

سؤالات امتحان نهایی درس: سلامت و بهداشت	رشته: کلیه رشته ها	تعداد صفحه: ۳	ساعت شروع: ۱۰ صبح
پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه	نام و نام خانوادگی:	تاریخ امتحان: ۱۳/۱۰/۱۴۰۰	مدت امتحان: ۹۰ دقیقه
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسر کشور در نوبت دی ماه سال ۱۴۰۰		مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی http://aee.medu.ir	

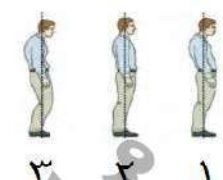



ردیف	سؤالات (پاسخ نامه دارد)	نمره
۱	درستی یا نادرستی عبارتهای زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید. الف) عدم مصرف روی به میزان مناسب، منجر به کاهش سرعت رشد و کوتاهی قد و تأخیر در بلوغ فرد می شود. ب) مشکلات غددی می تواند یکی از عوارض چاقی باشد. ج) اسیدهای چرب اشباع، موجب کاهش سطح کلسترول خون می شوند. د) همه 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 می شود. 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 درک ترین بعد سلامت، سلامت..... است. ب) داروی..... یکی از عوامل ایجاد کننده چاقی می باشد. ج) برای تشخیص سرطان دهانه رحم از آزمایش غربالگری به نام..... استفاده می شود. د) مردهزایی از عوارض جدی بیماری های منتقله از طریق..... است. ه) یکی از عوارض قرار گرفتن طولانی مدت در معرض اشعه زیان بار فرابنفش نور خورشید،..... است. و) کمبود ویتامین های..... ممکن است نوجوانان را در معرض افسردگی قرار دهد. ز) ماده..... موجود در مواد دخانی باعث بروز سرطان لب می شود. ح) شایع ترین 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 (خانواده ها - حکومت ها) است. ب) ماده معدنی (سدیم - کلسیم) به حفظ تعادل مایعات بدن کمک می کند. ج) الگوی چاقی سیب در (مردان - زنان) شایع تر است. د) وقتی سلول های تومور رشد کنند و به نقاط دیگر هم دست اندازی کنند، تومور (خوش خیم - بدخیم) محسوب می شود. ه) برای پیشگیری از ابتلا به بیماری (دیابت نوع دو - هیپاتیت B) می توان از واکسن آن استفاده کرد. و) عواملی چون (قاعدگی - کم خوابی) باعث تشدید آکنه می شوند. ز) یکی از آثار مثبت خشم (احقاق حق در روابط بین فردی - اضطراب) است. ح) بزرگترین عامل مرگ و میر در قرن بیستم (دخانیات - الکل) است. ط) آسیب پذیرترین 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"		

سؤالات امتحان نهایی درس: سلامت و بهداشت	رشته : کلیه رشته ها	تعداد صفحه : ۳	ساعت شروع : ۱۰ صبح
پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه	نام و نام خانوادگی :	تاریخ امتحان : ۱۳/۱۰/۱۴۰۰	مدت امتحان: ۹۰ دقیقه
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسر کشور در نوبت دی ماه سال ۱۴۰۰		مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی http://aee.medu.ir	

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، هر چه 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 از عوامل 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 تنباکوه‌های 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"		



سؤالات امتحان نهایی درس: سلامت و بهداشت	رشته : کلیه رشته ها	تعداد صفحه : ۳	ساعت شروع : ۱۰ صبح
پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه	نام و نام خانوادگی :	تاریخ امتحان : ۱۳/۱۰/۱۴۰۰	مدت امتحان: ۹۰ دقیقه
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسر کشور در نوبت دی ماه سال ۱۴۰۰		مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی http://aee.medu.ir	

