس را بنویسید. ب) دو مورد از اصول مقابله با فشارهای روانی و اضطراب رابیان کنید. ج) کمبود کدام گروه از ویتامین‌ها ممکن است نوجوانان را در معرض افسردگی قرار دهد؟ د) یکی از آثار مثبت خشم را توضیح دهید.	۱/۷۵
۱۴	در مورد مصرف دخانیات به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف) کدام ماده سمی موجود در سیگار باعث افزایش قند خون می شود؟ ب) نام گازی در سیگار که در بروز سرطان لب نقش دارد را بنویسید. ج) چرا تنباکوهای میوه‌ای می‌توانند باعث سرطان و انواع بیماری‌های خطرناک شوند؟	۱
۱۵	دو مورد از عواملی که نوجوانان و جوانان را به سوی مصرف مواد دخانی سوق می‌دهد را بنویسید.	۰/۵
۱۶	دو مورد از آثار الکل بر عملکرد سیستم اعصاب مرکزی را بنویسید.	۰/۵
۱۷	برای هر یک از مواد اعتیادآور زیر یک مثال بزنید. الف) محرک طبیعی ب) مخدر طبیعی ج) توهم‌زای مصنوعی	۰/۷۵
۱۸	دو دستورالعمل مهارت‌های مقاومتی که با تمرین و به کارگیری آنها می‌توان در برابر دعوت به مصرف مواد مخدر مقاومت کرد، را بنویسید.	۱
۱۹	در هنگام خوابیدن کدام مورد وضعیت درست بدن را نشان می‌دهد. مورد درست را در برگهٔ پاسخ بنویسید. ۱- به پهلو خوابیدن و قرار دادن بالش بین پاها ۲- به شکم خوابیدن، بدون قرار دادن بالش زیر زانو	۰/۲۵

«ادامه پرسش‌ها در صفحهٔ چهارم»

SanjeshCloud www.SanjeshCloud.ir

بسمه تعالی

سؤالات امتحان نهایی درس: **سلامت و بهداشت**	رشته : **کلیه رشته ها**	تعداد صفحه : **۴**	ساعت شروع: **۱۰ صبح**
پایهٔ **دوازدهم** دورهٔ دوم متوسطه	نام و نام خانوادگی :	تاریخ امتحان : **۱۳۹۹/۱۱/۸**	مدت امتحان: ۹۰ دقیقه
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسرکشوردر نوبت **دی** ماه سال **۱۳۹۹**		مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی http://aee.medu.ir	

ردیف	سؤالات (پاسخ‌نامه دارد)	نمره
۲۰	اصل ارگونومی مربوط به هر یک از شکل‌های مقابل را توضیح دهید.  (الف)  (ب)	۱
۲۱	در مورد پیشگیری از حوادث خانگی به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) دو علامت مسمومیت با مواد شیمیایی را بنویسید. ب) چرا برای جمع کردن خرده‌های لامپ کم مصرف نباید از دستمال آشپزخانه و جاروبرقی استفاده کرد؟ ج) از چه راه‌هایی می‌توان احتمال سقوط سالمندان(زمین خوردن) را در منزل کاهش داد؟ دو مورد ذکر کنید.	۱/۲۵
	سربلند و پیروز باشید جمع نمرات	۲۰

SanjeshCloud www.SanjeshCloud.ir

باسمه تعالی

راهنمای تصحیح امتحان نهایی درس: **سلامت و بهداشت**	رشته: **کلیه رشته ها**	ساعت شروع: **۱۰ صبح**	مدّت امتحان: **۹۰ دقیقه**
پایهٔ **دوازدهم** دورهٔ دوم متوسطه		تاریخ امتحان : **۱۳۹۹/۱۱/۸**	
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسرکشور در **دی ماه** سال **۱۳۹۹**		مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی http://aee.medu.ir	

ردیف	راهنمای تصحیح	نمره
۱	الف) نادرست (۰/۲۵) صفحه ۹ ب) درست (۰/۲۵) صفحه ۳۱ ج) نادرست (۰/۲۵) صفحه ۶۴ د) نادرست (۰/۲۵) صفحه ۷۵ ه) درست (۰/۲۵) صفحه ۱۵۹ و) درست (۰/۲۵) صفحه ۱۸۰	۱/۵
۲	الف) بهداشت (۰/۲۵) صفحه ۵ ب) آ (A) (۰/۲۵) صفحه ۳۲ ج) چربی ها (۰/۲۵) صفحه ۵۷ د) اکتسابی (۰/۲۵) صفحه ۸۷ ه) وابستگی روانی (۰/۲۵) صفحه ۱۴۱ و) جوهر نمک (۰/۲۵) صفحه ۱۷۳	۱/۵
۳	الف) E (۰/۲۵) صفحه ۲۰ ب) سیب (۰/۲۵) صفحه ۳۴ ج) غیرواگیر (۰/۲۵) صفحه ۴۹ د) HDL (۰/۲۵) صفحه ۵۶ ه) سبک (۰/۲۵) صفحه ۱۵۸ و) قطع اکسیژن (۰/۲۵) صفحه ۱۷۶	۱/۵
۴	الف) گزینه ۲- ازدست دادن تکلم (۰/۲۵) صفحه ۵۹ ب) گزینه ۳- C (۰/۲۵) صفحه ۷۱ ج) گزینهٔ ۲- کاهش فشار خون (۰/۲۵) صفحه ۱۱۸ و ۱۱۹ د) گزینه ۴- ۶ کیلوگرم (۰/۲۵) صفحه ۱۶۳	۱
۵	الف) ۱) سبک زندگی (۰/۲۵) صفحه ۱۱ و ۱۲ ب) خودمراقبتی (۰/۲۵) صفحه ۱۵	۰/۵
۶	الف) آهن (۰/۲۵) صفحه ۲۲ ب) غلات (۰/۲۵) صفحه ۲۴ ج) اصل تعادل- اصل تنوع- اصل تناسب (۰/۵) صفحه ۲۶ (دو مورد کافی است) د) ید (۰/۲۵) صفحه ۳۰	۱/۲۵
۷	الف) مشکلات روانی (۰/۲۵) صفحه ۳۵ ب) وزن افزایش می‌یابد. (۰/۲۵) صفحه ۳۹	۰/۵
۸	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 (یک مورد کافی است) (۰/۲۵) صفحه۴۲ و ۴۳ ب) عوامل شیمیایی، عوامل بیولوژیکی، عوامل فیزیکی، عوامل مکانیکی (دو مورد کافی است) (۰/۵) صفحه ۴۳ و ۴۴و ۴۵	۰/۷۵
۹	الف) سابقه خانوادگی، سن بالای ۵۰ سال، مصرف دخانیات و الکل، تغذیه نامناسب و کم تحرکی (دو مورد کافی است) (۰/۵) صفحه ۵۴ ب) سرطان روده (۰/۲۵) صفحه ۶۲ ج) دیابت نوع دو (۰/۲۵) صفحه ۶۶	۱
۱۰	الف) ۲- دستگاه تناسلی(۰/۲۵) صفحه ۷۰ ب) ۳- دستگاه گوارش (۰/۲۵) صفحه ۶۷ ج) ۱- پوست و مو (۰/۲۵) صفحه ۶۹	۰/۷۵
	«ادامه در صفحه دوم»	

SanjeshCloud www.SanjeshCloud.ir

باسمه تعالی

راهنمای تصحیح امتحان نهایی درس: **سلامت و بهداشت**	رشته: **کلیه رشته ها**	ساعت شروع: **۱۰ صبح**	مدّت امتحان: **۹۰ دقیقه**
پایهٔ **دوازدهم** دورهٔ دوم متوسطه		تاریخ امتحان : **۱۳۹۹/۱۱/۸**	
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسرکشور در **دی ماه** سال **۱۳۹۹**		مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی http://aee.medu.ir	

ردیف	راهنمای تصحیح	نمره
۱۱	الف) آستیگماتیسم (۰/۲۵) صفحه ۸۱ ب)افزایش ناگهانی هورمون ها وتحریک غده های چربی ، استرس، برخی از داروها، قاعدگی، قرار گرفتن در معرض خورشید، تعریق و دست‌کاری جوش‌ها (۰/۵) صفحه ۸۹ (دو مورد کافی است) ج) ۱-میکروب‌ها ۲- مواد قندی ۳- مقاومت شخص و دندان ۴- زمان و سرعت ایجاد پوسیدگی(۰/۵) صفحه ۹۶ و ۹۷ (دو مورد کافی است)	۱/۲۵
۱۲	الف) برای تشخیص گروه خونی زوجین (۰/۲۵) صفحه۱۰۳ ب) آب مروارید، بیماری‌های قلبی و عقب افتادگی ذهنی (یک مورد کافی است)(۰/۲۵) صفحه ۱۱۰	۰/۵
۱۳	الف) ۱- تعیین اهداف مشخص و برنامه ریزی برای دستیابی به آنها ۲- تلاش برای کسب حداقل یک مهارت یا شکوفا کردن حداقل یک استعداد خود ۳- تهیه فهرستی از توانمندی های فردی خود ۴- کسب موفقیت در امور از جمله تحصیل ۵- مشارکت در فعالیت‌های اجتماعی همچون حضور در فعالیت‌های فوق برنامه مدرسه مثل نماز جماعت ۶- برقراری رابطه سالم با دیگران ۷- دوست شدن با آدم‌های مثبت و الهام بخش ۸- معاشرت با دوستان و آشنایان حمایت گر ۹-داوطلب شدن برای کمک به دیگران ۱۰- آراستگی (دو مورد کافی است) (۰/۵) صفحه۱۱۴ ب) ۱- بازداری ۲- جایگزین کردن خواسته‌ها ۳- برون‌ریزی (دو مورد کافی است) (۰/۵) صفحه۱۲۰ ج) ویتامین‌های B (۰/۲۵) صفحه ۱۲۱ د) از آثار مثبت خشم اینکه می‌تواند باعث احقاق حق در روابط بین فردی، گروهی و اجتماعی شود البته مشروط به اینکه آن را کنترل کنیم.(۰/۵) صفحه ۱۲۳	۱/۷۵
۱۴	الف) نیکوتین (۰/۲۵) صفحه ۱۳۰ ب) آرسنیک (۰/۲۵) صفحه ۱۳۰ ج) به دلیل افزودنی شیمیایی و مواد مضر به آنها (۰/۵) صفحه ۱۳۳	۱
۱۵	۱-باور غلط به جذاب شدن و مورد توجه قرار گرفتن ۲- احساس کاذب مستقل شدن و به بلوغ رسیدن و بزرگ شدن ۳- باور غلط اجتماعی شدن و محبوب شدن در میان همسالان ۴- الگوبرداری غلط و منفی از هنرپیشه ها و افراد دیگر ۵- الگوبرداری غلط و منفی از مصرف دخانیات توسط والدین یا دوستان صمیمی ۶- باورهای غلط در مورد مصرف سیگار مثل اینکه سیگار کشیدن موجب رفع عصبانیت، رفع خستگی، رفع دلشوره و اضطراب، تقویت ذهن و هضم غذا می‌شود. ۷- ساده انگاری و برداشت نادرست در مورد مصرف قلیان به عنوان یک ماده دخانی کم خطرتر از سیگار ۸- در دسترس بودن و یا قیمت پایین انواع مواد دخانی ۹- ناپسند نبودن مصرف دخانیات به ویژه قلیان در اذهان عمومی (دو مورد کافی است)(۰/۵) صفحه ۱۳۴	۰/۵
۱۶	الکل عملکردهای سیستم اعصاب مرکزی را تحت تأثیر قرار داده و آثار خود را به صورت عدم تعادل در حرکت، اختلال در تکلم، کاهش تعداد تنفس و کاهش ضربان قلب و فشار خون نشان دهد. افزایش اختلال در سیستم اعصاب مرکزی، کارکردهای حیاتی به شکل قابل توجهی تحت تأثیر قرار می‌گیرند. در موارد شدید، ممکن است شخص دچار کاهش هوشیاری (کما) و حتی مرگ شود.(دو مورد کافی است) (۰/۵)صفحه ۱۳۷	۰/۵

«ادامه در صفحه سوم»

SanjeshCloud www.SanjeshCloud.ir

باسمه تعالی

راهنمای تصحیح امتحان نهایی درس: **سلامت و بهداشت**	رشته: **کلیه رشته ها**	ساعت شروع: **۱۰ صبح**	مدّت امتحان: **۹۰ دقیقه**
پایهٔ **دوازدهم** دورهٔ دوم متوسطه		تاریخ امتحان : **۱۳۹۹/۱۱/۸**	
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسرکشور در **دی ماه** سال **۱۳۹۹**		مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی http://aee.medu.ir	

ردیف	راهنمای تصحیح	نمره
۱۷	الف)کوکائین، کافئین، کراک (۰/۲۵) ب) تریاک و شیرهٔ تریاک (۰/۲۵) ج) ال.اس.دی(L.S.D) (۰/۲۵) (ذکر یک مثال برای هر کدام کافی است) صفحه۱۴۳	۰/۷۵
۱۸	۱ - با اعتماد به نفس«نه» بگویید. ۲- برای «نه» گفتنتان دلیل بیاورید. ۳- از تکنیک ضبط صوت استفاده کنید. ۴- پیام‌های غیرکلامی خود را با پیام‌های کلامی‌تان سازگار کنید. ۵- از حضور در مکان‌هایی که احتمال می‌دهید در آنجا برای مصرف سیگار و سایر مواد تحت فشار قرار خواهید گرفت، خودداری کنید. ۶- با معتادان رفت و آمد نکنید. ۷- در برابر انجام رفتارهای غیرقانونی، از خودتان مقاومت نشان دهید. ۸- دیگران را به انجام رفتارهای سالم تشویق کنید. (دو مورد کافی است) (هر مورد۰/۵) صفحه ۱۴۸ و ۱۴۹	۱
۱۹	۱- به پهلو خوابیدن و قرار دادن بالش بین پاها (۰/۲۵)(صفحه۱۵۷)	۰/۲۵
۲۰	الف) درهنگام کار با گوشی یا تبلت توصیه می‌شود به جای یک دست از دو دست استفاده شود.(۰/۵) صفحه۱۶۲ و ۱۶۳ ب) فضای کافی را برای انجام کارها در نظر بگیرید. (۰/۵) صفحه ۱۶۸	۱
۲۱	الف) ۱- به سختی نفس کشیدن ۲- تحریک چشم‌ها و پوست، گلو و مجرای تنفسی ۳- تغییر رنگ پوست ۴- سردرد و تاری دید ۵- سرگیجه و عدم تعادل و فقدان هماهنگی ۶- دردهای شکمی و اسهال (دو مورد کافی است)(۰/۵) صفحه ۱۷۲ و ۱۷۳ ب) زیرا خطر جذب جیوه توسط پوست نیز وجود دارد. (۰/۲۵)صفحه ۱۷۵ ج) نصب میله‌های محافظ در توالت و حمام، استفاده از کفپوش‌های لرزه‌گیر در حمام، اطمینان از وضعیت نور کافی در منزل، حذف اشیای زائد در هنگام عبور(دو مورد کافی است)((۰/۵) صفحه۱۸۲	۱/۲۵
	نظر همکاران گرامی مورد احترام است	۲۰

SanjeshCloud www.SanjeshCloud.ir

باسمه تعالی

سؤالات امتحان نهایی درس: **سلامت و بهداشت**	رشته : **کلیه رشته ها**	تعداد صفحه : **۴**	ساعت شروع: **۸ صبح**
پایهٔ **دوازدهم** دورهٔ دوم متوسطه	نام و نام خانوادگی :	تاریخ امتحان : **۱۳۹۹/۵/ ۲۷**	مدت امتحان: ۹۰ دقیقه
دانش آموزان روزانه سراسرکشوردر **نوبت شهریور** ماه سال **۱۳۹۹**			مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی http://aee.medu.ir

ردیف	سؤالات (پاسخ‌نامه دارد)	نمره

الف) بخش الزامی

دانش‌آموز عزیز به سؤالات ۱ تا ۱۶ جهت کسب ۱۶ نمره پاسخ دهید.

۱ درستی یا نادرستی هر یک از عبارت‌های زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید. — **۱/۵**

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

ب) با بالا رفتن میزان تری گلیسرید خون، سطح HDL خون افزایش می‌یابد.

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

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

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

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

۲ در هر یک از عبارت‌های زیر جای‌خالی را با کلمات مناسب کامل کنید. — **۱/۵**

الف) قابل درک‌ترین بعد سلامت، سلامتِ..... است.

ب)حذف برخی وعده‌ها به ویژه ..... ، از عادت‌های غذایی نادرست شایع در نوجوانان است.

ج) سردرد ناگهانی شدید و از دست دادن تکلم از علائم سکتهٔ ..... هستند.

د) در بیماری ایدز به دلیل سرکوب سیستم ....., عفونت‌های دیگری در فرد بروز پیدا می‌کند.

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

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

۳ از بین کلمات داخل پرانتز گزینهٔ مناسب را انتخاب کنید. — **۱/۵**

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.

ج) اسیدهای چرب (اشباع- غیر اشباع) در روغن زیتون وجود دارد.

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

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

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

۴ در پرسش‌های چهارگزینه‌ای زیر، گزینهٔ مناسب را انتخاب کنید. — **۱**

الف)کدام یک از مواد غذایی زیر تمامی اسیدهای آمینه ضروری را دارد؟

۱) غلات ۲) تخم مرغ ۳) مغزها ۴) خشکبار

ب) گیاهانی که در سواحل دریا می رویند منابع خوب ..... هستند.

۱) آهن ۲) کلسیم ۳) روی ۴) ید

«ادامه در صفحهٔ دوم»

SanjeshCloud www.SanjeshCloud.ir

باسمه تعالی

سؤالات امتحان نهایی درس: **سلامت و بهداشت**	رشته : **کلیه رشته ها**	تعداد صفحه : **۴**	ساعت شروع: **۸ صبح**
پایهٔ **دوازدهم** دورهٔ دوم متوسطه	نام و نام خانوادگی :	تاریخ امتحان : **۱۳۹۹/۵/ ۲۷**	مدت امتحان: ۹۰ دقیقه
دانش آموزان روزانه سراسرکشوردر **نوبت شهریور** ماه سال **۱۳۹۹**		مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی http://aee.medu.ir	

ردیف	سؤالات (پاسخ‌نامه دارد)	نمره
	ج) کدام گزینه از اثرات جسمی پایدار فشار روانی (استرس) نیست؟ ۱) التهاب‌های پوستی ۲) ضعف سیستم ایمنی ۳) اختلالات گوارشی ۴) احساس گرما د) کدام مادهٔ اعتیادآور دخانیات، در تشدید سینوزیت و التهاب نواحی گوش و حلق و بینی سهم بسزایی دارد؟ ۱) آمونیاک ۲) نیکوتین ۳) کربورهای هیدروژن ۴) سیانیدریک اسید	
۵	چرا در بین عوامل موثر بر سلامت، سبک زندگی بیشترین اهمیت را در سلامت افراد دارد؟	۰/۵
۶	هر یک از موارد زیر مربوط به کدام یک از انواع خودمراقبتی است؟ الف) وقت گذراندن با خانواده ب) انجام فرایض دینی	۰/۵
۷	در مورد برنامهٔ غذایی سالم و کنترل وزن به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) دو مورد از منابع تأمین آب بدن را نام ببرید. ب) از مشکلات روانی ناشی از چاقی دو مورد را بنویسید. ج) چرا افراد چاق و دارای اضافه وزن باید اصل « افراط نکردن در کاهش وزن » را رعایت کنند؟	۱/۵
۸	در مورد بهداشت و ایمنی مواد غذایی به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. 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؟	۱
۹	در مورد بیماری‌های غیرواگیر به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) در بین عوامل خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی- عروقی، کدام عوامل از بقیه مهم‌تر هستند و باید به طور منظم از نظر پزشک بررسی شوند؟ ب) از گام‌های پیشگیری از دیابت دو مورد را بنویسید.	۱
۱۰	از هر یک از آزمایش‌های غربالگری زیر برای تشخیص کدام نوع سرطان می‌توان استفاده کرد؟ الف) کولونوسکوپی ب) ماموگرافی	۰/۵
۱۱	دررابطه با بیماری‌های واگیر به پرسش‌های زیرپاسخ دهید. الف) بیماری پدیکلوزیس از چه طریقی به دیگران سرایت می‌کند؟ ب)یک مورد ازعوارض جدی ناشی از درمان نشدن بیماری‌هایی که ازطریق دستگاه تناسلی منتقل می‌شوند را بنویسید. ج) اصلی‌ترین روش پیشگیری در همهٔ بیماری‌های عفونی از جمله اچ‌آی‌وی چیست؟	۱
۱۲	درمورد بهداشت فردی به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) هنگام کار با رایانه، در صورتی که خشکی چشم شدید باشد، از چه قطره‌ای می‌توان استفاده کرد؟ ب) برای رفع افکار مزاحم در رختخواب که مانع خواب ما می‌شوند، چه اقدامی باید انجام داد؟	۰/۷۵
	«ادامه در صفحهٔ سوم»	

SanjeshCloud www.SanjeshCloud.ir

باسمه تعالی

سؤالات امتحان نهایی درس: **سلامت و بهداشت**	رشته : **کلیه رشته ها**	تعداد صفحه : **۴**	ساعت شروع: **۸ صبح**
پایهٔ **دوازدهم** دورهٔ دوم متوسطه	نام و نام خانوادگی :	تاریخ امتحان : **۱۳۹۹/۵/ ۲۷**	مدت امتحان: ۹۰ دقیقه
دانش آموزان روزانه سراسرکشوردر **نوبت شهریور** ماه سال **۱۳۹۹**		مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی http://aee.medu.ir	

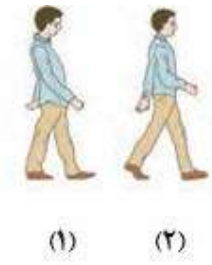
ردیف	سؤالات (پاسخ‌نامه دارد)	نمره
۱۳	درمورد بهداشت ازدواج و باروری به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) انجام آزمایش ادرار قبل از عقد به چه منظوری است؟ ب) مشاورهٔ ژنتیک قبل از عقد به چه افرادی توصیه می‌شود ؟	۰/۷۵
۱۴	درمورد بهداشت روان به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) یک مورد از راهکارهای بهبود عزت نفس را بنویسید. ب) منظور از تاب‌آوری چیست؟	۱
۱۵	جدول زیر در رابطه با علائم اضطراب است. هریک از موارد ستون«الف» بایکی ازموارد ستون «ب» ارتباط منطقی دارد، آن‌ها را پیدا کنید و در برگه پاسخ‌نامه بنویسید. «الف»: الف) بی‌تابی؛ ب) بی اشتهایی؛ ج) حواس‌پرتی «ب»: ۱- علائم بدنی؛ ۲- علائم تفکر؛ ۳- علائم روانی	۰/۷۵
۱۶	در مورد مصرف دخانیات و الکل به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف) نام گازی در سیگار که در بروز سرطان لب نقش دارد را بنویسید. ب) دو مورد از آلودگی‌هایی که در اثر استفاده مشترک از قلیان، از طریق دهان و دستان فرد آلوده منتقل می‌شود را نام ببرید. ج) چگونه مصرف مداوم الکل باعث ایجاد کبد چرب می‌شود؟	۱/۲۵
	ب) بخش انتخابی **دانش آموز عزیز جهت کسب ۴ نمره از سؤالات ۱۷ تا ۳۲ فقط ۸ سؤال را به دلخواه انتخاب و پاسخ دهید.**	
۱۷	ازنشانه‌های سلامت روانی دو مورد را بنویسید.	۰/۵
۱۸	از اصول تغذیهٔ سالم،« اصل تعادل» را تعریف کنید.	۰/۵
۱۹	هر یک از موارد زیر مربوط به کدام یک از عوامل ایجاد فساد در مواد غذایی است؟ الف) افزودنی‌های مواد غذایی ب) رطوبت	۰/۵
۲۰	از علائم هشداردهنده سرطان دو مورد را بنویسید.	۰/۵
۲۱	در صورت ابتلای یکی از اعضای خانواده یا نزدیکان به بیماری هپاتیت B، برای جلوگیری از انتقال بیماری به دیگر اعضا، رعایت چه نکاتی ضروری است؟ (دو مورد)	۰/۵
۲۲	دو مورد از عوامل اصلی پوسیدگی دندان را بنویسید.	۰/۵

«ادامه در صفحهٔ چهارم»

SanjeshCloud www.SanjeshCloud.ir

باسمه تعالی

سؤالات امتحان نهایی درس: **سلامت و بهداشت**	رشته : **کلیه رشته ها**	تعداد صفحه : **۴**	ساعت شروع: **۸ صبح**
پایهٔ **دوازدهم** دورهٔ دوم متوسطه	نام و نام خانوادگی :	تاریخ امتحان : **۱۳۹۹/۵/ ۲۷**	مدت امتحان: ۹۰ دقیقه
دانش آموزان روزانه سراسرکشوردر **نوبت شهریور** ماه سال **۱۳۹۹**		مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی http://aee.medu.ir	

ردیف	سؤالات (پاسخ‌نامه دارد)	نمره
۲۳	در هر یک از موارد زیر کدام روش برای مقابله با فشارهای روانی و اضطراب به کار گرفته شده است؟ الف) با نگرانی‌ها و اضطراب‌هایمان گفت‌وگو کنیم و به آنها بگوییم: نه! من اصلاً این‌گونه فکر نمی‌کنم، نمی‌توانی مرا اذیت کنی، مزاحمم نشو. (اصل .....) ب) هر روز فقط یک ساعت خاص را به فکر کردن دربارهٔ نگرانی‌ها و اضطراب آورنده‌های زندگی‌مان اختصاص دهیم. (اصل .....)	۰/۵
۲۴	دو مورد از باورهای غلط در مورد مصرف سیگار که موجب سوق دادن جوانان به سوی مصرف دخانیات می‌شود را بنویسید.	۰/۵
۲۵	دو نشانهٔ سندرم محرومیت را بنویسید.	۰/۵
۲۶	برای هر یک از مخدرهای طبیعی و مصنوعی یک مثال بیاورید.	۰/۵
۲۷	دو مورد ازعوامل عمده بازدارنده و محافظت‌کننده در روآوردن به مصرف مواد مخدر در نوجوانان را بنویسید.	۰/۵
۲۸	در هر یک از تصاویر زیرکدام شماره، الگوی صحیح وضعیت بدن در موقعیت‌های مختلف را نشان می‌دهد؟ شماره هر مورد را در برگهٔ پاسخ بنویسید.  (۱) (۲) «الف»  (۱) (۲) «ب»	۰/۵
۲۹	توضیح دهید استفاده از دریل به جای پیچ‌گوشتی، بیان‌کنندهٔ کدام اصل ارگونومی است؟	۰/۵
۳۰	بر اساس اصول ارگونومی هنگام انجام کارهای طولانی مدت، از چه نوع حرکاتی و به چه منظوری باید استفاده کرد؟	۰/۵
۳۱	چرا در آتش‌سوزی ناشی از فرآورده‌های چوبی باید آنها را سریع با پتو یا فرش مرطوب پوشاند؟	۰/۵
۳۲	دو مورد از علائم انسداد خفیف راه تنفس هوایی را بنویسید.	۰/۵
	موفق و سربلند باشید — جمع نمرات	۲۴

SanjeshCloud www.SanjeshCloud.ir

باسمه تعالی

راهنمای تصحیح امتحان نهایی درس: **سلامت و بهداشت**	رشته: **کلیه رشته ها**	ساعت شروع: **۸ صبح**	مدّت امتحان: **۹۰ دقیقه**
پایهٔ **دوازدهم** دورهٔ دوم متوسطه		تاریخ امتحان : **۱۳۹۹/۵/ ۲۷**	
دانش آموزان روزانه سراسرکشور در **شهریور ماه** سال **۱۳۹۹**		مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی http://aee.medu.ir	

ردیف	راهنمای تصحیح			نمره
۱	الف) درست (۰/۲۵) صفحه ۲۰	ب) نادرست (۰/۲۵) صفحه ۵۶	ج) درست (۰/۲۵) صفحه ۶۴	۱/۵
	د) نادرست (۰/۲۵) صفحه ۷۵	ه) درست (۰/۲۵) صفحه ۱۱۴	و) نادرست (۰/۲۵) صفحه ۱۲۹	
۲	الف) جسمانی(۰/۲۵) صفحه ۸	ب) صبحانه (۰/۲۵) صفحه ۲۹	ج) مغزی(۰/۲۵) صفحه ۵۹	۱/۵
	د) ایمنی (۰/۲۵) صفحه ۷۴	ه) ۳۰ (۰/۲۵) صفحه ۹۵	و) قطران (۰/۲۵) صفحه ۱۳۰	
۳	الف) کمتر (۰/۲۵) صفحه ۲۴	ب) سیب (۰/۲۵) صفحه ۳۴	ج) غیراشباع (۰/۲۵) صفحه ۵۷	۱/۵
	د) کاهش (۰/۲۵) صفحه ۹۸	ه) سرخجه (۰/۲۵) صفحه ۱۱۰	و) سوم (۰/۲۵) صفحه ۱۳۵	
۴	الف) گزینه ۲ – تخم مرغ (۰/۲۵) صفحه۲۱		ب) گزینه ۴ – ید (۰/۲۵) صفحه۳۱	۱
	ج) گزینه ۴– احساس گرما (۰/۲۵) صفحه ۱۱۸ و ۱۱۹		د) گزینه ۲– نیکوتین (۰/۲۵) صفحه ۱۳۰	
۵	زیرا سبک زندگی با پیشگیری از بروز بیماری در فرد (۰/۲۵) بر کیفیت زندگی او تأثیر می گذارد. (۰/۲۵) صفحه ۱۲			۰/۵
۶	الف) اجتماعی (۰/۲۵) صفحه ۱۵	ب) معنوی (۰/۲۵) صفحه ۱۵		۰/۵
۷	الف) آب آشامیدنی، آبمیوه، شیر، سوپ، آب موجود در سبزی‌ها و میوه‌ها (ذکر دو مورد کافی است) (۰/۵) صفحه۲۲ ب)کاهش اعتماد به نفس، افسردگی، پرخوری عصبی(ذکر دو مورد کافی است) (۰/۵) صفحه۳۵ ج)زیرا کاهش وزن با سرعت بیشتر از حد مجاز، ممکن است پایدار نباشد (۰/۲۵) و فرد با کمبود تغذیه‌ای و عوارض ناشی از آن مواجه گردد. (۰/۲۵) صفحه ۳۹			۱/۵
۸	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(ذکر دو مورد کافی است) (۰/۵) صفحه۴۲ و ۴۳ ب) بیماری‌های غذازاد یا بیماری‌های ناشی از غذا، بیماری‌هایی هستند که به عللی از جمله پایین بودن سطح بهداشت فردی یا بهداشت محیط ، عدم دسترسی به آب سالم، گسترش استفاده از غذاهای خیابانی و نبودن نظارت و... ایجاد می‌شوند. (۰/۵) صفحه۴۵			۱
۹	الف) فشار خون بالا (۰/۲۵) و اختلالات چربی خون(۰/۲۵) صفحه۵۲ ب) ۱– برخورداری از رژیم غذایی متوازن و متعادل ۲– پرهیز از مصرف غذاهای پرشکر و چرب ۳– مراجعه به پزشک متخصص در صورت داشتن عوامل خطرساز غیرقابل پیشگیری ۴– حفظ وزن مطلوب ۵– انجام فعالیت‌های بدنی روزانه ۶– پرهیز از مصرف دخانیات ۷– کنترل منظم قند خون(ذکر دو مورد کافی است) (۰/۵) صفحه۶۶			۱
۱۰	الف) سرطان روده (۰/۲۵) صفحه ۶۲	ب) سرطان سینه(۰/۲۵) صفحه ۶۲		۰/۵
۱۱	الف) پوست(۰/۲۵) و مو (۰/۲۵) صفحه ۶۹ ب) این بیماری‌ها در صورت درمان نشدن می‌تواند عوارض جدی مانند عقیمی و نازایی، زایمان زودرس، مرده‌زایی برای بیمار به همراه داشته باشند. (ذکر یک مورد کافی است.) (۰/۲۵) صفحه ۷۰ ج) باید مانع ورود میکروارگانیسم به بدن شویم. (۰/۲۵)صفحه ۷۴			۱

«ادامه در صفحه دوم»

SanjeshCloud www.SanjeshCloud.ir

باسمه تعالی

راهنمای تصحیح امتحان نهایی درس: **سلامت و بهداشت**	رشته: **کلیه رشته ها**	ساعت شروع: **۸ صبح**	مدّت امتحان: **۹۰ دقیقه**
پایهٔ **دوازدهم** دورهٔ دوم متوسطه		تاریخ امتحان : **۱۳۹۹/۵/ ۲۷**	
دانش آموزان روزانه سراسرکشور در **شهریور ماه** سال **۱۳۹۹**		مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی http://aee.medu.ir	

ردیف	راهنمای تصحیح	نمره
۱۲	الف) اشک مصنوعی (۰/۲۵) صفحه ۸۴ ب) از رختخواب خارج شویم و افکار خود را بازگو کنیم(به زبان بیاوریم) یا روی یک کاغذ بنویسیم و سپس به رختخواب برویم. (۰/۵) صفحه ۹۵	۰/۷۵
۱۳	الف) برای تشخیص عدم اعتیاد زوجین (۰/۲۵) صفحه ۱۰۳ ب) به دختران و پسرانی که تصمیم می‌گیرند با هم ازدواج کنند، توصیه می‌شود چنانچه در فامیل خود سابقهٔ نقص‌ها و بیماری‌های مادرزادی دارند، قبل از هر کاری، با مراجعه به مراجع صلاحیت‌دار، مشاورهٔ ژنتیک انجام دهند. (۰/۵) صفحه ۱۰۴	۰/۷۵
۱۴	الف) ۱- تعیین اهداف مشخص و برنامه ریزی برای دستیابی به آنها ۲- تلاش برای کسب حداقل یک مهارت یا شکوفا کردن حداقل یک استعداد خود ۳- تهیه فهرستی از توانمندی های فردی خود ۴- کسب موفقیت در امور از جمله تحصیل ۵- مشارکت در فعالیت های اجتماعی همچون حضور در فعالیت های فوق برنامه مدرسه مثل نماز جماعت ۶- برقراری رابطه سالم با دیگران ۷- دوست شدن با آدم های مثبت و الهام بخش ۸- معاشرت با دوستان و آشنایان حمایت گر ۹- داوطلب شدن برای کمک به دیگران ۱۰- آراستگی (ذکر یک مورد)(۰/۲۵) صفحه ۱۱۴ ب) تاب‌آوری شامل مجموعه‌ای از ظرفیت‌های فردی و روانی است (۰/۲۵)که فرد به کمک آنها می‌تواند در شرایط دشوار مقاومت کند و دچار آسیب دیدگی نشود (۰/۲۵) و حتی می‌تواند در شرایط مشکل آفرین یا بحرانی شخصیت خود را ارتقا بخشد. (۰/۲۵) صفحه ۱۱۶	۱
۱۵	الف) ۳- علائم روانی (۰/۲۵) ب) ۱- علائم بدنی (۰/۲۵) ج) ۲- علائم تفکر (۰/۲۵) صفحه ۱۲۰	۰/۷۵
۱۶	الف) آرسنیک (۰/۲۵) صفحه ۱۳۰ ب) از جمله این آلودگی‌ها می‌توان به اگزمای دست، انتقال عفونت‌هایی از قبیل بیماری‌های دهانی، سل، ویروس تبخال و هلیکوباکتری (عامل زخم معده) و ... اشاره کرد.(۰/۵) صفحه ۱۳۳ ج) مصرف مداوم الکل و نبود زمان کافی سبب می‌شود چربی ذخیره شده (۰/۲۵)درکبد نتواند به دیگر مکان‌های ذخیره سازی بدن منتقل شود و سلول‌های پر از چربی کبد سبب می‌شود که کبد کارکرد خود را ازدست بدهد.(۰/۲۵) صفحه ۱۳۷	۱/۲۵
	« بخش انتخابی» **مصحح گرامی: اگر دانش‌آموز به بیش از ۸ سوال انتخابی پاسخ داده باشد، فقط ۸سوال اول را تصحیح نمایید.**	
۱۷	سازگاری فرد با خودش و دیگران، قضاوت نسبتاً صحیح در برخورد با مسائل، داشتن روحیهٔ انتقادپذیری، داشتن عملکرد مناسب در برخورد با مشکلات و ..... (ذکر دو مورد کافی است) صفحه۸	۰/۵
۱۸	اصل تعادل یعنی مصرف مقادیر کافی از مواد غذایی موردنیاز برای حفظ سلامت بدن صفحه۲۶	۰/۵
۱۹	الف) شیمیایی (۰/۲۵) صفحه۴۳ ب) فیزیکی (۰/۲۵) صفحه۴۴	۰/۵
۲۰	ابتلای اقوام درجه یک به بیماری سرطان، تغییر در خال‌های پوستی، زخم‌های بدون بهبود، پیدایش توده در هر جای بدن، سرفه یا گرفتگی طولانی مدت صدا، اختلال بلع یا سوء هاضمه طولانی، استفراغ یا سرفه خونی، اسهال یا یبوست طولانی، خونریزی غیرطبیعی در ادرار، مدفوع و خون ریزی غیرطبیعی از واژن و نوک سینه، بی اشتهایی یا کاهش وزن بی دلیل (ذکر دو مورد کافی است) صفحه۶۳	۰/۵

«ادامه در صفحه سوم»

SanjeshCloud www.SanjeshCloud.ir

باسمه تعالی

راهنمای تصحیح امتحان نهایی درس: **سلامت و بهداشت**	رشته: **کلیه رشته ها**	ساعت شروع: **۸ صبح**	مدّت امتحان: **۹۰ دقیقه**
پایهٔ **دوازدهم** دورهٔ دوم متوسطه		تاریخ امتحان : **۱۳۹۹/۵/ ۲۷**	
دانش آموزان روزانه سراسرکشور در **شهریور ماه** سال **۱۳۹۹**		مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی http://aee.medu.ir	

ردیف	راهنمای تصحیح	نمره
۲۱	۱- آزمایش خون اعضا یا نزدیکان و اطمینان از عدم ابتلای آنها به بیماری ۲- تزریق واکسن ۳- استفاده نکردن از وسایل مشترک با بیمار ۴- عدم تماس با مایعات و خون بیمار ۵- عدم تماس با پوست بریده یا زخم شدهٔ بیمار ۶- استفاده نکردن از وسایل تیز و برنده مثل تیغ و ناخن گیر و... متعلق به شخص بیمار. (ذکر دو مورد کافی است) صفحه ۷۱و۷۲	۰/۵
۲۲	۱- میکروب ها ۲- مواد قندی ۳- مقاومت شخص و دندان ۴- زمان و سرعت ایجاد پوسیدگی(ذکر دو مورد کافی است) صفحه ۹۷	۰/۵
۲۳	الف) برون ریزی (۰/۲۵) ب) بازداری (۰/۲۵) صفحه ۱۲۰ و ۱۲۱	۰/۵
۲۴	سیگار کشیدن موجب رفع عصبانیت، رفع خستگی، رفع دلشوره و اضطراب، تقویت ذهن و هضم غذا می‌شود. (ذکر دو مورد کافی است) صفحه ۱۳۴	۰/۵
۲۵	دردهای شدید دست و پا، خمیازه‌های مکرر و لرز، آب ریزش بینی و چشم ها و اسهال (ذکر دو مورد کافی است) صفحه ۱۴۱	۰/۵
۲۶	طبیعی : تریاک و شیره تریاک مصنوعی: هروئین، ترامادول، متادون و بعضی قرص‌های مسکن حاوی کدئین (برای هر کدام ذکر یک مورد کافی است) صفحه ۱۴۳	۰/۵
۲۷	۱- ایمان به خدا ۲- اشتغال به تحصیل علم ۳ - کسب و کارسالم ۴- پایبندی به مذهب و معنویت ۵- انجام جدی ورزش ۶- پرداختن به تفریحات سالم (ذکر دومورد کافی است) صفحه ۱۴۵	۰/۵
۲۸	الف) شماره ۲ (۰/۲۵) ب) شماره ۱ (۰/۲۵) صفحه۱۵۷	۰/۵
۲۹	حرکات اضافی انگشت ها، مچ دست و بازوها را در ضمن انجام کار کاهش می‌دهد. صفحه۱۶۷	۰/۵
۳۰	حرکات کششی برای رفع خستگی عضلات خود صفحه ۱۶۸	۰/۵
۳۱	زیرا باید مانع رسیدن هوا به مواد سوختنی شد. صفحه۱۷۶	۰/۵
۳۲	۱- تنفس صدادار و سخت ۲- سرفه و خشونت صدا ۳- بی‌قراری و اضطراب شدید (ذکر دومورد کافی است) صفحه۱۸۰	۰/۵
	نظر همکاران گرامی مورد احترام است.	۲۴