ردیف	سؤالات (پاسخ نامه دارد)	نمره
۱۶	<p>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.</p> <p>(الف)</p>  <p>(ب)</p>  <p>(ج)</p>  <p>(د)</p> 	۱
۱۷	<p>گزینه مناسب را انتخاب کنید.</p> <p>(الف) کدام گزینه، از موارد زیر می تواند تأمین کننده پروتئین کامل باشد؟</p> <p>۱- تخم مرغ      ۲- غلات      ۳- حبوبات      ۴- خشکبار</p> <p>(ب) ماهی های چرب مثل آزاد و کپور منابع سرشار از ویتامین ..... است که این ویتامین محلول در ..... می باشد.</p> <p>۱- د- آب      ۲- د- چربی      ۳- آ- چربی      ۴- آ- آب</p> <p>(ج) کدام گزینه، از عوارض جانبی کاهش سریع وزن نیست؟</p> <p>۱- ریزش موها      ۲- افت فشار خون      ۳- چین و چروک و شل شدن پوست صورت      ۴- اختلالات انعقاد خون</p> <p>(د) راه انتقال کدام یک متفاوت است؟</p> <p>۱- هیپاتیت      ۲- بیماری انگلهای روده ای      ۳- وبا      ۴- اسهال خونی</p> <p>(ه) در بیماری .....، پوسته عدسی چشم سخت می شود.</p> <p>۱- پیرچشمی      ۲- آستیگماتیسم      ۳- دوربینی      ۴- نزدیک بینی</p> <p>(و) نارضایتی و بی علاقهگی به فعالیت هایی که زمانی برای فرد لذت بخش بوده اند، علائم هشداردهنده کدام گزینه است؟</p> <p>۱- خشم      ۲- اضطراب      ۳- تاب آوری      ۴- افسردگی</p> <p>(ز) ماده اعتیاد آور دخانیات کدام است؟</p> <p>۱- نیکوتین      ۲- قطران      ۳- آمونیاک      ۴- سیانیدریک اسید</p> <p>(ح) کدام گزینه، از عوارض عدم رعایت نکات ارگونومی در استفاده از کوله پشتی نیست؟</p> <p>۱- تغییر در راستا و انحناهای ستون فقرات      ۲- درد کمر و شانه      ۳- بروز تغییرات قلبی - عروقی      ۴- کف پای صاف</p>	۲
	موفق باشید	۲۰
	جمع نمره	

باسمه تعالی

راهنمای تصحیح امتحان نهایی درس: سلامت و بهداشت	رشته: کلیه رشته ها	ساعت شروع: ۱۰ صبح	مدت امتحان: ۹۰ دقیقه
پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه		تاریخ امتحان: ۱۴۰۰/۱۰/۱۳	
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسر کشور در دی ماه سال ۱۴۰۰		مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی <a href="http://aee.medu.ir">http://aee.medu.ir</a>	

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)	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) هر مورد ۰/۲۵	۲
۳	الف) حکومت‌ها (صفحه ۴) ب) سدیم (صفحه ۲۲) ج) مردان (صفحه ۳۴) د) بدخیم (صفحه ۶۱) ه) هیپاتیت B (صفحه ۷۱) و) قاعدگی (صفحه ۸۹) ز) احقاق حق در روابط بین فردی (صفحه ۱۲۳) ح) دخانیات (صفحه ۱۲۹) ط) کمر (صفحه ۱۵۶) هر مورد ۰/۲۵	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. (۰/۲۵) (صفحه ۳۷) ب) چنانچه کالری دریافتی از مواد غذایی برابر با (۰/۲۵) میزان کالری مصرفی باشد. (۰/۲۵) وزن بدون تغییر و ثابت می ماند. (صفحه ۳۹)	۱
۸	الف) به این حالت که خون کافی به عضله قلب نمی رسد، ایسکمی قلبی می گویند. (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 اچ آی وی (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"		



مقدمه سلسله مانی <https://atshar.>  
راسانا <https://alireza.>



## باسمه تعالی

سؤالات امتحان نهایی درس: سلامت و بهداشت	رشته : کلیه رشته ها	تعداد صفحه : ۴	ساعت شروع: ۸ صبح
پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه	نام و نام خانوادگی :	تاریخ امتحان : ۱۴۰۰/۶/۱۵	مدت امتحان: ۹۰ دقیقه
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسر کشور در نوبت شهریور ماه سال ۱۴۰۰		مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی http://aee.medu.ir	

ردیف	سؤالات (پاسخ نامه دارد)	نمره
۱	درستی یا نادرستی هر یک از عبارات‌های زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید. الف) چربی اشباع شده در محصولات لبنی، روغن‌های حیوانی، گوشت و مرغ یافت می‌شود. ب) سگته قلبی همواره به شکل ناگهانی و شدید اتفاق می‌افتد. ج) همه میکروب‌های موجود در دهان پوسیدگی‌زا 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 عبارات‌های زیر جای خالی 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 بخش‌کننده‌های قابل حمل موسیقی، احتمال ابتلا به کم‌شنوایی ..... را افزایش می‌دهد. د) داشتن ..... موجب می‌شود بدانید کدام 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 گزینه مناسب را انتخاب کنید. الف) ویتامین‌های محلول در (آب - چربی) معمولاً در کبد ذخیره می‌شوند. ب) ماهی آب شیرین بد (کمی - زیادی) دارد. ج) به طور معمول با افزایش سن، نیاز بدن به خواب (بیشتر - کمتر) می‌شود. د) بیماری‌های قلبی - عروقی از اثرات جسمانی (زودگذر - پایدار) استرس می‌باشند. ه) قرار گرفتن در معرض دود حاصل از کشیدن سیگار توسط افراد مصرف‌کننده، دود 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، گزینه 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) سبزی‌ها	۱