SanjeshCloud www.SanjeshCloud.ir

باسمه تعالی

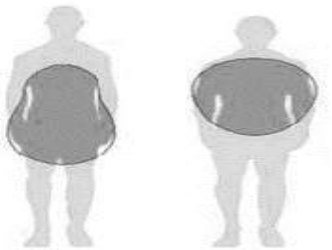
سؤالات امتحان نهایی درس: **سلامت و بهداشت**	رشته : **ریاضی و فیزیک– علوم تجربی**	ساعت شروع: **۸ صبح**	تعداد صفحه : **۴**
نام و نام خانوادگی :	پایهٔ **دوازدهم** دورهٔ دوم متوسطه	تاریخ امتحان : **۱۳۹۹/۳/۲۷**	مدت امتحان: **۹۰ دقیقه**
دانش آموزان **روزانه** سراسرکشوردر **نوبت خرداد** ماه سال **۱۳۹۹**		مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی http://aee.medu.ir	

ردیف	سؤالات (پاسخ‌نامه دارد)	نمره
	الف) بخش الزامی **دانش‌آموز عزیز به سؤالات ۱ تا ۱۷ جهت کسب ۱۶ نمره پاسخ دهید.**	
۱	درستی یا نادرستی هر یک از عبارت‌های زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید. الف) سازمان بهداشت جهانی(WHO) سلامت را برخورداری ازتأمین رفاه جسمی، روانی و اجتماعی و نه فقط نداشتن بیماری و نقص عضو می‌داند. ب) بدن ما قادر به ذخیره مقدار معینی کربوهیدرات است که به صورت نشاسته در ماهیچه‌ها و کبد ذخیره می‌شود. ج) از آزمایش پاپ‌اسمیر، در تشخیص سرطان دهانهٔ رحم استفاده می‌شود. د) در فرد آلوده به اچ‌آی‌وی (HIV) در دوران پنجره، نتیجه آزمایش آنتی‌بادی مثبت است. ه) تنفس بدبوی صبحگاهی، ناشی از کاهش جریان بزاق و افزایش تخمیر حین شب است. و) ضررقلیان معادل ضرر ۱۰۰ تا ۲۰۰ نخ سیگار یا بیشتراست	۱/۵
۲	در هر یک از عبارت‌های زیر جای‌خالی را با کلمات مناسب کامل کنید. الف) استفاده بیش از حد برخی از مکمل‌های ویتامین می‌تواند منجر به ..... شود. ب) 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. ج) در سکته مغزی، مدت زمان طلایی برای نجات فرد، تنهاحدود ..... ساعت است. د) یکی از شایع‌ترین بیماری‌های انگلی که از طریق پوست و مو به دیگران سرایت می‌کند ..... است. ه) کم شنوایی در دو طبقهٔ مادرزادی و ..... طبقه بندی می‌شود. و) داشتن عزت نفس علاوه بر احساس ارزشمندی درونی، نیازمند کسب ..... در زندگی است.	۱/۵
۳	از بین کلمات داخل پرانتز گزینهٔ مناسب را انتخاب کنید. الف) ویتامین (B / E) معمولا در کبد ذخیره می‌شود. ب) رطوبت از جمله عوامل (مکانیکی / فیزیکی) است که باعث ایجاد فساد در مواد غذایی می‌شود. ج) مصرف زیاد اسیدهای چرب ترانس موجب افزایش (LDL / HDL) خون می‌شود. د) در چشم‌های افراد نزدیک‌بین معمولاً کرهٔ چشم (کوچک‌تر / بزرگ‌تر) از حد طبیعی است. ه) فاصله بین رفتن به رختخواب با خوابیدن نباید بیشتر از(۶۰ / ۳۰) دقیقه باشد. و) تالاسمی (ماژور / مینور) بیمار است و هر دو ژن معیوب را از پدر و مادر به ارث برده است.	۱/۵
	«ادامه در صفحهٔ دوم»	

SanjeshCloud www.SanjeshCloud.ir

باسمه تعالی

سؤالات امتحان نهایی درس: **سلامت و بهداشت**	رشته : **ریاضی و فیزیک– علوم تجربی**	ساعت شروع: **۸ صبح**	تعداد صفحه : **۴**
نام و نام خانوادگی :	پایهٔ **دوازدهم** دورهٔ دوم متوسطه	تاریخ امتحان : **۱۳۹۹/۳/۲۷**	مدت امتحان: **۹۰ دقیقه**
دانش آموزان **روزانه** سراسرکشوردر **نوبت خرداد** ماه سال **۱۳۹۹**		مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی http://aee.medu.ir	

ردیف	سؤالات (پاسخ‌نامه دارد)	نمره
۴	در پرسش‌های چهارگزینه‌ای زیر، گزینهٔ مناسب را انتخاب کنید. الف) کدام یک از نشانه‌های سلامت معنوی است؟ ۱) مدیریت هیجان ۲) تعهد ۳) عملکرد مسئولانه ۴) ابراز مکنونات قلبی ب) روی موجود در کدام ماده غذایی بهتر جذب می‌شود؟ ۱) فندق ۲) غلات سبوس‌دار ۳) سبزی‌های سبز تیره ۴) قلوه ج) « التهاب مزمن» مربوط به کدام یک از مشکلات ناشی از چاقی است؟ ۱) قلبی – عروقی ۲) سیستم عصبی ۳) غددی ۴) روانی د) در هنگام کار با رایانه، فاصله مانیتور با چشمان باید در حدودچند سانتی متر باشد؟ ۱) ۵۰ تا ۶۰ ۲) ۲۰ تا ۳۰ ۳) ۷۰ تا ۸۰ ۴) ۳۰ تا ۴۰	۱
۵	در مورد سلامت به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) چرا برای حفظ و تأمین سلامت، پیشگیری بر درمان مقدم است؟(یک دلیل بنویسید.) ب) کدام یک از عوامل مؤثر بر سلامت، بیشترین تأثیر را بر سلامت افراد دارد؟ ج) «کنترل خشم» در کدام یک از انواع خودمراقبتی دسته‌بندی می‌شود؟	۱
۶	در مورد برنامهٔ غذایی سالم و کنترل وزن به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) کدام یک از انواع پروتئین معمولاً از طریق منابع گیاهی تأمین می‌شوند؟ ب) درهرم مواد غذایی هرچه از بالا به سمت پایین حرکت می‌کنیم ، مقدار مصرف روزانه گروه‌های غذایی چه تغییری می‌کند؟ ج) از اصولی که افراد برای برخورداری از تغذیه سالم نیازمند به رعایت آن در برنامه غذایی روزانه خود هستند، دو مورد را نام ببرید. د) دو مورد از عوامل مؤثر بر بروز چاقی را نام ببرید.	۱/۵
۷	در شکل مقابل، افراد با کدام یک از الگوهای چاقی (الف یا ب) ، بهتر است هرچه سریع تر برای کاهش وزن خود اقدام کنند؟  الف ب	۰/۲۵

«ادامه در صفحهٔ سوم»

SanjeshCloud www.SanjeshCloud.ir

باسمه تعالی

سؤالات امتحان نهایی درس: **سلامت و بهداشت**	رشته : **ریاضی و فیزیک– علوم تجربی**	ساعت شروع: **۸ صبح**	تعداد صفحه : **۴**
نام و نام خانوادگی :	پایهٔ **دوازدهم** دورهٔ دوم متوسطه	تاریخ امتحان : **۱۳۹۹/۳/۲۷**	مدت امتحان: **۹۰ دقیقه**
دانش آموزان **روزانه** سراسرکشوردر **نوبت خرداد** ماه سال **۱۳۹۹**		مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی http://aee.medu.ir	

ردیف	سؤالات (پاسخ‌نامه دارد)	نمره
۸	دو مورد از دلایل بروز عفونت‌های غذایی را نام ببرید.	۰/۵
۹	در مورد بیماری های غیر واگیر به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) حالتی که خون کافی به عضلهٔ قلب نمی‌رسد و سبب ایجاد درد قلبی (آنژین صدری)می‌شود، چه نام دارد؟ ب) برای پیشگیری و کنترل فشارخون بالا باید به چه عواملی توجه داشت؟(ذکر دو مورد) ج) دو مورد از علائم هشداردهندهٔ سرطان را بنویسید.	۱/۲۵
۱۰	هریک از علائم زیر مربوط به کدام نوع دیابت است؟(نوع ۱ یا ۲) الف) احساس سوزش در انگشتان دست و پا ب) پرنوشی و پرادراری	۰/۵
۱۱	درمورد بیماری‌های واگیردار به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) کدام بیماری از طریق دستگاه تناسلی منتقل می‌شود؟ ۱) اسهال خونی ۲) سوزاک ب) بیماری هپاتیت چگونه به وجود می‌آید؟	۱
۱۲	درمورد بهداشت ازدواج و باروری به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) رشد شخصیت مربوط به کدام یک از انواع بلوغ در آمادگی برای ازدواج است؟ ب) داروهای محرک و مکمل چه تأثیری روی باروری می‌گذارند؟ توضیح دهید.	۰/۷۵
۱۳	دو مورد از ویژگی‌های افراد تاب آور را بنویسید.	۰/۵
۱۴	درمورد اضطراب به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) اضطراب چه زمانی مشکل‌آفرین است؟ ب) یکی از اصول مقابله با اضطراب را بنویسید. ج) یک مورداز علائم تفکر اضطراب را ذکر کنید.	۱
۱۵	برای هریک از موارد زیر در خشم منفی یک مثال بنویسید. الف) مشکلات روانی: ب) مشکلات اجتماعی:	۰/۵
۱۶	جدول زیر در رابطه با برخی از مضرترین مواد سمی موجود در مواد دخانی است. هریک از موارد سمت راست با یکی از عبارت‌های سمت چپ ارتباط منطقی دارد. شماره مربوط به عبارت مناسب را در برگه پاسخ بنویسید.	۱
۱۷	اثرات الکل بر تشدید وضعیت کبد چرب و ایجاد سیروز کبدی را بنویسید.	۰/۷۵

موارد	عبارت‌ها
الف) آرسنیک	۱- همان ماده اعتیادآور موجود در سیگار است.
ب) آمونیاک	۲- نوعی گاز در سیگار است که در بروز سرطان لب نقش دارد.
ج) مواد رادیواکتیو (پرتوزا)	۳- این تشعشعات از عوامل اصلی ایجاد سرطان است.
د) نیکوتین	۴- از عوامل مهم در ایجاد تحریک و تخریب بافت‌ها به ویژه ریه است.

«ادامه در صفحهٔ چهارم»

SanjeshCloud www.SanjeshCloud.ir

باسمه تعالی

سؤالات امتحان نهایی درس: **سلامت و بهداشت**	رشته : **ریاضی و فیزیک– علوم تجربی**	ساعت شروع: **۸ صبح**	تعداد صفحه : **۴**
نام و نام خانوادگی :	پایهٔ **دوازدهم** دورهٔ دوم متوسطه	تاریخ امتحان : **۱۳۹۹/۳/۲۷**	مدت امتحان: **۹۰ دقیقه**
دانش آموزان **روزانه** سراسرکشوردر **نوبت خرداد** ماه سال **۱۳۹۹**		مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی http://aee.medu.ir	

ردیف	سؤالات (پاسخ‌نامه دارد)	نمره
	ب) بخش انتخابی **دانش آموز عزیز جهت کسب ۴ نمره از سؤالات ۱۸ تا ۳۳ فقط ۸ سؤال را به دلخواه انتخاب کرده و پاسخ دهید.**	
۱۸	دو مورد از گام های برنامه ریزی برای خودمراقبتی را بنویسید.	۰/۵
۱۹	چه عواملی در میزان آب مصرفی هر فرد مؤثر است؟(دو مورد)	۰/۵
۲۰	ازعوارض جانبی کاهش سریع وزن به دو مورد اشاره کنید.	۰/۵
۲۱	برای جلوگیری از افزایش چربی خون چه توصیه‌ای می‌شود؟	۰/۵
۲۲	دو راه اصلی پیشگیری از انتقال اچ‌آی‌وی (HIV) را بنویسید.	۰/۵
۲۳	منظور از آلودگی صوتی چیست؟	۰/۵
۲۴	دو مورد از عوامل مهمی که در فرایند شکل گیری شخصیت مطلوب و حفظ سلامت روانی نقش دارند را بنویسید.	۰/۵
۲۵	منظور از دود دست دوم دخانیات چیست؟	۰/۵
۲۶	منظور از وابستگی روانی به مصرف مواد چیست؟	۰/۵
۲۷	با مصرف کوکایین (محرک طبیعی) در فرد چه حالت‌هایی ممکن است رخ بدهد؟ دو مورد را بنویسید.	۰/۵
۲۸	نقش مهارت‌های مقاومتی به عنوان یکی ازتوصیه‌های خودمراقبتی در زمینهٔ پیشگیری از رفتارهای پرخطر (استعمال دخانیات و اختلالات مواد مخدر) را توضیح دهید.	۰/۵
۲۹	برای پیشگیری از بروز کمردرد، هنگام نشستن روی صندلی چه نکاتی را باید رعایت کنیم؟	۰/۵
۳۰	دو ویژگی برای مناسب بودن بندهای کوله پشتی بنویسید.	۰/۵
۳۱	بر اساس اصول ارگونومی، برای دسترسی آسان به داخل جعبه‌ها و کارتن‌ها چه اقدامی می‌توان انجام داد؟	۰/۵
۳۲	استرس و هیجان چگونه می‌تواند از عوامل خطرساز در حوادث خانگی به شمار آید؟	۰/۵
۳۳	با توجه به شکل مقابل در هنگام استفاده از کپسول اطفای حریق: ''اسپری کردن حریق با روش ..... و با فاصله حدود ..... متر از آتش انجام می‌شود.'' 	۰/۵
	موفق و سربلند باشید — جمع نمرات	۲۴

SanjeshCloud www.SanjeshCloud.ir

باسمه تعالی

راهنمای تصحیح امتحان نهایی درس: **سلامت و بهداشت**	رشته: **ریاضی و فیزیک، علوم تجربی**	ساعت شروع: **۸ صبح**	مدّت امتحان: **۹۰ دقیقه**
پایهٔ **دوازدهم** دورهٔ دوم متوسطه		تاریخ امتحان : **۱۳۹۹/۳/۲۷**	
دانش آموزان **روزانه** سراسرکشور در **خرداد ماه** سال **۱۳۹۹**		مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی http://aee.medu.ir	

ردیف	راهنمای تصحیح	نمره
۱	الف) درست (۰/۲۵) صفحه ۳ ب) نادرست (۰/۲۵) صفحه ۲۰ ج) درست (۰/۲۵) صفحه ۶۲ د) نادرست (۰/۲۵) صفحه ۷۳ ه) درست (۰/۲۵) صفحه ۹۸ و) درست (۰/۲۵) صفحه ۱۳۳	۱/۵
۲	الف) مسمومیت (۰/۲۵) صفحه ۳۰ ب) بو (۰/۲۵) صفحه ۴۳ ج) ۳ ساعت (۰/۲۵) صفحه ۵۹ د) پدیکلوزیس (۰/۲۵) صفحه ۶۹ ه) اکتسابی (۰/۲۵) صفحه ۸۷ و) تجارب (۰/۲۵) صفحه ۱۱۴	۱/۵
۳	الف) E (۰/۲۵) صفحه ۲۱ ب) فیزیکی (۰/۲۵) صفحه ۴۴ ج) LDL (۰/۲۵) صفحه ۵۸ د) بزرگ‌تر (۰/۲۵) صفحه ۸۱ ه) ۳۰ (۰/۲۵) صفحه ۹۵ و) ماژور (۰/۲۵) صفحه ۱۰۴	۱/۵
۴	الف) گزینه ۲- تعهد (۰/۲۵) صفحه ۹ ب) گزینه ۴- قلوه (۰/۲۵) صفحه ۳۲ ج) گزینه ۱- قلبی- عروقی (۰/۲۵) صفحه ۳۵ د) گزینه ۱ - ۵۰ تا ۶۰ (۰/۲۵)صفحه ۸۴	۱
۵	الف) ۱- در پیشگیری هرگونه اقدام بسیار آسان تر، کم هزینه تر و اطمینان بخش تر است. ۲- زمان آموزش پیشگیرانه بسیارکوتاه و برای همه در هر سطح معلومات با هزینه بسیار کم میسّر است. ۳- در روش های پیشگیری غالباً نیازی به منابع خارجی، برای تهیهٔ مواد و داروها و تجهیزات، وجود ندارد. ۴- در روش های پیشگیری مشکلاتی از قبیل عوارض جانبی داروها وجود ندارد. ۵- در پیشگیری با استفاده از خدمات بهداشتی به آسانی و ساده ترین شیوه می توان از وقوع بیماری و پیامدهای ناشی از آن جلوگیری کرد. (۰/۵) صفحه ۵ (یک مورد کافی است) ب) سبک زندگی (۰/۲۵) صفحه ۱۲ ج) روانی - عاطفی (۰/۲۵) صفحه ۱۵	۱
۶	الف) پروتئین های ناقص (۰/۲۵) صفحه ۲۱ ب) بیشترمی شود. (۰/۲۵) صفحه ۲۴ ج) اصل تعادل - اصل تنوع - اصل تناسب (۰/۵) صفحه ۲۶ (دو مورد کافی است) د) عامل ژنتیک، عامل محیطی، عامل روانی، بیماری های جسمی و داروها (۰/۵) صفحه ۳۴ (دو مورد کافی است)	۱/۵
۷	شکل الف (۰/۲۵) صفحه ۳۴ و ۳۷	۰/۲۵
۸	آلودگی مواد غذایی به انواع مواد شیمیایی، سموم قارچی ،آفت‌کش‌ها ، فلزات سنگین و حشره‌کش‌ها (۰/۵) صفحه ۴۶ (دو مورد کافی است)	۰/۵
۹	الف) ایسکمی قلب (۰/۲۵) صفحه۵۱ ب) عدم مصرف دخانیات و الکل، عدم مصرف غذاهای چرب و پرنمک، کنترل وزن در حد مطلوب، فعالیت بدنی کافی و منظم، داشتن رژیم غذایی همراه با مصرف میوه و سبزی به مقدار کافی، کنترل و مدیریت خشم و استرس و ..... (۰/۵) صفحه ۵۵ (دو مورد کافی است) ج) ۱- تغییر در خال‌های پوستی ۲- زخم‌های بدون بهبود ۳- پیدایش توده درهرجای بدن ۴- سرفه یا گرفتگی طولانی مدت صدا ۵- اختلال بلع یا سوء هاضمه طولانی ۶- استفراغ یا سرفه خونی ۷- اسهال یا یبوست طولانی ۸- خون‌ریزی غیر طبیعی در ادرار، مدفوع و خون‌ریزی غیر طبیعی از واژن و نوک سینه ۹- بی‌اشتهایی یا کاهش وزن بی‌دلیل (۰/۵) صفحه ۶۳ (دو مورد کافی است)	۱/۲۵

«ادامه در صفحه دوم»

SanjeshCloud www.SanjeshCloud.ir

باسمه تعالی

راهنمای تصحیح امتحان نهایی درس: **سلامت و بهداشت**	رشته: **ریاضی و فیزیک، علوم تجربی**	ساعت شروع: **۸ صبح**	مدّت امتحان: **۹۰ دقیقه**
پایهٔ **دوازدهم** دورهٔ دوم متوسطه		تاریخ امتحان : **۱۳۹۹/۳/۲۷**	
دانش آموزان **روزانه** سراسرکشور در **خرداد ماه** سال **۱۳۹۹**		مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی http://aee.medu.ir	

ردیف	راهنمای تصحیح	نمره
۱۰	الف) نوع۲ (۰/۲۵) صفحه ۶۶ ب) نوع ۱ (۰/۲۵) صفحه ۶۵	۰/۵
۱۱	الف) شماره۲- سوزاک (۰/۲۵) صفحه ۷۰ ب) گاهی به علل مختلف، از جمله آلودگی ناشی از ویروس،(۰/۲۵) کبد التهاب پیدا می‌کند(۰/۲۵) که این امر موجب وارد آمدن آسیب به کبد و مختل کردن فعالیت آن می‌شود. (۰/۲۵) به این وضعیت بیماری هپاتیت گفته می‌شود. صفحه ۷۰	۱
۱۲	الف) بلوغ روانی (۰/۲۵) صفحه ۱۰۲ ب) روی تولید هورمون‌های زنانه و مردانه تأثیر می‌گذارند و احتمال ناباروری را افزایش می‌دهند. (۰/۵) صفحه ۱۰۷	۰/۷۵
۱۳	این افراد نحوه استدلال و نگرش متفاوتی در مواجهه با شرایط ناگوار اتخاذ می‌کند و به جای فاجعه ساختن از مشکل و گرفتار شدن در تبعات آن، به خود و توانایی‌هایش توجه بیشتری می‌کند. این افراد کمتر مستعد بیماری هستند. معمولاً بر زندگی خود کنترل بیشتری احساس می‌کنند. نسبت به آنچه انجام می‌دهند، تعلق خاطر بیشتری دارند و در قبال تغییرات پذیرا هستند. در مشکلات زندگی دارای ویژگی های تعهد، کنترل و چالش پذیری هستند. (۰/۵) صفحه ۱۱۵ و ۱۱۶ (دو مورد کافی است)	۰/۵
۱۴	الف) زمانی که فرد بدون دلیل موجه احساس ناراحتی کرده و به طور اشتباه بدن و ذهن خود رابرای رفع تهدید مبهم برمی انگیزد. (۰/۵) صفحه ۱۲۰ ب) بازداری، جایگزین کردن خواسته‌ها، برون ریزی (۰/۲۵) صفحه ۱۲۰(یک مورد کافی است) ج) سردرگمی، حواس‌پرتی، ترس از دست دادن کنترل، افکار تکراری (۰/۲۵) صفحه ۱۲۰	۱
۱۵	الف) فشار روانی، اضطراب، افسردگی، روی آوردن به مصرف مواد مخدر(۰/۲۵) صفحه ۱۲۳ ب) درماندگی، انزوا و تنهایی (۰/۲۵) صفحه ۱۲۳(یک مورد برای هر کدام کافی است)	۰/۵
۱۶	الف) آرسنیک ۲- نوعی گاز در سیگار است که در بروز سرطان لب نقش دارد. (۰/۲۵) ب) آمونیاک ۴- از عوامل مهم در ایجاد تحریک و تخریب بافت‌ها به ویژه ریه است. (۰/۲۵) ج) مواد رادیواکتیو(پرتوزا) ۳- این تشعشعات از عوامل اصلی ایجاد سرطان است. (۰/۲۵) د) نیکوتین ۱- همان مادهٔ اعتیادآور موجود در سیگار است. (۰/۲۵)صفحه ۱۳۰	۱
۱۷	مصرف مداوم الکل و نبود زمان کافی سبب می‌شود چربی ذخیره شده (۰/۲۵)در کبد نتواند به دیگر مکان‌های ذخیره سازی بدن منتقل شود (۰/۲۵)و سلول‌های پر از چربی کبد سبب‌می‌شوند که کبد کارکرد خود را از دست بدهد. (۰/۲۵) صفحه ۱۳۷	۰/۷۵
«ادامه در صفحه سوم»		

SanjeshCloud www.SanjeshCloud.ir

باسمه تعالی

راهنمای تصحیح امتحان نهایی درس: **سلامت و بهداشت**	رشته: **ریاضی و فیزیک، علوم تجربی**	ساعت شروع: **۸ صبح**	مدّت امتحان: **۹۰ دقیقه**
پایهٔ **دوازدهم** دورهٔ دوم متوسطه		تاریخ امتحان : **۱۳۹۹/۳/۲۷**	
دانش آموزان **روزانه** سراسرکشور در **خرداد ماه** سال **۱۳۹۹**		مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی http://aee.medu.ir	

ردیف	راهنمای تصحیح	نمره
۱۸	۱- هدف خود را تعیین کنیم. ۲- مدت زمانی را که قرار است فعالیت های هدف موردنظر را انجام دهیم، مشخص کنیم. ۳- میزان دستیابی به هدف و موفقیت ها و شکست های خود را ثبت کنیم.۴- پیمان ببندیم. ۵- در صورت لزوم، یک مجازات صریح و آشکار برای شکست در اجرای فعالیت مان تعیین کنیم. ۶- برای شروع، گام های کوچک برداریم.۷- از یادآورها استفاده کنیم.۸- در مورد تغییر رفتارمان نظر اطرافیان را بپرسیم. ۹- در صورت شکست هرگز مأیوس نشده و برای شروع دوباره آماده شویم. ۱۰- موفقیت هایمان را مدنظر داشته باشیم.۱۱- مهارت های لازم برای خودمراقبتی را کسب کنیم. (۰/۵) صفحه۱۶ (دو مورد کافی است)	۰/۵
۱۹	شرایط اقلیمی، میزان فعالیت بدنی، وزن و وضعیت سلامتی فرد (۰/۵) صفحه ۲۲ (دو مورد کافی است)	۰/۵
۲۰	ریزش موها، چین و چروک و شل شدن پوست صورت و بدن، ضعف اعصاب، افت فشار خون و ضعف و بی حالی، پوسیدگی دندان ها، بروز سنگ کیسه صفرا، ورم و زخم معده، یبوست و افسردگی (۰/۵) صفحه ۳۸ (دو مورد کافی است)	۰/۵
۲۱	رعایت رژیم غذایی مناسب(۰/۲۵)، داشتن فعالیت بدنی کافی (۰/۲۵) صفحه ۵۷	۰/۵
۲۲	عدم استفاده از سرنگ و سرسوزن مصرف شده (۰/۲۵) و پرهیز از رفتار های جنسی پر خطر (۰/۲۵)صفحه ۷۵	۰/۵
۲۳	شرایطی که در آن سروصدا از حد می گذرد و با آثار و عوارضی برای سلامتی افراد همراه است را آلودگی صوتی می نامند. (۰/۵) صفحه ۸۶	۰/۵
۲۴	عزت نفس، سرسختی، تاب آوری (۰/۵) صفحه۱۱۲(دو مورد کافی است)	۰/۵
۲۵	گاهی افراد خودشان مصرف کننده دخانیات نیستند ولی در معرض تنفس دود دخانیات قرار می گیرند که به آن دود دست دوم گفته می شود. (۰/۵) صفحه۱۳۴	۰/۵
۲۶	وابستگی روانی، میل شدید و مفرط درونی (۰/۲۵)و خارج از اختیار به ادامهٔ مصرف مواد است. (۰/۲۵) صفحه ۱۴۱	۰/۵
۲۷	محرک‌ها بر روی سیستم عصبی و سایر دستگاه‌های بدن تاثیر می‌گذارند و در نتیجه به طور گذرا فعالیت‌های فکری و بدنی مصرف‌کننده را بیشتر کرده و او را به طور کاذب به هیجان می‌آورند. اما این حالت خوش و هیجانی بسیار کوتاه مدت است و به سرعت جای خود را به احساس شدید افسردگی و جست‌وجو برای مواد بیشتر می‌دهد. (۰/۵) صفحه۱۴۳(دو مورد کافی است)	۰/۵
۲۸	کسانی که مهارت‌های مقاومتی راتمرین کرده‌اند تحت فشار سایرین قرار نمی‌گیرند(۰/۲۵) و به راحتی می‌توانند به دیگران نه بگویند و در برابر دوستانی که آنها را به مصرف مواد دعوت می‌کنند، مقاومت می‌کنند. (۰/۲۵) صفحه ۱۵۱	۰/۵
۲۹	باید تا حد امکان از صندلی‌های پشتی‌دار استفاده کرد و در انتهای صندلی نشست و ستون فقرات را در حالت عمودی نگه داشت. (۰/۵) صفحه۱۶۰(دو مورد کافی است)	۰/۵
۳۰	بندهای شانه‌ای کوله‌پشتی باید پهن بوده و کوله‌پشتی دارای دو بند باشد و در قسمت بندها از اسفنج استفاده شده باشد. (۰/۵) صفحه۱۶۳(دو مورد کافی است)	۰/۵
۳۱	با ثابت قراردادن آنها بر روی سطح شیب‌دار می‌توان به درون جعبه‌ها دسترسی آسان داشت. (۰/۵) صفحه ۱۶۷	۰/۵
	«ادامه در صفحه چهارم»	

SanjeshCloud www.SanjeshCloud.ir

باسمه تعالی

راهنمای تصحیح امتحان نهایی درس: **سلامت و بهداشت**	رشته: **ریاضی و فیزیک، علوم تجربی**	ساعت شروع: **۸ صبح**	مدّت امتحان: **۹۰ دقیقه**
پایهٔ **دوازدهم** دورهٔ دوم متوسطه		تاریخ امتحان : **۱۳۹۹/۳/۲۷**	
دانش آموزان **روزانه** سراسرکشور در **خرداد ماه** سال **۱۳۹۹**		مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی **http://aee.medu.ir**	

ردیف	راهنمای تصحیح	نمره
۳۲	زیرا در این شرایط فرد به آنچه انجام می‌دهد توجه کمتری دارد (۰/۲۵) و این خود باعث افزایش احتمال وقوع حادثه می‌شود . (۰/۲۵) صفحه۱۷۲	۰/۵
۳۳	جاروب (۰/۲۵) ۳ متر (۰/۲۵) صفحه۱۷۷	۰/۵
	نظر همکاران گرامی مورد احترام است.	۲۴

SanjeshCloud www.SanjeshCloud.ir

باسمه تعالی

سؤالات امتحان نهایی درس: **سلامت و بهداشت**	نام و نام خانوادگی :	تعداد صفحه : **۳**	ساعت شروع: **۱۰ صبح**
پایهٔ **دوازدهم** دورهٔ دوم متوسطه	رشته : **کلیهٔ رشته‌ها**	تاریخ امتحان : **۱۳۹۸/۱۰/۳**	مدت امتحان: **۹۰ دقیقه**
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسرکشوردر **نوبت دی** ماه سال **۱۳۹۸**		مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی http://aee.medu.ir	

ردیف	سؤالات (پاسخنامه دارد)	نمره
۱	درستی یا نادرستی هر یک از عبارت‌های زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید. الف) افراد برخوردار از درآمد و آموزش بالاتر همیشه انتخاب‌ها و رفتارهای سالم‌تری دارند. ب) مشاورهٔ ژنتیک برای همهٔ افراد الزامی نیست. ج) افراد تاب‌آور معمولاً بر زندگی خود کنترل بیشتری احساس می‌کنند و در قبال تغییرات پذیرا هستند. د) مواد بدون دود نظیر تنباکوی جویدنی، مکیدنی و یا استنشاقی ماده دخانی محسوب نمی‌شوند.	۱
۲	در هر یک از عبارت‌های زیر جای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید. الف) در پیشگیری، زمان آموزش‌های پیشگیرانه بسیار..... است. ب) نیازمندی‌های تغذیه‌ای هر فرد بر اساس سن، جنس، وزن و میزان..... فرد تعیین می‌شود. ج) از آزمایش‌های شایع غربالگری سرطان می‌توان به ماموگرافی در تشخیص ..... اشاره کرد. د) آمادگی برای ازدواج نیازمند بلوغ جسمانی، بلوغ روانی و بلوغ ..... زوجین است. ه) تاب‌آوری اگر چه قابلیتی ..... است می‌تواند در تعامل با محیط تقویت و توسعه یابد. و) شایع‌ترین حادثه دوران کودکی و سالمندی ..... و زمین خوردن است.	۱/۵
۳	در پرسش‌های زیر کلمه مناسب را از داخل پرانتز را انتخاب کنید. الف) بیماری‌های واگیردار را می‌توان بر اساس شیوه‌های (انتقال/ درمان) به پنج دسته طبقه‌بندی کرد. ب) در دوران پنجره ویروس اچ‌آی وی در بدن فرد هست ولی نتیجه آزمایش (منفی/ مثبت) است. ج) افراد با داشتن وضعیت بدنی طبیعی یا مناسب می‌توانند کارهای خود را با انرژی (بیشتر/ کمتر) به انجام برسانند. د) رنگ صورت مایل به خاکستری همراه با کبودی لب‌ها از علایم انسداد (خفیف/ کامل) راه تنفس هوایی است.	۱
۴	در پرسش‌های زیر گزینه مناسب را انتخاب کنید. الف) داشتن عملکرد مناسب در برخورد با مشکلات مربوط به چه بعدی از سلامت است؟ ۱) جسمانی ۲) روانی ۳) اجتماعی ۴) معنوی ب) چربی‌های غیراشباع در کدام یک از مواد زیر یافت می‌شود؟ ۱) ماهی ۲) گوشت ۳) مرغ ۴) محصولات لبنی ج) التهاب کبد مربوط به کدام یک از عوارض چاقی است؟ ۱) مشکلات عضلانی –استخوانی ۲) مشکلات گوارشی ۳) مشکلات غددی ۴) سیستم عصبی د) کدام یک از عوامل خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی - عروقی به طور منظم باید از نظر پزشکی بررسی شود؟ ۱) فشار خون بالا ۲) اضافه وزن و چاقی ۳)عدم تحرک ۴) استعمال دخانیات	۱
۵	وقت گذراندن با خانواده مربوط به کدام یک از انواع خود مراقبتی است؟	۰/۲۵
۶	منظور از اصل تنوع در تغذیه سالم چیست؟	۰/۵
	"ادامهٔ پرسش‌ها در صفحهٔ دوم"	

SanjeshCloud www.SanjeshCloud.ir

باسمه تعالی

سؤالات امتحان نهایی درس: **سلامت و بهداشت**	نام و نام خانوادگی :	تعداد صفحه : **۳**	ساعت شروع: **۱۰ صبح**
پایهٔ **دوازدهم** دورهٔ دوم متوسطه	رشته : **کلیهٔ رشته‌ها**	تاریخ امتحان : **۱۳۹۸/۱۰/۳**	مدت امتحان: **۹۰ دقیقه**
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسرکشوردر **نوبت دی** ماه سال **۱۳۹۸**		مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی http://aee.medu.ir	

ردیف	سؤالات (پاسخنامه دارد)	نمره
۷	به پرسش‌های زیر در رابطه با کنترل وزن و تناسب اندام پاسخ دهید. الف) نام یک بیماری که موجب بروز چاقی می‌شود را بنویسید. ب) طبقه بندی نمایه توده بدنی بر اساس فرمول شاخص توده بدنی برای کدام گروه از افراد کاربرد ندارد؟ دو گروه را نام ببرید. ج) دو مورد از عوارض جانبی کاهش وزن سریع را بنویسید.	۱/۲۵
۸	جدول زیر در رابطه با عوامل ایجاد فساد مواد غذایی است هریک از موارد ستون "الف" بایکی ازموارد ستون "ب" ارتباط منطقی دارد. آن‌ها را پیدا کنید و در برگه پاسخنامه بنویسید. " ستون الف" / "ستون ب" الف) شیمیایی / ۱- ترشحات دهان سوسک‌های خانگی ب) بیولوژیکی / ۲- ضربه دیدن میوه‌ها در هنگام برداشت ج) مکانیکی / ۳- نامناسب بودن درجه حرارت محیط د) فیزیکی / ۴- استفاده از حشره‌کش‌ها در هنگام کاشت	۱
۹	به پرسش‌های زیر در رابطه با بیماری‌های غیرواگیرپاسخ دهید. الف) در چه صورت یک تومور، تومور "بدخیم" محسوب می‌شود؟ ب) کدام دیابت به نام دیابت جوانان نیز نامیده می‌شود؟ ج) در بیماران مبتلا به چه نوع دیابتی، بیماری اغلب بدون علامت است؟	۱/۲۵
۱۰	به پرسش‌های زیر در رابطه با بیماری‌های واگیردار پاسخ دهید. الف) علت نگرانی و خطر در مورد بیماری‌های واگیردار چیست؟ ب) یک مورد از عوارض جدی ناشی از درمان نشدن بیماری‌هایی که از طریق دستگاه تناسلی منتقل می‌شوند را بنویسید.	۰/۵
۱۱	برای هریک از موارد زیر دلیل علمی بنویسید. الف) ویروس HIV از طریق اشک و بزاق و از راه هوا (عطسه و سرفه) منتقل نمی‌شود. ب) از مصرف شوینده‌ها و پاک‌کننده‌ها در فضای بسته حتی با استفاده از ماسک باید خودداری کرد.	۱/۲۵
۱۲	در صورت بروز عارضه برق‌زدگی چشم چه اقدامی باید انجام شود؟	۱
۱۳	تاثیرات وزن مادر در ناباروری را بنویسید.	۰/۵
۱۴	به پرسش‌های زیر در رابطه با بهداشت روان پاسخ دهید. الف) نداشتن عزت نفس ممکن است انسان را دچار کدام رفتارها کند؟ ب) فرد تاب‌آور در برخورد با یک موقعیت پرخطر چه برخوردی دارد؟ ج) فشار روانی ناسالم و شدید در شب امتحان چه عواقبی به دنبال دارد؟	۱/۵
"ادامهٔ پرسش‌ها در صفحهٔ سوم"		

SanjeshCloud www.SanjeshCloud.ir

باسمه تعالی

سؤالات امتحان نهایی درس: **سلامت و بهداشت**	نام و نام خانوادگی :	تعداد صفحه : **۳**	ساعت شروع: **۱۰ صبح**
پایهٔ **دوازدهم** دورهٔ دوم متوسطه	رشته : **کلیهٔ رشته‌ها**	تاریخ امتحان : **۱۳۹۸/۱۰/۳**	مدت امتحان: **۹۰ دقیقه**
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسرکشوردر **نوبت دی** ماه سال **۱۳۹۸**		مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی http://aee.medu.ir	

ردیف	سؤالات (پاسخنامه دارد)	نمره
۱۵	با توجه به کلمات داده شده برای هر عبارت یک کلمه را انتخاب کنید و در پاسخ نامه خود بنویسید. (مواردی اضافه هستند) آمونیاک – آرسنیک – قطران – مواد رادیو اکتیو (پرتوزا) – سیانیدریک اسید (جوهر بادام تلخ) الف) با جمع شدن این ماده در ریه‌ها پوسته ضخیم قهوه‌ای رنگی تشکیل می‌شود. ب) این ماده کشنده هنگام استعمال دخانیات تبخیر شده و وارد ریه ها و سپس خون می‌شود. ج) از عوامل مهم در ایجاد تحریک و تخریب بافت ها به ویژه ریه است.	۰/۷۵
۱۶	به پرسش‌های زیر در رابطه با مصرف دخانیات و الکل پاسخ دهید. الف) افزودنی‌های شیمیایی موجود در تنباکوهای میوه‌ای چه عوارضی برای شخص مصرف کننده دارند؟ ب) ۲ مورد از آثار الکل بر عملکرد سیستم اعصاب مرکزی را بنویسید.	۱
۱۷	وابستگی به مواد را تعریف کنید.	۰/۷۵
۱۸	پیشگیری از اختلالات مصرف دارای اهمیت زیادی است. دو دلیل برای آن بنویسید.	۰/۵
۱۹	با مصرف گراس (توهم‌زای طبیعی) در فرد چه حالت‌هایی ممکن است رخ بدهد؟	۰/۷۵
۲۰	به پرسش‌های زیر در رابطه با پیشگیری از اختلالات اسکلتی - عضلانی پاسخ دهید. الف) روش صحیح برای انجام کارهایی مثل نوشتن با استفاده از میز در حالت ایستاده را بنویسید. ب) علم ارگونومی برای پیشگیری از بروز چه نوع اختلالات اسکلتی - عضلانی به یاری انسان می‌آید؟ ج) نحوه بستن کوله پشتی روی پشت را توضیح دهید.	۱/۷۵
۲۱	در مورد سطح ۱ از سطوح پیشگیری از حوادث، به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) این سطح در چه زمانی صورت می‌گیرد؟ ب)در این سطح باید روی چه موردی تمرکز کرد؟	۰/۵
۲۲	برای سرد کردن آتش در آتش‌سوزی‌های خشک، چه اقداماتی می‌توان انجام داد؟	۰/۵
	موفق باشید — جمع نمرات	۲۰