«ادامه در صفحه دوم»

ما راینجا د



## باسمه تعالی

سؤالات امتحان نهایی درس: سلامت و بهداشت	رشته : کلیه رشته ها	تعداد صفحه : ۴	ساعت شروع : ۸ صبح
پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه	نام و نام خانوادگی :	تاریخ امتحان : ۱۴۰۰/۶/۱۵	مدت امتحان: ۹۰ دقیقه
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسر کشور در نوبت شهریور ماه سال ۱۴۰۰		مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی http://aee.medu.ir	

ردیف	سؤالات (پاسخ نامه دارد)	نمره
------	-------------------------	------

	<p>(ب) کدام گزینه در مورد آکنه درست نیست؟</p> <p>(۱) معمولاً در حوالی بلوغ پدیدار می شود.</p> <p>(۲) درمان قطعی دارد.</p> <p>(۳) تعریق باعث تشدید آن می شود.</p> <p>(۴) معمولاً با افزایش سن از بین می رود.</p> <p>(ج) در کدام گزینه از اصل بازداری برای مقابله با اضطراب استفاده شده است؟</p> <p>(۱) حضور در محافل دینی - اجتماعی</p> <p>(۲) گذاشتن نگرانی ها در جعبه خیالی نگرانی که در محکمی دارد.</p> <p>(۳) خواندن داستان های پند آموز</p> <p>(۴) گفت و گو با نگرانی ها و اضطراب ها</p> <p>(د) کدام ماده اعتیاد آور دخانیات، در تشدید سینوزیت و التهاب نواحی گوش و حلق و بینی سهم بسزایی دارد؟</p> <p>(۱) آمونیاک (۲) آرسنیک (۳) کربورهای هیدروژن (۴) نیکوتین</p>	
۵	<p>در مورد سلامت به پرسش های زیر پاسخ دهید.</p> <p>(الف) برای حفظ و تأمین سلامت، اولویت با پیشگیری است یا درمان؟</p> <p>(ب) برای هر یک از عوامل موثر بر سلامت ذکر شده یک مثال بنویسید.</p> <p>۱- عوامل محیطی</p> <p>۲- سبک زندگی</p>	۰/۷۵
۶	<p>در مورد تغذیه سالم به پرسش های زیر پاسخ دهید.</p> <p>(الف) دو مورد از اصول تغذیه سالم را نام ببرید.</p> <p>(ب) از آداب صحیح خوردن و آشامیدن که در فرهنگ اسلامی بر آنها توصیه شده است، سه مورد را بنویسید.</p>	۱/۲۵
۷	<p>در اثر کمبود هر یک از ریز مغذی های زیر چه بیماری ایجاد می شود؟ برای هر مورد نام یک بیماری را بنویسید.</p> <p>(الف) ید</p> <p>(ب) آهن</p>	۰/۵
۸	<p>در مورد کنترل وزن و تناسب اندام به پرسش های زیر پاسخ دهید.</p> <p>(الف) الگوی چاقی سیب در زنان شایع تر است یا در مردان؟</p> <p>(ب) وزن مطلوب برای هر فرد به چه عواملی بستگی دارد؟ (دو مورد)</p> <p>(ج) دو مورد از عوارض جانبی کاهش سریع وزن را بنویسید.</p>	۱/۲۵
۹	<p>در رابطه با بیماری های غیرواگیر به پرسش های زیر پاسخ دهید.</p> <p>(الف) برای پیشگیری و کنترل فشار خون باید به چه عواملی توجه داشت؟ (دو مورد)</p> <p>(ب) از آزمایش پاپ اسمیر برای تشخیص کدام نوع سرطان استفاده می شود؟</p> <p>(ج) از گام های پیشگیری از سرطان دو مورد را بنویسید.</p> <p>(د) سه مورد از عوامل خطر ساز دیابت نوع ۲ را بنویسید.</p>	۲
۱۰	<p>در رابطه با بیماری های واگیردار به پرسش های زیر پاسخ دهید.</p> <p>(الف) علت نگرانی و خطر بیماری های واگیردار چیست؟</p> <p>(ب) از انواع هپاتیت، دو مورد از شایع ترین آنها را نام ببرید.</p>	۱
«ادامه در صفحه سوم»		