SanjeshCloud www.SanjeshCloud.ir

باسمه تعالی

راهنمای تصحیح امتحان نهایی درس: **سلامت و بهداشت**	رشته: **کلیهٔ رشته ها**	ساعت شروع: **۱۰ صبح**	مدّت امتحان: **۹۰ دقیقه**
پایهٔ **دوازدهم** دورهٔ دوم متوسطه		تاریخ امتحان: **۱۳۹۸/۱۰/۳**	
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسرکشور در **دی ماه** سال **۱۳۹۸**		مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی http://aee.medu.ir	

ردیف	راهنمای تصحیح	نمره
۱	الف) نادرست (۰/۲۵) صفحهٔ ۱۲ ب) درست (۰/۲۵) صفحهٔ ۱۰۴ ج) درست (۰/۲۵) صفحهٔ ۱۱۵ د) نادرست (۰/۲۵) صفحهٔ ۱۲۹	۱
۲	الف) کوتاه (۰/۲۵) صفحهٔ ۵ ب) فعالیت بدنی (۰/۲۵) صفحهٔ ۲۷ ج) سرطان سینه (۰/۲۵) صفحهٔ ۶۲ د) اجتماعی (۰/۲۵) صفحهٔ ۱۰۲ ه) درونی (۰/۲۵) صفحهٔ ۱۱۶ و) سقوط (۰/۲۵) صفحهٔ ۱۸۱	۱/۵
۳	الف) انتقال (۰/۲۵) صفحهٔ ۶۷ ب) منفی (۰/۲۵) صفحهٔ ۷۳ ج) کمتر (۰/۲۵) صفحهٔ ۱۵۶ د) کامل (۰/۲۵) صفحهٔ ۱۸۰	۱
۴	الف) ۲ – روانی (۰/۲۵) صفحهٔ ۸ ب) ۱- ماهی (۰/۲۵) صفحهٔ ۲۰ ج) ۲- مشکلات گوارشی (۰/۲۵) صفحهٔ ۳۵ د) ۱- فشار خون بالا (۰/۲۵) صفحهٔ ۵۲	۱
۵	خود مراقبتی اجتماعی (۰/۲۵) صفحهٔ ۱۵	۰/۲۵
۶	مصرف انواع مختلف (۰/۲۵) مواد غذایی که در شش گروه اصلی غذایی قرار می‌گیرند. (۰/۲۵) صفحهٔ ۲۶	۰/۵
۷	الف) برخی بیماری‌ها نظیر کم کاری تیروئید و کوشینگ (اختلال عملکرد غدد فوق کلیوی) موجب بروز چاقی می‌شوند. (ذکر ۱ مورد کافی است.) (۰/۲۵) صفحهٔ ۳۴ ب) افراددارای استخوان بندی درشت، ورزشکار، زنان باردار و شیرده یا افراد خیلی بلند یا خیلی کوتاه (ذکر ۲ مورد کافی است. هر مورد ۰/۲۵) صفحهٔ ۳۶ ج) از عوارض جانبی کاهش سریع وزن می‌توان به ریزش موها، چین و چروک و شل شدن پوست صورت و بدن، ضعف اعصاب، افت فشار خون و ضعف و بیحالی، پوسیدگی دندا نها، بروز سنگ کیسه صفرا، ورم و زخم معده، یبوست و حتی افسردگی اشاره کرد. (ذکر ۲ مورد کافی است. هر مورد ۰/۲۵) صفحهٔ ۳۸	۱/۲۵
۸	الف) ۴- استفاده از حشره کش‌ها در هنگام کاشت (۰/۲۵) صفحهٔ ۴۳ ب) ۱- ترشحات دهان سوسک‌های خانگی (۰/۲۵) صفحهٔ ۴۳ ج) ۲- ضربه دیدن میوه‌ها در هنگام برداشت (۰/۲۵) صفحهٔ ۴۵ د) ۳- نامناسب بودن درجه حرارت محیط (۰/۲۵) صفحهٔ ۴۴	۱
۹	الف) در صورتی که تکثیر و تقسیم شود (۰/۲۵) و سلول‌های طبیعی اطراف خود را از بین ببرد (۰/۲۵) و به نقاط دیگر بدن هم دست اندازی کند. (۰/۲۵) صفحهٔ ۶۱ ب) دیابت نوع یک (۰/۲۵) صفحهٔ ۶۴ ج) در بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲ اغلب بدون علامت است. (۰/۲۵)صفحهٔ ۶۵	۱/۲۵
۱۰	الف) نگرانی و خطر این دسته از بیماری‌ها در آن است که باعث همه‌گیری شوند و تعداد زیادی از افراد جامعه را مبتلا کنند. (۰/۲۵) صفحهٔ ۶۷ ب) این بیماری‌ها در صورت درمان نشدن می‌تواند عوارض جدی مانند عقیمی و نازایی، زایمان زودرس،مرده زایی برای بیمار به‌همراه داشته باشند. ذکر یک مورد کافی است. (۰/۲۵) صفحهٔ ۷۰	۰/۵
۱۱-	الف) از آنجا که ویروس HIV تنها در گلبول های سفید قادر به ادامه حیات است و گلبول سفید هم فقط در خون و ترشحات جنسی وجود دارد لذا ویروس اچ آی وی از طریق تماس‌های عادی منتقل نمی‌شود . (۰/۲۵) صفحهٔ ۷۵ ب) بسیاری از مواد ضدعفونی کننده به راحتی از ماسک‌های کاغذی عبور می‌کنند (۰/۲۵) و می‌توانند موجب آسیب رساندن به ریه شوند.(۰/۲۵) صفحهٔ ۱۷۳	۱/۲۵
۱۲	در صورت بروز این عارضه لازم است بعد از شستشوی چشم‌ها با آب (۰/۲۵) چشم‌ها را خشک (۰/۲۵) و با یک بانداژ استریل ببندید (۰/۲۵) تا از پلک زدن مدت ۸ تا ۱۲ ساعت جلوگیری شود.(۰/۲۵) صفحهٔ ۸۳	۱

SanjeshCloud www.SanjeshCloud.ir

باسمه تعالی

راهنمای تصحیح امتحان نهایی درس: **سلامت و بهداشت**	رشته: **کلیهٔ رشته ها**	ساعت شروع: **۱۰ صبح**	مدّت امتحان: **۹۰ دقیقه**
پایهٔ **دوازدهم** دورهٔ دوم متوسطه		تاریخ امتحان: **۱۳۹۸/۱۰/۳**	
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسرکشور در **دی ماه** سال **۱۳۹۸**		مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی http://aee.medu.ir	

ردیف	راهنمای تصحیح	نمره
۱۳	تخمک گذاری در خانم‌هایی که وزن خیلی زیاد یا وزن خیلی کم دارند نامنظم است (۰/۲۵) و این افراد ممکن است با مشکل عدم تخمک‌گذاری روبرو شوند.(۰/۲۵) صفحهٔ ۱۰۷	۰/۵
۱۴	الف) نداشتن عزت نفس ممکن است افراد را دچار اعتیادهای رفتاری (۰/۲۵) مانند اعتیاد به اینترنت، اعتیاد به کار، اعتیاد به خرید و..... کند و از این‌ها بدتر در معرض رفتارهای پرخطر قرار دهد .(۰/۲۵) صفحهٔ ۱۱۴ ب) فرد تاب‌آور یک موقعیت پرخطر را یک فرصت می‌داند (۰/۲۵) نه یک تهدید (۰/۲۵) صفحهٔ ۱۱۵ ج) استرس ناسالم مانع درس خواندن شده (۰/۲۵) و یادآوری اطلاعات در جلسه امتحان را مختل می‌کند. (۰/۲۵) صفحهٔ ۱۱۸	۱/۵
۱۵	الف) قطران (۰/۲۵) ب) سیانیدریک اسید (جوهر بادام تلخ) (۰/۲۵) ج) آمونیاک (۰/۲۵)صفحهٔ ۱۳۰	۰/۷۵
۱۶	الف) تنباکوهای میوه ای به دلیل افزودنی شیمیایی و مواد مضر به آنها می‌توانند باعث سرطان، انواع بیماری‌های خطرناک و کشنده، آلرژی، آسم و حساسیت شوند. (ذکر ۲ مورد کافی است. هر مورد۰/۲۵) صفحهٔ ۱۳۳ ب) الکل عملکردهای سیستم اعصاب مرکزی را تحت تأثیر قرار داده و آثار خود را به صورت عدم تعادل در حرکت، اختلال در تکلم، کاهش تعداد تنفس و کاهش ضربان قلب و فشار خون نشان می‌دهد. افزایش اختلال در سیستم اعصاب مرکزی، کارکردهای حیاتی به شکل قابل توجهی تحت تأثیر قرار می‌گیرند. در موارد شدید، ممکن است شخص دچار کاهش هوشیاری (کما) و حتی مرگ شود.(ذکر ۲ مورد کافی است. هر مورد (۰/۲۵) صفحهٔ ۱۳۷	۱
۱۷	منظور از وابستگی به مواد، اجبار در مصرف موادی است که تبعات نامطلوبی (۰/۲۵) بر سلامت جسمی و روانی (۰/۲۵) فرد مصرف کننده دارد و روابط و زندگی روزمره او را مختل می‌کند.(۰/۲۵) صفحهٔ ۱۳۹	۰/۷۵
۱۸	۱- اختلالات مصرف به هر حال آثار نتایج مضر و مخرب مواد را بر جسم و روان فرد باقی می‌گذارد. ۲- اختلالات مصرف مواد می‌تواند با خطرات و حوادث همراه گردد برای مثال مبادرت به رانندگی به دنبال اختلالات مصرف مواد باعث حوادث رانندگی می‌شود. ۳- ادامه اختلالات مصرف مواد معمولا فرد را به سمت وابستگی می‌کشاند. (ذکر ۲ مورد کافی است. هر مورد (۰/۲۵) صفحهٔ ۱۴۲	۰/۵
۱۹	با مصرف این مواد فرد دچار اوهام حسی و بصری می‌شود (۰/۲۵) و ممکن است صداهایی را بشنود و یا چیزهایی را ببیند (۰/۲۵) که وجود خارجی ندارند. (۰/۲۵) صفحهٔ ۱۴۳	۰/۷۵
۲۰	الف) این قبیل کارها باید 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 انجام شود .(۰/۲۵)صفحهٔ ۱۶۰ ب) علم ارگونومی یا همان مهندسی عوامل انسانی برای پیشگیری از بروز اختلالات اسکلتی - عضلانی که ناشی از عدم تناسب توانمندی‌های انسان و نوع کاری است که او انجام می‌دهد، (۰/۵) به یاری انسان می‌آید. صفحهٔ ۱۶۲ ج) کوله پشتی نبایدروی پشت شل بسته شود (۰/۲۵) بلکه بندهای شانه‌ای آن باید طوری تنظیم شود که کوله‌پشتی به طور کامل قالب پشت بدن را بپوشاند (۰/۲۵) همچنین هنگام پوشیدن کوله پشتی دقت کنید بندهای شانه‌ای به شکل متقارن تنظیم شوندیعنی یکی شل و یکی سفت نباشد. (۰/۲۵)صفحهٔ ۱۶۴	۱/۷۵
۲۱	الف) قبل از بروز حادثه((۰/۲۵) ب) در این سطح باید بر روی کاهش عوامل خطر حوادث تمرکز کرد. (۰/۲۵) صفحهٔ ۱۷۰	۰/۵
۲۲	باید مانع رسیدن هوابه مواد سوختنی شد (۰/۲۵) و به این منظور باید آنها را سریع با پتو یا فرش مرطوب یا وسیله‌ای مرطوب دیگر پوشاند. (۰/۲۵) صفحهٔ ۱۷۶	۰/۵

SanjeshCloud www.SanjeshCloud.ir

باسمه تعالی

سؤالات امتحان نهایی درس : **سلامت و بهداشت**	نام و نام خانوادگی :	مدت امتحان : ۹۰ دقیقه	ساعت شروع: **۸ صبح**
پایهٔ **دوازدهم** دورهٔ دوم متوسطه	رشته : **کلیهٔ رشته‌ها**	تاریخ امتحان : **۱۳۹۸/۶/۱۰**	تعداد صفحه : ۳
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسرکشوردر **نوبت شهریور** ماه سال **۱۳۹۸**		مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی http://aee.medu.ir	

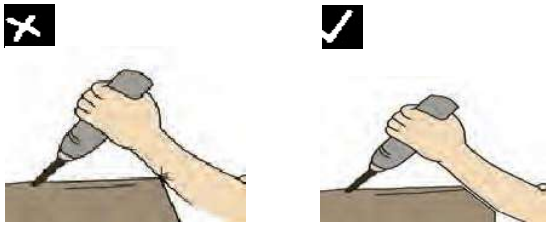
ردیف	سؤالات (پاسخ‌نامه دارد)	نمره
۱	درستی یا نادرستی هر یک از عبارت‌های زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید. الف) خودمراقبتی، گام اول در حفظ سلامت خویش است. ب) بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲ اغلب بدون علامت هستند. ج) بهتر است در چیدمان وسایل کوله‌پشتی، اشیای سبک در عقب کوله‌پشتی قرار بگیرند. د) بر اساس شواهد، حوادث در مورد دختران بیشتر در خانه رخ می‌دهد.	۱
۲	در هر یک از عبارت های زیر جای‌خالی را با کلمات مناسب کامل کنید. الف) با توجه به دیدگاه اسلام، در تعریف سلامت توسط سازمان جهانی بهداشت از جنبهٔ ..... آن غفلت شده است. ب) بنا به فرموده پیامبر(ص)" هر کس ..... کند به‌وسیله آن نصف دینش را حفظ کرده است". ج) در اکثر اوقات صدماتی که در ناحیه کمر رخ می‌دهد به علت ..... بودن عضلات کمر است. د) بسیاری از لامپ‌های کم‌مصرف و مهتابی حاوی گاز سمی ..... هستند.	۱
۳	از میان کلمات داخل پرانتز گزینهٔ مناسب را انتخاب کنید. الف) هر چه از پایین هرم غذایی به سمت بالا حرکت می‌کنیم حجم گروه‌های غذایی (بیشتر / کمتر) می‌شود. ب) اسهال خونی از بیماری‌هایی است که از طریق دستگاه (تناسلی / گوارش) منتقل می‌شود. ج) پدیکلوزیس یکی از شایع‌ترین بیماری‌های (انگلی / ویروسی) است. د) به توانمندی لازم برای اداره امور همسر و فرزندان، بلوغ (روانی / اجتماعی) اطلاق می‌گردد.	۱
۴	در پرسش‌های چهارگزینه‌ای زیر گزینهٔ مناسب را انتخاب کنید. الف) کمبود کدام ریز مغذی موجب گواتر می‌شود؟ ۱) ید ۲) کلسیم ۳) آهن ۴) ویتامین D ب) کدام یک از علایم بدنی اضطراب نمی‌باشد؟ ۱) تپش قلب ۲) تنگی نفس ۳) بی‌اشتهایی ۴) حواس‌پرتی ج) کدام یک از مواد سمی موجود در سیگار در ایجاد تحریک و تخریب بافت‌ها به ویژه ریه نقش دارد؟ ۱) سیانیدریک اسید ۲) آرسنیک ۳) آمونیاک ۴) نیکوتین د) کدام یک از علایم ناشی از مسمومیت نمی‌باشد؟ ۱) تغییر رنگ‌پوست ۲) دردهای شکمی و اسهال ۳) سردرد ۴) خفگی	۱
۵	شکل مقابل مربوط به قانون تعادل انرژی است. موارد الف و ب را در برگهٔ پاسخ بنویسید. 	۰/۵

ادامه در صفحه دوم

SanjeshCloud www.SanjeshCloud.ir

باسمه تعالی

سؤالات امتحان نهایی درس : **سلامت و بهداشت**	نام و نام خانوادگی :	مدت امتحان : ۹۰ دقیقه	ساعت شروع: **۸ صبح**
پایهٔ **دوازدهم** دورهٔ دوم متوسطه	رشته : **کلیهٔ رشته‌ها**	تاریخ امتحان : **۱۳۹۸/۶/۱۰**	تعداد صفحه : ۳
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسرکشوردر **نوبت شهریور** ماه سال **۱۳۹۸**		مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی http://aee.medu.ir	

ردیف	سؤالات (پاسخ‌نامه دارد)	نمره
۶	اصطلاحات زیر را تعریف کنید. الف) بیماری های غذازاد ب)حدت بینایی(دید مطلوب)	۱
۷	در مورد بیماری‌های غیرواگیر و واگیر به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) سه مورد از علایم هشداردهندهٔ سرطان را بنویسید. ب) دو مورد از راه‌های انتقال ویروس اچ‌آی‌وی را بنویسید.	۱/۲۵
۸	جوانانی که دارای عزت‌نفس هستند و افرادی‌که دچار ضعف عزت‌نفس هستند را از نظر پیام‌های درونی با یکدیگر مقایسه کنید.	۱
۹	دو مورد از راهکارهای بهبود عزت‌نفس را بنویسید.	۱
۱۰	در مورد بهداشت روان به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) اثرات شدت یافتن فشار روانی (استرس) ناسالم در شب امتحان چیست؟ ب) یک مثال از آثار اجتماعی خشم منفی را بنویسید.	۰/۷۵
۱۱	قطران چیست؟	۰/۵
۱۲	سه مورد از باورهای غلط در مورد مصرف سیگار که موجب سوق دادن جوانان به‌سوی مصرف دخانیات می‌شود را بنویسید.	۰/۷۵
۱۳	آثار فوری مصرف الکل چیست؟	۰/۵
۱۴	در اثر مصرف مداوم الکل کبد کارکرد خود را از دست می‌دهد.علت چیست؟	۱
۱۵	سه گروه مواد اعتیادآور را نام ببرید و برای هر کدام یک مثال ذکر کنید.	۱/۵
۱۶	تکنیک ضبط صوت که از دستورالعمل‌های مهارت‌های مقاومتی در برابر دعوت به مصرف مواد است را توضیح دهید.	۱
۱۷	مراحل انجام آزمون دیوار برای ارزیابی وضعیت بدنی را شرح دهید.	۱
۱۸	برای انتخاب دوچرخهٔ مناسب هر فرد چه توصیه‌ای می‌شود؟	۱
۱۹	اصل ارگونومی مربوط به شکل مقابل را توضیح دهید. 	۰/۵

ادامه در صفحه سوم

SanjeshCloud www.SanjeshCloud.ir

باسمه تعالی

سؤالات امتحان نهایی درس : **سلامت و بهداشت**	نام و نام خانوادگی :	مدت امتحان : ۹۰ دقیقه	ساعت شروع: **۸ صبح**
پایهٔ **دوازدهم** دورهٔ دوم متوسطه	رشته : **کلیهٔ رشته‌ها**	تاریخ امتحان : **۱۳۹۸/۶/۱۰**	تعداد صفحه : ۳
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسرکشوردر **نوبت شهریور** ماه سال **۱۳۹۸**		مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی http://aee.medu.ir	

ردیف	سؤالات (پاسخ‌نامه دارد)	نمره
۲۰	به پرسش‌های زیر پاسخ کوتاه دهید. الف) در کدام سطح ازسطوح پیشگیری از حوادث، با نهادهای امدادرسان همچون اورژانس تماس گرفته می‌شود؟ ب) برای تمیز کردن سینک ظرفشویی به‌جای مواد سفیدکنندهٔ قوی از کدام مادهٔ کم‌خطرتر می‌توان استفاده کرد؟ ج) سرفه و خشونت صدا از علایم کدام انسداد راه هوایی است؟ د) قالیچه‌های سرخورنده جزء کدام دسته از عوامل خطرآفرین سقوط می‌باشند؟	۱
۲۱	در این پرسش عبارت‌هایی در مورد انواع آتش‌سوزی آمده است. عبارت‌های مرتبط به هم را در برگهٔ پاسخ بنویسید.(یک مورد در ستون انواع آتش‌سوزی اضافه است.)	۰/۷۵
۲۲	دو مورد از نکاتی که در هنگام بروز آتش‌سوزی در منزل توصیه می‌شود را بنویسید.	۱
	موفق باشید **جمع نمرات**	۲۰

ویژگی	انواع آتش‌سوزی
الف) معمولا از خود، خاکستر بر جای می‌گذارد.	۱)آتش‌سوزی مایعات قابل اشتعال
ب) بهترین وسیله خاموش کردن آن استفاده از گاز دی‌اکسیدکربن است.	۲) آتش‌سوزی ناشی از گازهای قابل اشتعال
ج) برای خاموش کردن آن هرگز نباید از آب استفاده شود.	۳) آتش‌سوزی خشک
	۴) آتش‌سوزی ناشی از برق

SanjeshCloud www.SanjeshCloud.ir

باسمه تعالی

راهنمای تصحیح امتحان نهایی درس: **سلامت و بهداشت**	رشته: **کلیهٔ رشته ها**	ساعت شروع: **۸ صبح**	مدّت امتحان: **۹۰ دقیقه**
پایهٔ **دوازدهم** دورهٔ دوم متوسطه		تاریخ امتحان : **۱۳۹۸/۶/۱۰**	
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسرکشور در **شهریور ماه** سال **۱۳۹۸**		مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی **http://aee.medu.ir**	

ردیف	راهنمای تصحیح	نمره
۱	الف) درست (۰/۲۵) صفحه ۱۵ ب) درست (۰/۲۵) صفحه ۶۵ ج) نادرست (۰/۲۵) صفحه ۱۶۳ د) درست (۰/۲۵) صفحه ۱۷۰	۱
۲	الف) معنوی (۰/۲۵) صفحه ۴ ب) ازدواج (۰/۲۵) صفحه ۱۰۱ ج) ضعیف (۰/۲۵) صفحه ۱۶۰ د) جیوه (۰/۲۵) صفحه ۱۷۵	۱
۳	الف) کمتر (۰/۲۵) صفحه ۲۴ ب) گوارش (۰/۲۵) صفحه ۶۷ ج) انگلی (۰/۲۵) صفحه ۶۹ د) اجتماعی (۰/۲۵) صفحه ۱۰۲	۱
۴	الف) گزینه ۱- ید (۰/۲۵) صفحه۳۰ ب) گزینه ۴- حواس پرتی (۰/۲۵) صفحه ۱۲۰ ج) گزینه ۳- آمونیاک (۰/۲۵) صفحه ۱۳۰ د) گزینه ۴- خفگی (۰/۲۵) صفحه ۱۷۲ و ۱۷۳	۱
۵	الف) انرژی مصرفی (۰/۲۵) ب) انرژی دریافتی (۰/۲۵) صفحه ۳۹	۰/۵
۶	الف) بیماری‌های غذازاد یا بیماری‌های ناشی از مصرف غذاهای آلوده و غیر بهداشتی (۰/۵)(بیماری‌هایی هستندکه به عللی ازجمله پایین بودن سطح بهداشت فردی یا بهداشت محیط، عدم دسترسی به آب سالم دربعضی ازمناطق یا استفاده ازآب نامناسب در تهیه غذا، فراوری نامناسب غذا، گسترش استفاده ازغذاهای خیابانی ونبود نظارت مناسب برآنها، غذاهای آماده، مخلوط شدن فاضلاب‌های خانگی وصنعتی باآب کشاورزی، استفاده نامناسب و بی‌رویه ازآفت‌کش ها و سموم دفع آفات درکشاورزی، شرایط نامناسب نگهداری بعضی ازمحصولات مانند غلات، دانه‌های روغنی، حبوبات و برخی ازمیوه‌های خشک و نیز به‌دلیل باقیماندن داروهای دامی درمحصولات گوشتی وفراورده‌های شیری ایجاد می‌شوند.)صفحه ۴۵ ب) حدت بینایی ویا دید مطلوب، میزان سلامت چشم‌ها (۰/۲۵) و سطح توانایی حس بینایی را نشان می‌دهد. (۰/۲۵) صفحه ۸۰	۱
۷	الف) علایم هشداردهنده سرطان عبارت‌اند از: ابتلای اقوام درجه یک به بیماری سرطان، تغییر در خال‌های پوستی، زخم‌های بدون بهبود، پیدایش توده در هر جای بدن، سرفه یا گرفتگی طولانی‌مدت صدا، اختلال بلع یا سوء هاضمه طولانی، استفراغ یا سرفه خونی، اسهال یا یبوست طولانی، خونریزی غیرطبیعی در ادرار، مدفوع و خون ریزی غیرطبیعی از واژن و نوک سینه، بی‌اشتهایی یا کاهش وزن بی‌دلیل(ذکر سه مورد) (۰/۷۵) صفحه ۶۲ ب) دریافت خون و فرآورده‌های خونی آلوده، اشتغال در محیط‌های آلوده، تزریق با وسایل مشترک، بارداری و شیردهی مادر مبتلا به بیماری (ذکر دو مورد) (۰/۵) صفحه ۷۴	۱/۲۵
۸	جوانانی‌که دارای عزت‌نفس هستند، برای خود احترام قایل‌اند و با پیام‌های درونی مثبت سر و کار دارند که از درون آنها مدام به آنها خطاب می‌کند: « تو با ارزشی! تو می‌توانی ! تو دوست داشتنی هستی! تو می‌توانی احساسات خود را به راحتی ابراز کنی! تو می‌توانی به دیگران اعتمادکنی » و پیام‌هایی از این قبیل. (۰/۵) در مقابل، افرادی که دچار ضعف عزت‌نفس هستند، در درون ذهن خود پیام‌هایی را می‌شنوند که به طور مرتب عزت‌نفس آنها را سرکوب و سلامت روانی و عاطفی‌شان را تهدید می‌کند. (۰/۵) صفحه ۱۱۳	۱

ادامه در صفحه دوم

SanjeshCloud www.SanjeshCloud.ir

باسمه تعالی

راهنمای تصحیح امتحان نهایی درس: **سلامت و بهداشت**	رشته: **کلیهٔ رشته ها**	ساعت شروع: **۸ صبح**	مدّت امتحان: **۹۰ دقیقه**
پایهٔ **دوازدهم** دورهٔ دوم متوسطه		تاریخ امتحان : **۱۳۹۸/۶/۱۰**	
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسرکشور در **شهریور ماه** سال **۱۳۹۸**		مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی **http://aee.medu.ir**	

ردیف	راهنمای تصحیح	نمره
۹	تلاش برای کسب حداقل یک مهارت یا شکوفا کردن حداقل یک استعداد خود، تهیه فهرستی از توانمند های فردی خود، کسب موفقیت در امور از جمله تحصیل، مشارکت در فعالیت‌های اجتماعی همچون حضور در فعالیت‌های فوق برنامه مدرسه، برقراری رابطه سالم با دیگران، دوست شدن با آدم‌های مثبت و الهام‌بخش، معاشرت با دوستان و آشنایان حمایت‌گر، داوطلب شدن برای کمک به دیگران، آراستگی (ذکر دو مورد) (۱) صفحه ۱۱۴	۱
۱۰	الف) فشار روانی ناسالم مانع درس خواندن شده (۰/۲۵) و یادآوری اطلاعات در جلسه امتحان را مختل می‌کند. (۰/۲۵) صفحه ۱۱۸ ب) درماندگی، انزوا و تنهایی (ذکر یک مورد) (۰/۲۵) صفحه ۱۲۳	۰/۷۵
۱۱	ذرات ریز موجود در سیگار در ریه‌ها جمع می‌شوند و پوسته ضخیم قهوه‌ای رنگی را تشکیل می‌دهد که قطران نامیده می‌شود و حاوی عوامل سرطان‌زا است. (۰/۵) صفحه ۱۳۰	۰/۵
۱۲	سیگار کشیدن موجب رفع عصبانیت، رفع خستگی، رفع دلشوره و اضطراب، تقویت ذهن و هضم غذا می‌شود. (ذکر سه مورد) (۰/۷۵) صفحه ۱۳۴	۰/۷۵
۱۳	اختلال در سیستم اعصاب مرکزی (۰/۵) صفحه ۱۳۶	۰/۵
۱۴	به دلیل مصرف مداوم الکل و نبود زمان کافی (۰/۲۵) چربی ذخیره شده در کبد (۰/۲۵) نمی‌تواند به دیگر مکان‌های ذخیره‌سازی بدن منتقل شود (۰/۲۵) و سلول‌های پر از چربی کبد سبب می‌شوند که کبد کارکرد خود را از دست بدهد. (۰/۲۵) صفحه ۱۳۷	۱
۱۵	محرک‌ها، مخدّرها و توهم‌زاها. (۰/۷۵) محرک‌ها: کوکائین، کافئین، کراک، آمفتامین‌ها و اکستازی‌ریتالین و ترامادول. توهم‌زاها : فرآورده های گیاه شاهدانه، حشیش، گراس، ال.اس.دی (L.S.D) مخدرها: تریاک و شیره تریاک، هروئین، متادون و انواع و اقسام قرص های مسکن و آرام بخش (کدئین) (ذکر یک مثال برای هر گروه کافی است) (۰/۷۵) صفحه ۱۴۳	۱/۵
۱۶	پاسخ منفی‌تان را مثل یک نوار ضبط شده چندین بار تکرار کنید (۰/۵) تا مخاطب‌تان متقاعد شود که نمی‌تواند نظر شما را عوض کند. (۰/۵) صفحه ۱۴۹	۱
۱۷	از طرف پشت به دیوارتکیه دهید در حالی که پشت سر و باسن شما با دیوار مماس شود (۰/۲۵) و پاشنه پایتان ۱۵ سانتیمتر از دیوار فاصله داشته باشد . (۰/۲۵) اکنون فاصله بین گودی گردن و کمر خود با دیوار را اندازه بگیرید. (۰/۲۵) اگراین فاصله در ناحیه گردن ۵ سانتی مترو درکمر بین ۲ تا ۵ سانتیمتر باشد، وضعیت بدن شما ایده‌آل است. (۰/۲۵) صفحه ۱۵۶	۱
۱۸	توصیه می‌شود از دوچرخه‌ای استفاده شود که در زمان دوچرخه سواری، زاویه بین ران (۰/۲۵) و ساق‌پا، (۰/۲۵) وقتی رکاب پایین است (۰/۲۵) حدود۲۵ تا ۳۰ درجه باشد. (۰/۲۵) صفحه ۱۶۳	۱

ادامه در صفحه سوم

SanjeshCloud www.SanjeshCloud.ir

باسمه تعالی

راهنمای تصحیح امتحان نهایی درس: **سلامت و بهداشت**	رشته: **کلیهٔ رشته ها**	ساعت شروع: **۸ صبح**	مدّت امتحان: **۹۰ دقیقه**
پایهٔ **دوازدهم** دورهٔ دوم متوسطه		تاریخ امتحان : **۱۳۹۸/۶/۱۰**	
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسرکشور در **شهریور ماه** سال **۱۳۹۸**		مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی **http://aee.medu.ir**	

ردیف	راهنمای تصحیح	نمره
۱۹	با اصلاح جزئی میز کار خود نقاط فشاری را که به شما آسیب می‌رساند به حداقل برسانید. (۰/۵) صفحه ۱۶۸	۰/۵
۲۰	الف) سطح ۲ (یا زمان وقوع حادثه) (۰/۲۵) صفحه ۱۷۰ ب) جوش‌شیرین (۰/۲۵) صفحه ۱۷۳ ج) انسداد خفیف (۰/۲۵) صفحه ۱۸۰ د) عواملی که به محیط سقوط مربوط هستند. (۰/۲۵) صفحه ۱۸۱	۱
۲۱	الف) ۳- آتش‌سوزی خشک (۰/۲۵) ب) ۴- آتش‌سوزی ناشی از برق (۰/۲۵) ج) ۱- آتش‌سوزی مایعات قابل اشتعال (۰/۲۵) صفحه ۱۷۶ و ۱۷۷	۰/۷۵
۲۲	هر زمانی که متوجه آتش‌سوزی شدید و یا علامت هشدار آتش در ساختمان به صدا درآمد، از طریق نزدیک‌ترین در خروجی ساختمان را ترک کنید و با ۱۲۵ تماس بگیرید و به همه افراد داخل خانه یا ساختمان اطلاع دهید که از ساختمان خارج شوند. یک تکه لباس یا پارچه را خیس کرده و روی صورت خود قرار دهید و به هر شکل ممکن، حتی چهار دست وپا، از خانه خارج شوید. قبل از بازکردن هر در، ابتدا آن را لمس کنید و درهایی را که به‌شدت گرم شده‌اند، باز نکنید؛ بلکه به جایش از مسیرهای دیگر خارج شوید. اگر نمی‌توانید از اتاق خارج شوید، قالیچه، پتو یا لباس‌ها را در درزهای در فرو کنید تا مانع ورود دود به اتاق شود. بلافاصله پس از نجات جان خود، با اورژانس یا آتش‌نشانی تماس بگیرید. اگر ساکن آپارتمان هستید، هرگز برای فرار از آتش از آسانسور استفاده نکنید و در صورتی که پله فرار اضطراری وجود دارد، تنها از طریق آن از ساختمان خود خارج شوید. پس از خروج، به ساختمانی که در حال سوختن است برنگردید. اگر کسی در ساختمان مانده است، به مأموران آتش نشانی اطلاع دهید. درصورتی که آتش کوچک است، سعی کنید با کپسول اطفای حریق آن راخاموش کنید و هرگز اجازه ندهید که آتش بین شما و در خروجی قرار گیرد. (ذکر دو مورد) (۱) صفحه ۱۷۸ و ۱۷۹	۱
	نظر مصححین گرامی قابل احترام است. جمع نمرات	۲۰

SanjeshCloud www.SanjeshCloud.ir

باسمه تعالی

سؤالات امتحان نهایی درس : **سلامت و بهداشت**	رشته : **کلیهٔ رشته‌ها**	تعداد صفحه : **۴**	ساعت شروع: **۸ صبح**
پایهٔ **دوازدهم** دورهٔ دوم متوسطه	نام و نام خانوادگی :	تاریخ امتحان : **۱۳۹۸/۳/۲۲**	مدت امتحان : **۹۰ دقیقه**
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسرکشوردر **نوبت خرداد** ماه سال **۱۳۹۸**		مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی http://aee.medu.ir	

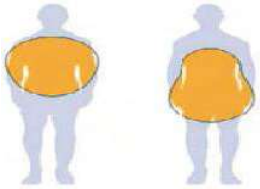
ردیف	سؤالات (پاسخنامه دارد)	نمره
۱	درستی یا نادرستی هر یک از عبارت‌های زیر را بدون ذکر دلیل مشخص‌کنید. الف) در اسلام بدن انسان هدیه و امانت الهی برای تکامل روح به‌حساب می‌آید. ب) رشد، ترمیم و حفظ بافت‌های عضلانی از عملکردهای چربی‌ها در بدن می‌باشد. ج) بهترین سن برای بارداری در زنان بین ۱۵ تا ۲۵ سال است. د) یکی از شایع‌ترین بیماری‌های ناشی از کار در سطح جهان، اختلالات اسکلتی- عضلانی است.	۱
۲	در هر یک از عبارت‌های زیر جای‌خالی را با کلمات مناسب کامل کنید. الف) مهمترین بیماری‌های ویروسی که از طریق دستگاه تنفسی انتشار می‌یابند، سرماخوردگی و ..... می‌باشند. ب) پرمصرف‌ترین مادهٔ دخانی در سراسر جهان ..... است. ج) همواره آسیب‌پذیرترین قسمت بدن در برابر صدمات، ..... است. د) آتش نشانی و ..... دو نهاد امدادی در حوادث خانگی هستند.	۱
۳	از بین کلمات داخل پرانتز گزینهٔ مناسب را انتخاب کنید. الف) در برنامه‌ریزی برای خودمراقبتی، ابتدا باید گام‌های (کوچک- بزرگ) برداریم. ب) ویتامین (A - B) در بدن ذخیره نمی‌شود. ج) در دیابت (نوع۲- نوع۱) لوزالمعده قادر به تولید انسولین کافی نیست یا بدن به انسولین مقاومت نشان می‌دهد. د) محدودکردن فعالیت‌ها باعث (افزایش - کاهش) استرس می‌شود.	۱
۴	در پرسش‌های زیر گزینهٔ مناسب را انتخاب کنید. الف) کدام مورد از عوامل چاقی محسوب نمی‌گردد؟ ۱) فعالیت بدنی زیاد ۲) عامل ژنتیک ۳) بیماری‌های جسمی ۴) داروها ب) کدام مورد از آثار و عوارض کم خوابی نمی‌باشد؟ ۱) کاهش دقت ۲) کاهش دمای بدن ۳) افزایش میزان رشد ۴) زودرنجی ج) کدام یک از مواد سمی موجود در سیگار باعث بروز سرطان لب می شود؟ ۱) سیانیدریک اسید ۲) آرسنیک ۳) آمونیاک ۴) نیکوتین د) 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	۱
۵	در این پرسش عبارت‌هایی در مورد انواع مواد اعتیادآور آمده است. عبارت‌های مرتبط به هم را مشخص کنید. ستون الف: الف) کوکائین؛ ب) متادون؛ ج) گراس ستون ب: ۱. شنیدن صداهایی که وجود خارجی ندارند. ۲. بیشتر شدن فعالیت‌های فکری و بدنی به‌صورت کوتاه‌مدت ۳. سست کردن فعالیت‌های فکری و بدنی	۰/۷۵

ادامه در صفحهٔ دوم

SanjeshCloud www.SanjeshCloud.ir

باسمه تعالی

سؤالات امتحان نهایی درس : **سلامت و بهداشت**	رشته : **کلیهٔ رشته‌ها**	تعداد صفحه : **۴**	ساعت شروع: **۸ صبح**
پایهٔ **دوازدهم** دورهٔ دوم متوسطه	نام و نام خانوادگی :	تاریخ امتحان : **۱۳۹۸/۳/۲۲**	مدت امتحان : **۹۰ دقیقه**
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسرکشوردر **نوبت خرداد** ماه سال **۱۳۹۸**		مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی http://aee.medu.ir	