## باسمه تعالی

سؤالات امتحان نهایی درس: سلامت و بهداشت	رشته : کلیه رشته ها	تعداد صفحه : ۴	ساعت شروع : ۸ صبح
پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه	نام و نام خانوادگی :	تاریخ امتحان : ۱۴۰۰/۶/۱۵	مدت امتحان: ۹۰ دقیقه
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسر کشور در نوبت شهریور ماه سال ۱۴۰۰		مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی http://aee.medu.ir	

ردیف	سؤالات (پاسخ نامه دارد)	نمره
------	-------------------------	------

۱۱	دلیل علمی هر یک از موارد زیر را بنویسید. الف) زندگی در کنار افراد مبتلا به ویروس اچ آی وی خطری برای دیگران محسوب نمی شود. ب) افراد با موی چرب نباید پوست سر خود را محکم ماساژ دهند. ج) استفاده از قلیان با تنباکوه های میوه ای اثرات زیانبارتری دارد.	۱/۵
۱۲	در مورد بهداشت فردی به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف) یک مورد از نکاتی که کارشناسان برای جلوگیری و کاهش عوارض چشمی هنگام کار با رایانه توصیه می کنند را بنویسید. ب) قرار گرفتن در معرض نور خورشید به مدت طولانی منجر به چه عوارض پوستی می شود؟ (دو مورد) ج) دو مورد از عوارض کم خوابی را بنویسید.	۱/۵
۱۳	هر یک از عبارات های زیر مربوط به کدام یک از کلمات داخل پرانتز می باشد؟ (یک کلمه اضافی است) (خود آگاهی - اضطراب - خشم - تاب آوری - استرس) الف) مجموعه ای از ظرفیت های فردی و روانی برای مقابله با شرایط دشوار است. ب) به شکل گیری هویت مطلوب کمک می کند و از بروز اختلالات روانی جلوگیری می نماید. ج) از آثار مثبت آن این که می تواند باعث احقاق حق در روابط بین فردی، گروهی و اجتماعی شود. د) واکنشی طبیعی که در وضعیت های خطرناک، سبب حفاظت در برابر خطرات می شود.	۱
۱۴	در مورد سلامت روان به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف) یک مورد از عوامل زمینه ساز افسردگی در دوره نوجوانی را نام ببرید. ب) منظور از داشتن سبک زندگی سالم که یکی از توصیه های خود مراقبتی برای حفظ سلامت روان در دوره 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 پرسش های زیر پاسخ دهید. الف) کدام ماده سبب تشکیل پوسته ضخیم قهوه ای رنگ در ریه ها می گردد؟ ب) کدام ماده هنگام استعمال دخانیات تبخیر شده و تنفس را مختل می کند؟	۰/۵
۱۷	در مورد مصرف الکل به پرسش های 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 صفحه چهارم»



باسمه تعالی

سؤالات امتحان نهایی درس: سلامت و بهداشت	رشته : کلیه رشته ها	تعداد صفحه : ۴	ساعت شروع: ۸ صبح
پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه	نام و نام خانوادگی :	تاریخ امتحان : ۱۴۰۰/۶/۱۵	مدت امتحان: ۹۰ دقیقه
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسر کشور در نوبت شهریور ماه سال ۱۴۰۰		مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی http://aee.medu.ir	

ردیف	سؤالات (پاسخ نامه دارد)	نمره
------	-------------------------	------

۱۸	<p>در هر یک از شکل های «الف» و «ب» کدام یک از شماره ها الگوی صحیح وضعیت بدن، در موقعیت های ایستاده و راه رفتن را نشان می دهد؟</p> <div style="text-align: center;"> </div>	۰/۵
۱۹	روش صحیح بلند کردن و حمل بار سبک را بنویسید.	۰/۷۵
۲۰	<p>اصل ارگونومی مربوط به شکل زیر را توضیح دهید. (ذکر شماره اصل الزامی نیست.)</p> <div style="text-align: center;"> </div>	۰/۵
	موفق و سر بلند باشید	۲۰
	جمع نمرات	