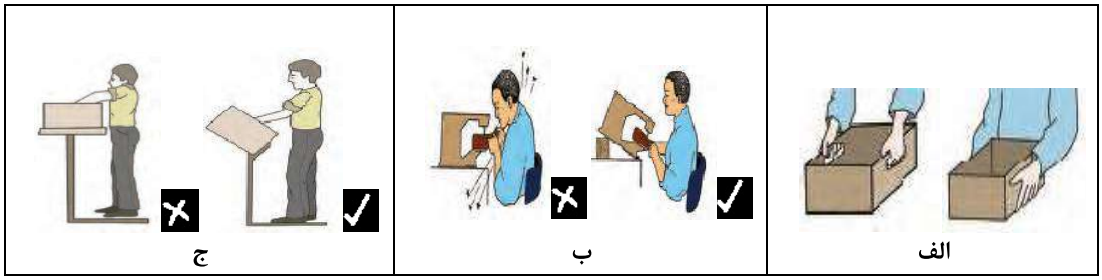
ردیف	سؤالات (پاسخنامه دارد)	نمره
۶	به پرسش‌های زیر پاسخ کوتاه دهید. الف) بیشترین علل مرگ ومیر در ایران مربوط به کدام دسته از بیماری‌ها است؟ ب) ویروس نقص ایمنی انسانی که سبب بیماری عفونی می‌شود، چه نام دارد؟ ج) برای جلوگیری از پوسیدگی دندان، حداقل چند بار مسواک زدن در طول شبانه روز مورد تاکید است؟ د) تزریق کدام واکسن قبل از ازدواج برای خانم‌ها الزامی است؟ ه) در آزمون دیوار، فاصله گودی گردن تا دیوار، در وضعیت بدنی ایده‌آل چقدر باید باشد؟	۱/۲۵
۷	کدام یک از الگوهای چاقی در شکل زیر، خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی– عروقی را بیشتر افزایش می‌دهد؟  (الف) (ب)	۰/۲۵
۸	دو مورد از اصول رعایت بهداشت محیط در محل تهیه، تولید، توزیع و نگهداری مواد غذایی را بنویسید.	۰/۵
۹	در صورت ابتلای یکی از اعضای خانواده یا نزدیکان به بیماری هپاتیت B، برای جلوگیری از انتقال بیماری به دیگر اعضا، رعایت چه نکاتی ضروری است. (دو مورد)	۰/۵
۱۰	دلیل علمی هر یک از موارد زیر را بنویسید. الف)مصرف اسیدهای چرب اشباع در برنامهٔ غذایی روزانه، باید محدود گردد. ب) استفاده از قلیان با تنباکوهای میوه‌ای اثرات زیانبارتری دارد. ج) درانسداد خفیف راه هوایی، باید از ضربه زدن به پشت اجتناب شود.	۱/۵
۱۱	هر یک از تعاریف و ویژگی‌های زیر مربوط به کدام‌یک از کلمات داخل پرانتز می‌باشد؟ (یک مورد از کلمات اضافه است) (خودآگاهی– اضطراب – خشم– تاب‌آوری– استرس) 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. ج) از آثار مثبت آن اینکه می‌تواند باعث احقاق حق در روابط بین‌فردی، گروهی و اجتماعی شود. د) واکنشی طبیعی که در وضعیت‌های خطرناک، سبب حفاظت در برابر خطرات می‌شود.	۱
۱۲	در مورد استرس به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) آثار مثبت استرس سالم را بنویسید. ب) تکرار استرس کدام اثرات جسمی پایدار را ایجاد می‌کند؟ دو مورد را بنویسید.	۱

ادامه در صفحهٔ سوم

SanjeshCloud www.SanjeshCloud.ir

باسمه تعالی

سؤالات امتحان نهایی درس : **سلامت و بهداشت**	رشته : **کلیهٔ رشته‌ها**	تعداد صفحه : **۴**	ساعت شروع: **۸ صبح**
پایهٔ **دوازدهم** دورهٔ دوم متوسطه	نام و نام خانوادگی :	تاریخ امتحان : **۱۳۹۸/۳/۲۲**	مدت امتحان : **۹۰ دقیقه**
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسرکشوردر **نوبت خرداد** ماه سال **۱۳۹۸**		مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی http://aee.medu.ir	

ردیف	سؤالات (پاسخنامه دارد)	نمره
۱۳	منظور از داشتن سبک زندگی سالم که یکی از توصیه های خودمراقبتی برای حفظ سلامت روان در دورهٔ نوجوانی است، انجام چه کارهایی است؟ سه مورد کافی است.	۰/۷۵
۱۴	در مورد مواد سمی موجود در دخانیات به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) کدام ماده سبب تشکیل پوستهٔ ضخیم قهوه‌ای رنگ در ریه‌ها می‌گردد؟ ب) کدام ماده هنگام استعمال دخانیات تبخیر شده و تنفس را مختل می‌کند؟ ج) کدام ماده از عوامل مهم در ایجاد تحریک و تخریب بافت‌ها به ویژه ریه‌ها است؟	۰/۷۵
۱۵	اصطلاحات زیر را تعریف کنید. الف) دود دست دوم ب) وضعیت بدنی به زبان ساده	۱
۱۶	در مورد مصرف الکل به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) دو مورد از اثرات الکل بر عملکردهای سیستم اعصاب مرکزی را بنویسید. ب) مصرف بلندمدت مشروبات الکلی اثری مشابه با کدام ویروس بر روی کبد دارد؟	۰/۷۵
۱۷	در مورد وابستگی به مواد مخدر به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) منظور از وابستگی جسمانی به این مواد چیست؟ ب) از نشانه‌های وابستگی به مواد مخدر دو مورد را بنویسید.	۱/۲۵
۱۸	دو مورد از توصیه‌های خودمراقبتی در زمینه پیشگیری از رفتارهای پرخطر (استعمال دخانیات و...) را بنویسید.	۰/۵
۱۹	شکل مقابل مربوط به روش صحیح بلند کردن اجسام (سبک – سنگین) از روی زمین است. 	۰/۲۵
۲۰	اصل ارگونومی مربوط به هر شکل را بنویسید. (ذکر شماره هر اصل لازم نیست)  الف ب ج	۰/۷۵

ادامه در صفحهٔ چهارم

SanjeshCloud www.SanjeshCloud.ir

باسمه تعالی

سؤالات امتحان نهایی درس : **سلامت و بهداشت**	رشته : **کلیهٔ رشته‌ها**	تعداد صفحه : **۴**	ساعت شروع: **۸ صبح**
پایهٔ **دوازدهم** دورهٔ دوم متوسطه	نام و نام خانوادگی :	تاریخ امتحان : **۱۳۹۸/۳/۲۲**	مدت امتحان : **۹۰ دقیقه**
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسرکشوردر **نوبت خرداد** ماه سال **۱۳۹۸**		مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی http://aee.medu.ir	

ردیف	سؤالات (پاسخنامه دارد)	نمره
۲۱	در هنگام اتوکردن لباس، به‌کارگیری چه روش‌هایی از بروز کمردرد جلوگیری می‌کند؟	۰/۵
۲۲	در مورد پیشگیری از حوادث به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) در سطح ۳ پیشگیری از حوادث چه اقدامی انجام می‌شود؟ ب) دو مورد از علایم مسمومیت با مواد شیمیایی را بنویسید.	۱
۲۳	در مورد استفادهٔ صحیح از اسپری حشره‌کش در منزل به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) نحوه دردست‌گرفتن قوطی اسپری چگونه باید باشد؟ ب) بعد از اسپری‌کردن، چه اقداماتی باید انجام شود؟	۱
۲۴	هر یک از موارد زیر مربوط به کدام نوع آتش‌سوزی است؟ الف) بهترین وسیله برای خاموش کردن این نوع آتش، استفاده از گاز دی‌اکسیدکربن است. ب) در این نوع آتش‌سوزی هرگز نباید از آب استفاده شود. ج) این نوع حریق معمولاً از خود، خاکستر بر جای می‌گذارد.	۰/۷۵
	موفق باشید **جمع نمرات**	۲۰

SanjeshCloud www.SanjeshCloud.ir

باسمه تعالی

راهنمای تصحیح امتحان نهایی درس: **سلامت و بهداشت**	رشته: **کلیهٔ رشته ها**	ساعت شروع: **۸ صبح**	مدّت امتحان: **۹۰ دقیقه**
پایهٔ **دوازدهم** دورهٔ دوم متوسطه		تاریخ امتحان : **۱۳۹۸/۳/۲۲**	
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسرکشور در **خرداد ماه** سال **۱۳۹۸**		مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی http://aee.medu.ir	

ردیف	راهنمای تصحیح	نمره
۱	الف) درست (۰/۲۵) صفحه ۳ ب) نادرست (۰/۲۵) صفحه ۲۱ ج) نادرست (۰/۲۵) صفحه ۱۰۹ د) درست (۰/۲۵) صفحه ۱۵۵	۱
۲	الف) آنفلوآنزا (۰/۲۵) صفحه ۶۸ ب) سیگار (۰/۲۵) صفحه ۱۲۹ ج) کمر (۰/۲۵) صفحه ۱۵۶ د) اورژانس (۰/۲۵) صفحه ۱۷۰	۱
۳	الف) کوچک (۰/۲۵) صفحه ۱۶ ب) B (۰/۲۵) صفحه ۲۱ ج) نوع ۲ (۰/۲۵) صفحه ۶۴ د) کاهش (۰/۲۵) صفحه ۱۲۵	۱
۴	الف) گزینه ۱- فعالیت بدنی زیاد (۰/۲۵) صفحه۳۴ ب) گزینه ۳- افزایش میزان رشد (۰/۲۵) صفحه ۹۴ ج) گزینه ۲- آرسنیک (۰/۲۵) صفحه ۱۳۰ د) گزینه ۳- شش کیلوگرم (۰/۲۵) صفحه ۱۶۳	۱
۵	الف) ۲. بیشترشدن فعالیت‌های فکری و بدنی به صورت کوتاه‌مدت (۰/۲۵) ب) ۳. سست‌کردن فعالیت‌های فکری و بدنی (۰/۲۵) ج) ۱. شنیدن صداهایی که وجود خارجی ندارند. (۰/۲۵) صفحه ۱۴۳ و ۱۴۴	۰/۷۵
۶	الف) بیماری‌های غیر واگیر(۰/۲۵) صفحه ۴۹ ب) اچ‌آی‌وی (۰/۲۵) صفحه ۷۲ ج) دوبار (۰/۲۵) صفحه ۹۸ د) واکسن کزاز (۰/۲۵) صفحه ۱۰۳ ه) ۵ سانتی‌متر(۰/۲۵) صفحه ۱۵۶	۱/۲۵
۷	ب) الگوی سیب (۰/۲۵) صفحه ۳۴	۰/۲۵
۸	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 صفحه ۴۳ (دو مورد کافی است)	۰/۵
۹	۱- آزمایش خون اعضا یا نزدیکان و اطمینان از عدم ابتلای آنها به بیماری ۲- تزریق واکسن ۳- استفاده نکردن از وسایل مشترک با بیمار ۴- عدم تماس با مایعات و خون بیمار ۵- عدم تماس با پوست بریده یا زخم شدهٔ بیمار ۶- استفاده نکردن از وسایل تیز و برنده مثل تیغ و ناخن گیر و... متعلق به شخص بیمار. صفحه ۷۱ (دو مورد کافی است)	۰/۵
۱۰	الف) این چربی‌ها موجب افزایش سطح کلسترول و بالارفتن احتمال بیماری‌های قلبی – عروقی می‌شوند. (۰/۵) صفحه ۵۶ ب) تنباکوهای میوه‌ای به دلیل افزودنی شیمیایی و مواد مضر به آنها (۰/۲۵) می‌توانند باعث سرطان، انواع بیماری‌های خطرناک و کشنده، آلرژی، آسم و حساسیت شوند. (۰/۲۵) صفحه ۱۳۳ ج) در این وضعیت از ضربه زدن به پشت اجتناب شود چون ممکن است باعث جابجایی جسم گیرکرده شود (۰/۲۵) و باعث انسداد کامل گردد. (۰/۲۵) صفحه ۱۸۰	۱/۵

ادامه در صفحه دوم

SanjeshCloud www.SanjeshCloud.ir

باسمه تعالی

راهنمای تصحیح امتحان نهایی درس: **سلامت و بهداشت**	رشته: **کلیهٔ رشته ها**	ساعت شروع: **۸ صبح**	مدّت امتحان: **۹۰ دقیقه**
پایهٔ **دوازدهم** دورهٔ دوم متوسطه		تاریخ امتحان : **۱۳۹۸/۳/۲۲**	
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسرکشور در **خرداد ماه** سال **۱۳۹۸**		مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی http://aee.medu.ir	

ردیف	راهنمای تصحیح	نمره
۱۱	الف) تاب‌آوری (۰/۲۵) صفحه ۱۱۶ ب) خودآگاهی (۰/۲۵) صفحه ۱۱۲ ج) خشم (۰/۲۵)صفحه۱۲۳ د) اضطراب (۰/۲۵) صفحه ۱۲۰	۱
۱۲	الف) استرس سالم باعث هوشیاری شده (۰/۲۵) و به فرد کمک می‌کند تا بتواند نیازهایش را در موقعیت‌های مختلف برآورده نماید. (۰/۲۵) صفحه ۱۱۸ ب) تکرار استرس موجب ایجاد اثرات جسمی پایدار مانند بیماری‌های قلبی- عروقی، التهاب‌های پوستی، اختلالات گوارشی، سردرد، ضعف سیستم ایمنی و افزایش احتمال ابتلا به سرطان می‌شود. (۰/۵) صفحه ۱۱۹ (دو مورد کافی است)	۱
۱۳	غذاهای سالم بخورید. برای استراحت و تمدد اعصاب وقت بگذارید. روش‌های تمدد اعصاب را که برایتان مفید است بیابید. دعا، یوگا، تکنیک‌های آرام‌سازی و تمرین تمرکز را به‌کار ببرید. سعی کنید از زندگی‌تان لذت ببرید.(۰/۷۵) صفحه ۱۲۴ (سه مورد کافی است)	۰/۷۵
۱۴	الف) قطران (۰/۲۵) ب) سیانیدریک اسید (جوهر بادام تلخ) (۰/۲۵) ج) آمونیاک (۰/۲۵) صفحه ۱۳۰	۰/۷۵
۱۵	الف) گاهی افراد خودشان مصرف‌کنندهٔ دخانیات نیستند ولی در معرض تنفس دود دخانیات قرار می‌گیرند که به آن دود دست دوم گفته می‌شود، (۰/۵) صفحه ۱۳۴ ب) فرم و حالتی که بدن فرد در طول انجام کار به خود می‌گیرد، و به عبارتی ، نحوه قرارگرفتن قسمت‌های مختلف بدن، شامل سر، تنه و اندام‌ها در فضا .(۰/۵) صفحه ۱۵۶ (ذکر یک تعریف کافی است)	۱
۱۶	الف) الکل عملکردهای سیستم اعصاب مرکزی را مختل می‌کند و خود را به صورت عدم تعادل در حرکت و تکلم، کاهش تعداد تنفس و کاهش ضربان قلب و فشارخون نشان می‌دهد. با افزایش اختلال در سیستم اعصاب مرکزی، کارکردهای حیاتی به‌شکل قابل توجهی تحت تاثیر قرار می‌گیرند. در موارد شدید، ممکن است شخص دچار کما و حتی مرگ شود (۰/۵) (دو مورد کافی است) ب) ویروس هپاتیت صفحه ۱۳۷ (۰/۲۵)	۰/۷۵
۱۷	الف) وضعیتی است که در آن، بدن فرد نسبت به مواد مخدر مقاومت نشان می‌دهد (۰/۲۵) و فرد برای دستیابی به همان آثار مطلوب و دلخواهی که از مصرف مواد انتظار داشته، (۰/۲۵) مجبور می‌شود بیشتر از مرتبه‌های قبلی مصرف کند. (۰/۲۵) صفحه ۱۴۱ ب) ۱- اختلال عملکرد در تحصیل و کار به دلیل مصرف مواد مخدر ۲- ادامه دادن به مصرف مواد مخدر با وجود تمام مشکلات ناشی از آن ۳- صرف زمان زیاد برای تهیه و مصرف مواد مخدر ۴- تلاش ناموفق برای ترک مصرف مواد مخدر ۵- پدیدار شدن نشانه‌های سندرم ترک (مانند دردهای شدید دست و پا، خمیازه های مکرر و لرز، آب‌ریزش بینی و چشم‌ها و اسهال) (۰/۵) صفحه ۱۴۳ (دو مورد کافی است)	۱/۲۵
ادامه در صفحه سوم		

SanjeshCloud www.SanjeshCloud.ir

باسمه تعالی

راهنمای تصحیح امتحان نهایی درس: **سلامت و بهداشت**	رشته: **کلیهٔ رشته ها**	ساعت شروع: **۸ صبح**	مدّت امتحان: **۹۰ دقیقه**
پایهٔ **دوازدهم** دورهٔ دوم متوسطه		تاریخ امتحان : **۱۳۹۸/۳/۲۲**	
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسرکشور در **خرداد ماه** سال **۱۳۹۸**		مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی http://aee.medu.ir	

ردیف	راهنمای تصحیح	نمره
۱۸	۱-احترام به خود ۲- احترام به ارزش‌ها و قوانین ۳- مهارت‌های مقاومتی ۴- داشتن دوستان سالم ۵- خودکنترلی ۶- مقاوم بودن در شرایط و محیط‌های ناسالم ۷- برخورداری از مهارت‌های اجتماعی ۸- داشتن هدف و برنامه‌ای برای رسیدن به هدف ۹- روابط خانوادگی مطلوب ۱۰- داشتن الگوی سالم ۱۱- مهارت‌های مدیریت استرس ۱۲- مهارت‌های کنترل خشم ۱۳- حضور در فعالیت‌های ورزشی یا کلاسی (۰/۵) صفحه ۱۵۱ و ۱۵۲	۰/۵
۱۹	اجسام سبک (۰/۲۵) صفحه ۱۵۸	۰/۲۵
۲۰	الف) برای انجام کار، روش‌هایی را به‌کار بگیرید که باعث صرف نیروی کمتر شود. (۰/۲۵) صفحه۱۶۶ ب) با وضعیت بدنی خنثی (طبیعی) کار کنید.(۰/۲۵) ویا (زاویه مناسب گردن را به گونه ای حفظ کنید که تحت فشار نباشد .) صفحه ۱۶۶ ج) وسایل را در محدوده دسترسی آسان قرار دهید. (۰/۲۵) صفحه ۱۶۷	۰/۷۵
۲۱	انتخاب ارتفاع مناسب میز اتو (۰/۲۵)، استفاده از زیرپایی با ارتفاع مناسب (۰/۲۵) صفحه ۱۵۹	۰/۵
۲۲	الف) توان بخشی فرد آسیب دیده و جلوگیری از ناکارآمد شدن او (۰/۵) صفحه ۱۷۰ ب) ۱- به سختی نفس کشیدن ۲- تحریک چشم‌ها و پوست، گلو و مجرای تنفسی ۳- تغییر رنگ پوست ۴- سردرد و تاری دید ۵- سرگیجه و عدم تعادل و فقدان هماهنگی ۶- دردهای شکمی و اسهال (۰/۵) صفحه ۱۷۲ و ۱۷۳	۱
۲۳	الف) برای استفاده از اسپری حشره‌کش، قوطی اسپری را طوری در دست بگیرید که از شما فاصله داشته باشد. (۰/۲۵) ب) بعد از اسپری کردن حشره‌کش فورا از اتاق خارج شوید (۰/۲۵) و در را ببندید (۰/۲۵) و دست‌هایتان را بشویید.(۰/۲۵) صفحه ۱۷۴	۱
۲۴	الف) آتش‌سوزی ناشی از برق (۰/۲۵) ب) آتش‌سوزی مایعات قابل اشتعال (۰/۲۵) ج) آتش‌سوزی خشک (۰/۲۵) صفحه ۱۷۶ و ۱۷۵	۰/۷۵
	نظر مصححین گرامی قابل احترام است. جمع نمرات	۲۰

SanjeshCloud www.SanjeshCloud.ir

سؤالات امتحان نهایی درس : **سلامت و بهداشت**	رشته : **کلیه رشته ها**	مدت امتحان : ۹۰ دقیقه	ساعت شروع: ۱۰ صبح
پایه **دوازدهم** دورهٔ دوم متوسطه	نام و نام خانوادگی :	تاریخ امتحان : **۱۳۹۷/۱۰/۱۷**	تعداد صفحه :۳
دانش آموزان بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسرکشور در **نوبت دی** ماه سال **۱۳۹۷**		مرکز سنجش آموزش و پرورش http://aec.medu.ir	

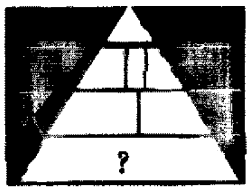
ردیف	سؤالات (پاسخنامه دارد)	نمره
۱	درستی یا نادرستی هر یک از عبارت‌های زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید. الف) در بین عوامل مؤثر بر سلامت، سبک زندگی بیشترین تأثیر را بر سلامت افراد دارد. ب) چاقی با الگوی سیب در مقایسه با الگوی گلابی، خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی- عروقی را بیشتر افزایش می‌دهد. ج) شکل ستون فقرات انسان شبیه C انگلیسی است. د) خفگی ناشی از آتش‌سوزی در مقایسه با سوختگی ناشی از آن، تلفات بیشتری به همراه دارد.	۱
۲	در هر یک از عبارت‌های زیر جای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید. الف) تامین سلامت مستلزم رعایت ..... است. ب) برای افراد شاغل در مکان‌های تهیه، تولید و توزیع غذا، داشتن ..... و رعایت بهداشت از اهمیت زیادی برخوردار است. ج) دریافت امواج صوتی و ..... ، دو وظیفه مهم گوش می‌باشند. د) همهٔ خانم‌ها قبل از بارداری باید از نظر ایمنی نسبت به بیماری ویروسی ..... آزمایش شوند. ه) منظور از عزت نفس، احساس ..... است. و) از دیدگاه سلامت ستون فقرات، بلندکردن بار با کمر راست و پاهای .....، روشی ایمن‌تر است.	۱/۵
۳	هر کدام از توضیحات زیر مربوط به چه مطلبی می‌باشند؟ الف) بر اساس این قانون، چنانچه کالری دریافتی از مواد غذایی بیش از میزان کالری مصرفی باشد، وزن افزایش می‌یابد. ب) از این بیماری به عنوان قاتل خاموش یاد می‌شود. ج) این نوع چربی باعث می‌شود تا کلسترول از جدار داخلی شریان‌ها جدا شود به همین دلیل به آن کلسترول خوب می‌گویند. د) اولین شرط لازم برای ازدواج است. ه) احساس ناخوشایندی است که برای مدت زمانی طولانی تداوم می‌یابد و همراه با تنهایی و غمگینی است. و) بزرگ‌ترین عامل مرگ‌ومیر در قرن بیستم می‌باشد.	۱/۵
۴	در سؤالات زیر گزینه مناسب را انتخاب کنید. الف) ضربه دیدن در حین برداشت، انتقال و نگهداری مواد غذایی از عوامل ..... فساد مواد غذایی است. ۱) مکانیکی ۲) فیزیکی ۳) شیمیایی ۴) بیولوژیکی ب) کدام یک از عیوب انکساری چشم به علت شکل غیر عادی قرنیه ایجاد می‌شود؟ ۱) پیرچشمی ۲) نزدیک‌بینی ۳) آستیگماتیسم ۴) دوربینی ج) کدام یک از شایع‌ترین اختلالات روانی- رفتاری دوره نوجوانی محسوب نمی‌شود؟ ۱) استرس ۲) اضطراب ۳) خشم ۴) تاب‌آوری د) کدام یک از مواد سمی موجود در سیگار اعتیادآور است؟ ۱) سیانیدریک اسید ۲) آرسنیک ۳) آمونیاک ۴) نیکوتین	۱

« ادامه سؤالات در صفحه دوم »

SanjeshCloud www.SanjeshCloud.ir

باسمه تعالی

سؤالات امتحان نهایی درس : **سلامت و بهداشت**	رشته : **کلیه رشته ها**	مدت امتحان : ۹۰ دقیقه	ساعت شروع: ۱۰صبح
پایه **دوازدهم** دورهٔ دوم متوسطه	نام و نام خانوادگی :	تاریخ امتحان : **۱۳۹۶/۱۰/۱۷**	تعداد صفحه :۳
دانش آموزان بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسرکشور در **نوبت دی** ماه سال **۱۳۹۷**		مرکز سنجش آموزش و پرورش http://aee.medu.ir	

ردیف	سؤالات (پاسخنامه دارد)	نمره
۵	در هرم غذایی مقابل علامت سوال مربوط به کدام گروه از مواد غذایی می‌باشد؟ 	۰/۵
۶	یک آزمایش که در تشخیص سرطان رودهٔ بزرگ کاربرد دارد را بنویسید.	۰/۲۵
۷	بهترین راه پیشگیری از ابتلا به هر یک از بیماری‌های زیر را بنویسید. الف) پدیکلوزیس ب) ایدز	۱
۸	نحوه استدلال و نگرش فرد تاب‌آور در مواجهه با شرایط ناگوار چگونه است؟	۱
۹	رعایت سه اصل برای مقابله با فشارهای روانی و اضطراب توصیه می‌شود. آنها را نام ببرید.	۰/۷۵
۱۰	برای هریک از آثار مثبت و منفی خشم یک مثال بنویسید.	۰/۵
۱۱	به چه دلیل علمی کشیدن قلیان با استفاده از شیلنگ مشترک، اثرات زیانبارتری دارد؟	۰/۷۵
۱۲	دو مورد از مهمترین عواملی که نوجوانان و جوانان را به سوی مصرف مواد دخانی سوق می‌دهد را بنویسید.	۰/۵
۱۳	بارزترین آثار فوری و بلندمدت مصرف مشروبات الکلی را بنویسید.	۰/۷۵
۱۴	به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) منظور از دود دست سوم مواد دخانی چیست؟ ب) به چه کسی معتاد می‌گویند؟	۱
۱۵	در این پرسش عبارت‌هایی در مورد انواع مواد اعتیادآور آورده شده است. عبارت‌های مرتبط به هم را در دو ستون مشخص کنید.	۰/۷۵

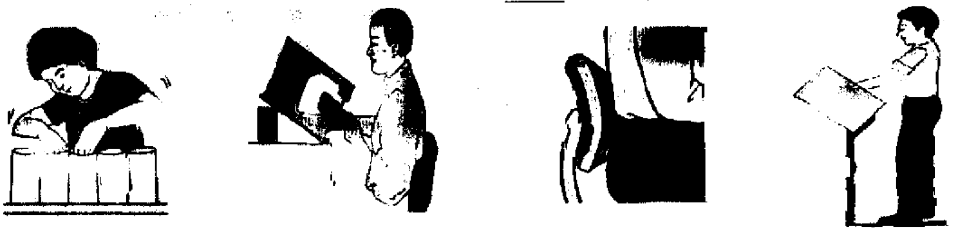
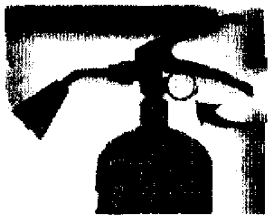
"ستون الف"	"ستون ب"
الف) خاصیت منگی و بی‌دردی	۱.کراک
ب) توهم‌زای طبیعی	۲. متادون
ج) حالت خوش و هیجانی کوتاه‌مدت	۳. حشیش

۱۶	سه مورد از موانع عمده روآوردن به مصرف مواد مخدر در نوجوانان را بنویسید.	۰/۷۵
۱۷	منظور از تکنیک ضبط صوت به عنوان مهارت مقاومت در برابر دعوت به مصرف مواد مخدر چیست؟	۰/۷۵
۱۸	وضعیت بدنی مناسب (پوسچر) چگونه حالتی است؟	۰/۷۵
۱۹	دو مورد از دلایل ایجاد وضعیت بدنی نامناسب را بنویسید.	۰/۵

« ادامه سوالات در صفحه سوم »

SanjeshCloud www.SanjeshCloud.ir

سؤالات امتحان نهایی درس : **سلامت و بهداشت**	رشته : **کلیه رشته ها**	مدت امتحان : ۹۰ دقیقه	ساعت شروع: **۱۰ صبح**
پایه **دوازدهم** دورهٔ دوم متوسطه	نام و نام خانوادگی :	تاریخ امتحان : **۱۳۹۷/۱۰/۱۷**	تعداد صفحه :۳
دانش آموزان بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسرکشور در **نوبت دی** ماه سال **۱۳۹۷**		مرکز سنجش آموزش و پرورش http://acc.medu.ir	

ردیف	سؤالات (پاسخنامه دارد)	نمره
۲۰	هنگام خرید کوله پشتی،چه نکاتی باید رعایت شود؟	۱
۲۱	در کدام یک از حالات زیر اصول ارگونومی رعایت نشده است؟  الف ب ج د	۰/۲۵
۲۲	در مورد سطوح پیشگیری ازحوادث به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) در سطح ۱ چه اقداماتی انجام می‌شود؟ ب) تماس با اورژانس و آتش‌نشانی در کدام سطح و چه زمانی صورت می‌گیرد؟	۰/۷۵
۲۳	در هریک از آتش‌سوزی‌های زیر بهترین راه خاموش کردن آتش را بنویسید. الف) آتش‌سوزی مایعات قابل اشتعال ب) آتش‌سوزی خشک ج) آتش‌سوزی ناشی ازبرق	۰/۷۵
۲۴	شکل زیر کدام مرحله از مراحل نحوهٔ استفاده از کپسول اطفای حریق را نشان می‌دهد؟ 	۰/۲۵
۲۵	عوامل خطرآفرین سقوط را معمولاً به دو گروه تقسیم می‌کنند. آن دو را بنویسید.	۰/۵
۲۶	مانور باز کردن راه تنفس هوایی در خانم‌های باردار (درصورت برطرف نشدن انسداد با ضربات بین دو کتف) را بنویسید.	۱
	موفق باشید	۲۰ جمع نمرات

SanjeshCloud www.SanjeshCloud.ir

باسمه تعالی

راهنمای تصحیح امتحان نهایی درس: **سلامت و بهداشت**	رشته: **کلیهٔ رشته ها**	ساعت شروع: **۱۰ صبح**	مدت امتحان: **۹۰ دقیقه**
پایه **دوازدهم** دورهٔ دوم متوسطه		تاریخ امتحان : **۱۳۹۷/۱۰/۱۷**	
دانش آموزان بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسرکشور **دی ماه** سال **۱۳۹۷**		مرکز سنجش آموزش و پرورش http://aee.medu.ir	

ردیف	راهنمای تصحیح		نمره
۱	الف) درست(۰/۲۵)صفحه ۱۲	ب) درست(۰/۲۵)صفحه ۳۴	۱
	ج) نادرست(۰/۲۵)صفحه۱۶۴	د) درست(۰/۲۵)صفحه ۱۷۶	
۲	الف) بهداشت (۰/۲۵) صفحه۵	ب) کارت بهداشت (۰/۲۵) صفحه۴۱	۱/۵
	ج) حفظ تعادل بدن (۰/۲۵) صفحه۸۴	د) سرخجه (۰/۲۵) صفحه۱۰۹	
	ه) ارزشمند بودن (۰/۲۵) صفحه ۱۱۲	و) خمیده (۰/۲۵) صفحه ۱۵۸	
۳	الف)قانون تعادل انرژی (۰/۲۵) صفحه ۳۹	ب) فشارخون بالا(۰/۲۵) صفحه۵۳	۱/۵
	ج) HDL (۰/۲۵) صفحه ۵۶	د) بلوغ جنسی زن و مرد (۰/۲۵) صفحه ۱۰۱	
	ه) افسردگی (۰/۲۵) صفحه ۱۲۱	و) دخانیات (۰/۲۵) صفحه ۱۲۹	
۴	الف) گزینهٔ ۱- مکانیکی (۰/۲۵) صفحه۴۵	ب) گزینهٔ ۳- آستیگماتیسم (۰/۲۵) صفحه ۸۱	۱
	ج) گزینهٔ ۴- تاب‌آوری (۰/۲۵) صفحه ۱۱۸	د) گزینهٔ ۴- نیکوتین (۰/۲۵) صفحه ۱۳۰	
۵	گروه نان (۰/۲۵) و غلات (۰/۲۵) صفحه ۲۴		۰/۵
۶	آزمایش خون مخفی در مدفوع و کولونوسکوپی (۰/۲۵) صفحه ۶۲ (یک مورد کافی است)		۰/۲۵
۷	الف) رعایت بهداشت فردی (۰/۲۵) و پرهیز از به کارگیری وسایل شخصی دیگران (۰/۲۵) صفحه ۷۰		۱
	ب) عدم استفاده از سرنگ و سوزن مصرف شده (۰/۲۵) و پرهیز از رفتارهای جنسی پرخطر (۰/۲۵) صفحه ۷۴		
۸	او به جای فاجعه ساختن از مشکل (۰/۲۵) و گرفتار شدن در تبعات آن، (۰/۲۵) به خود و توانایی‌هایش (۰/۲۵) توجه بیشتری می‌کند. (۰/۲۵) صفحه ۱۱۵		۱
۹	۱- بازداری (۰/۲۵) ۲- برون‌ریزی (۰/۲۵) ۳- جایگزین کردن خواسته‌ها (۰/۲۵) صفحه ۱۲۰		۰/۷۵
۱۰	از آثار مثبت خشم این که می‌تواند باعث احقاق حق در روابط بین فردی، گروهی و اجتماعی شود البته مشروط به اینکه آن را کنترل کنیم. اما خشم منفی به بروز مشکلات و ناراحتی‌های جسمی (همچون سردرد، سکته‌های قلبی، ناراحتی‌های گوارشی و...)، روانی (همچون: فشارروانی، اضطراب، افسردگی، روی‌آوردن به مصرف موادمخدر و...)و اجتماعی (همچون: درماندگی، انزوا و تنهایی و...)منجرمی‌گردد.		۰/۵
	برای هرکدام از آثار مثبت و منفی ذکر یک مثال کافی است. هر مورد (۰/۲۵) صفحه ۱۲۳		
۱۱	در اثر استفادهٔ مشترک از قلیان بیماری‌های منتقله از طریق دهان (۰/۲۵) و دستان فرد آلوده (۰/۲۵)، سلامت افراد دیگر را تهدید می‌کند.(۰/۲۵) صفحه ۱۳۳		۰/۷۵
۱۲	۱- احساس جذاب شدن و مورد توجه قرار گرفتن ۲- مستقل شدن و به بلوغ رسیدن و بزرگ شدن ۳- اجتماعی شدن و محبوب شدن در میان همسالان ۴- الگوبرداری از هنرپیشه‌ها و افراد معروف ۵- مصرف دخانیات توسط والدین یا دوستان صمیمی ۶- باورهای غلط در مورد مصرف سیگار مثل اینکه سیگار کشیدن موجب رفع عصبانیت، رفع خستگی، رفع دلشوره واضطراب، تقویت ذهن و هضم غذا می‌شود. ۷- ساده انگاری در مورد مصرف قلیان به عنوان یک ماده دخانی کم خطرتر از سیگار ۸- اشتغال ذهنی و دغدغه‌های فکری ۹- در دسترس بودن و یا قیمت پایین انواع مواد دخانی ۱۰- وجود تنش و ناهنجاری‌های خانوادگی، خانواده‌های بی‌ثبات و نبود حمایت‌های خانوادگی ۱۱- قبیح و ناپسند نبودن مصرف دخانیات به ویژه قلیان در اذهان عمومی		۰/۵
	ذکر ۲ مورد کافی است. هر مورد (۰/۲۵) صفحه ۱۳۴		

ادامه در صفحه بعد

SanjeshCloud www.SanjeshCloud.ir

باسمه تعالی

راهنمای تصحیح امتحان نهایی درس: **سلامت و بهداشت**	رشته: **کلیهٔ رشته ها**	ساعت شروع: **۱۰ صبح**	مدت امتحان: **۹۰ دقیقه**
پایه دوازدهم دورهٔ دوم متوسطه		**تاریخ امتحان : ۱۳۹۷/۱۰/۱۷**	
دانش آموزان بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسرکشور دی ماه سال ۱۳۹۷		**مرکز سنجش آموزش و پرورش** http://aee.medu.ir	

ردیف	راهنمای تصحیح	نمره
۱۳	بارزترین آثار فوری: اختلال درسیستم اعصاب (۰/۲۵) مرکزی (۰/۲۵) آثارطولانی مدت: بیماری سیرور کبدی (۰/۲۵) صفحه ۱۳۶	۰/۷۵
۱۴	الف) دود دست سوم در واقع دود نیست، بلکه بوی سیگار است که در محیط پراکنده می‌شود.(۰/۵) صفحه ۱۳۵ ب) فرد معتاد کسی است که بر اثر مصرف مکرر و مداوم مواد مخدر یا دارو به آن وابسته شده باشد.(۰/۵) صفحه ۱۳۹	۱
۱۵	الف) ۲. متادون (۰/۲۵) ب) ۳. حشیش (۰/۲۵) ج) ۱.کراک (۰/۲۵) صفحه ۱۴۴	۰/۷۵
۱۶	۱- ایمان به خدا ۲- اشتغال به تحصیل علم ۳- کسب و کارسالم ۴- پایبندی به مذهب و معنویت ۵- انجام جدّی ورزش ۶- پرداختن به تفریحات سالم ذکر ۳ مورد کافی است. هر مورد (۰/۲۵) صفحه ۱۴۵	۰/۷۵
۱۷	پاسخ منفی‌تان (۰/۲۵) را مثل یک نوار ضبط شده چندین بار تکرار کنید (۰/۲۵) تا مخاطب‌تان متقاعد شود که نمی‌تواند نظر شما را عوض کند.(۰/۲۵) صفحه ۱۴۹	۰/۷۵
۱۸	وضعیت بدنی مناسب حالتی است که در آن کمترین (۰/۲۵) فشار و تنش (۰/۲۵) به سیستم اسکلتی- عضلانی (۰/۲۵) وارد می‌شود. صفحه ۱۵۶	۰/۷۵
۱۹	افراد به دلایل متفاوتی همچون: ۱- عادات غلط هنگام ایستادن ۲- راه رفتن ۳- نشستن و خوابیدن ۴- اعتماد به نفس پایین و خجالتی بودن ۵- عضلات ضعیف و انعطاف ناپذیر ۶- اضافه وزن و چاقی ۷- کفش نامناسب و پاشنه بلند و...دچار وضعیت بدنی نامناسب می‌گردند. ذکر ۲ مورد کافی است. هر مورد (۰/۲۵) صفحه ۱۵۶	۰/۵
۲۰	هنگام خرید،کوله‌پشتی را طوری انتخاب کنید که سبک‌تر بوده (۰/۲۵) و در قسمت‌های پشت و بندها از اسفنج استفاده شده باشد. (۰/۲۵) و برای توزیع مناسب‌تر نیرو، بندهای شانه‌ای آن پهن بوده (۰/۲۵) و حتما دارای دو بند باشد. (۰/۲۵) صفحه۱۶۳	۱
۲۱	د (۰/۲۵) صفحه ۱۶۵	۰/۲۵
۲۲	الف) تمرکز بر روی کاهش عوامل خطر حوادث (۰/۲۵) ب) سطح ۲ (۰/۲۵) زمان وقوع حادثه(۰/۲۵) صفحه ۱۷۰	۰/۷۵
۲۳	الف) مهم‌ترین روش قطع اکسیژن است. (۰/۲۵) صفحه ۱۷۶ ب) بهترین راه مبارزه، سردکردن آتش است. (۰/۲۵) صفحه ۱۷۶ ج) استفاده ازگاز دی‌اکسیدکربن می‌باشد. (۰/۲۵) صفحه ۱۷۷	۰/۷۵
۲۴	کشیدن ضامن (۰/۲۵) صفحه ۱۷۷	۰/۲۵
۲۵	۱- برخی ازعوامل به محیط سقوط مربوطاند. (۰/۲۵) صفحه ۱۸۱ ۲- گاهی اوقات سقوط به علت عوامل فردی اتفاق می‌افتد. (۰/۲۵) صفحه ۱۸۲	۰/۵
۲۶	پشت بیمار قرار بگیرید و دو دست خود را به صورت حلقه دور بیمار قرار دهید، یک دستتان را مشت کنید (۰/۲۵) (انگشت شصت به داخل دست خم می‌شود و انگشتان دور شصت قرارمی‌گیرد) و از زیر دستان مصدوم روی قفسه سینه قرار دهید (۰/۲۵)، دست دیگر را روی دست قبلی گذاشته و با یک حرکت سریع قفسه سینه را به داخل و بالا بفشارید (۰/۲۵). این حرکت راچندین بار تکرار کنید تا جسم به بیرون پرتاب شود.(۰/۲۵) صفحه ۱۸۱	۱
	"درنهایت، نظر همکاران محترم صا ئب ا ست" جمع نمرات	۲۰

SanjeshCloud www.SanjeshCloud.ir