باسمه تعالی

مدت امتحان: ۹۰ دقیقه	ساعت شروع: ۸ صبح	رشته: کلیه رشته ها	راهنمای تصحیح امتحان نهایی درس: سلامت و بهداشت
تاریخ امتحان: ۱۴۰۰/۶/۱۵		پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه	
مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی http://aee.medu.ir		دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسر کشور در شهریور ماه سال ۱۴۰۰	

ردیف	راهنمای تصحیح	نمره
۱	الف) درست (۰/۲۵) صفحه ۲۰ ج) نادرست (۰/۲۵) صفحه ۹۶ ه) درست (۰/۲۵) صفحه ۱۳۳ ب) نادرست (۰/۲۵) صفحه ۵۹ د) درست (۰/۲۵) صفحه ۱۱۸ و) درست (۰/۲۵) صفحه ۱۶۵	۱/۵
۲	الف) روان (۰/۲۵) صفحه ۸ ج) اکتسابی (۰/۲۵) صفحه ۸۷ ه) منواکسیدکربن (۰/۲۵) صفحه ۱۳۳ ب) کاهش (۰/۲۵) صفحه ۵۸ د) مدیریت زمان (و یا برنامه ریزی) (۰/۲۵) صفحه ۱۲۴ و) عمودی (۰/۲۵) صفحه ۱۶۰	۱/۵
۳	الف) چربی (۰/۲۵) صفحه ۲۱ ج) کمتر (۰/۲۵) صفحه ۹۴ ه) دوم (۰/۲۵) صفحه ۱۳۴ ب) کمی (۰/۲۵) صفحه ۳۱ د) پایدار (۰/۲۵) صفحه ۱۱۹ و) ۱۰ درصد (۰/۲۵) صفحه ۱۶۳	۱/۵
۴	الف) گزینه ۱- غلات (۰/۲۵) صفحه ۲۴ ج) گزینه ۲- گذاشتن نگرانی ها در جعبه خیالی نگرانی که در محکمی دارد. (۰/۲۵) صفحه ۱۲۰ د) گزینه ۴- نیکوتین (۰/۲۵) صفحه ۱۳۰ ب) گزینه ۲- درمان قطعی دارد. (۰/۲۵) صفحه ۸۸ و ۸۹	۱
۵	الف) پیشگیری (۰/۲۵) صفحه ۵ 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 شیوه های 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 و شوی 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) کم خونی (۰/۲۵) صفحه ۳۰	۰/۵
۸	الف) مردان (۰/۲۵) صفحه ۳۴ ب) وزن مطلوب برای هر فرد بسته به سن، قد و جنس وی متفاوت است. (دو مورد کافی است) (۰/۵) صفحه ۳۵ ج) ریزش موها، چین و چروک و شل شدن پوست صورت و بدن، ضعف اعصاب، افت فشار خون و ضعف و بیحالی، پوسیدگی دندان ها، بروز سنگ کیسه صفرا، ورم و زخم معده، یبوست و حتی افسردگی اشاره کرد. (دو مورد کافی است) (۰/۵) صفحه ۳۸	۱/۲۵

«ادامه در صفحه دوم»



باسمه تعالی

راهنمای تصحیح امتحان نهایی درس: سلامت و بهداشت رشته: کلیه رشته ها

ساعت شروع: ۸ صبح مدت امتحان: ۹۰ دقیقه

پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه

تاریخ امتحان: ۱۴۰۰/۶/۱۵

مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی  
http://aee.medu.ir

دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسر کشور در شهریور ماه سال ۱۴۰۰

## راهنمای تصحیح

- ۲ الف) عدم مصرف دخانیات و الکل، عدم مصرف غذاهای چرب و پر نمک، 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 ... (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 گرم 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
- الف) نگرانی و خطر این دسته از بیماری ها در آن است که می توانند باعث همه گیری شوند و تعداد زیادی از افراد جامعه را مبتلا کنند. (۰/۵) صفحه ۶۷
- ب) هپاتیت B و C (۰/۵) صفحه ۷۱
- ۱۱ الف) زیرا ویروس اچ آی وی از طریق تماس های عادی مانند کار کردن با یکدیگر، خوردن، آشامیدن و ... منتقل نمی شود. (۰/۵) صفحه ۷۵
- ب) چون ماساژ می تواند غده های چربی موجود در پوست سر را تحریک کند و این امر به بیشتر شدن چربی موها منجر شود. (۰/۵) صفحه ۹۲
- ج) تنباکوه های میوه ای به دلیل افزودنی شیمیایی و مواد مضر به آنها می توانند باعث سرطان، انواع بیماری های خطرناک و کشنده، آلرژی، آسم و حساسیت شوند. (۰/۵) صفحه ۱۳۳
- ۱۲ الف) هنگام کار کردن با رایانه به طور ارادی پلک بزنید.
- در صورتی که خشکی چشم شدید است، میتوانید از قطره های 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.

«ادامه در صفحه سوم»

باسمه تعالی

راهنمای تصحیح امتحان نهایی درس: سلامت و بهداشت	رشته: کلیه رشته ها	ساعت شروع: ۸ صبح	مدت امتحان: ۹۰ دقیقه
پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه		تاریخ امتحان: ۱۴۰۰/۶/۱۵	
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسر کشور در شهریور ماه سال ۱۴۰۰		مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی <a href="http://aee.medu.ir">http://aee.medu.ir</a>	
ردیف	راهنمای تصحیح	نمره	
	<p>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 می کند. هر ۲۰ دقیقه به مدت ۲۰ ثانیه به فاصله ۶ متری 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) ۸۴ صفحه (۰/۵)</p> <p>ب) آفتاب سوختگی، افزایش خطر ابتلا به سرطان پوست و پیری زودرس پوست (دو مورد کافی است) ۸۹ صفحه (۰/۵)</p> <p>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، قضاوت های اخلاقی نادرست، خمیازه شدید، علائم شبیه به اختلال کم توجهی - بیش فعالی، اختلالات سیستم ایمنی - خطر ابتلا به دیابت نوع دو - کاهش میزان رشد، خطر چاقی، کاهش دمای بدن (دو مورد کافی است) ۹۴ صفحه (۰/۵)</p>		
۱۳	<p>الف) تاب آوری (۰/۲۵) صفحه ۱۱۶</p> <p>ب) خود آگاهی (۰/۲۵) صفحه ۱۱۲</p> <p>ج) خشم (۰/۲۵) صفحه ۱۲۳</p> <p>د) اضطراب (۰/۲۵) صفحه ۱۲۰</p>	۱	
۱۴	<p>الف) وقوع حوادث غم انگیز در کانون خانواده - بیماری ها و اختلالات جسمی - برخی از مشکلات تغذیه ای - سابقه ابتلا به افسردگی در خانواده (یک مورد کافی است) (۰/۲۵) صفحه ۱۲۱</p> <p>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</p>	۰/۵	
۱۵	<p>دخانیات فقط منحصر به سیگار نیست، بلکه هر ماده و یا فرآورده ای که تمام یا بخشی از ماده خام تشکیل دهنده آن، گیاه توتون و یا تنباکو یا مشتقات آن باشد جزو دخانیات محسوب می شود. (۰/۵) صفحه ۱۲۹</p>	۰/۵	
۱۶	<p>الف) قطران (۰/۲۵) صفحه ۱۳۰</p> <p>ب) سیانیدریک اسید (جوهر بادام تلخ) (۰/۲۵) صفحه ۱۳۰</p>	۰/۵	
۱۷	<p>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</p> <p>ب) ویروس هپاتیت (۰/۲۵) صفحه ۷۱ و ۱۳۷</p>	۰/۵	
«ادامه در صفحه چهارم»			

باسمه تعالی

مدت امتحان: ۹۰ دقیقه	ساعت شروع: ۸ صبح	رشته: کلیه رشته ها	راهنمای تصحیح امتحان نهایی درس: سلامت و بهداشت
تاریخ امتحان: ۱۴۰۰/۶/۱۵		پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه	
مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی <a href="http://aee.medu.ir">http://aee.medu.ir</a>		دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسر کشور در شهریور ماه سال ۱۴۰۰	
ردیف	راهنمای تصحیح		
۱۸	الف) شماره ۲ (۰/۲۵) صفحه ۱۵۷ (ب) شماره ۱ (۰/۲۵) صفحه ۱۵۷		
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		
۲۰	انجام کارهای ایستا (استاتیک) با یک عضو مانند کار با دریل روی سقف را به حداقل برسانید. (۰/۵) صفحه ۱۶۸		
۲۰	نظر همکاران گرامی مورد احترام است.		



## بسمه تعالی

پایه دوازدهم دوره 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 سراسر کشور در نوبت خرداد ماه سال ۱۴۰۰		مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی http://aee.medu.ir	

ردیف	سؤالات (پاسخ نامه دارد)	نمره
۱	درستی یا نادرستی هر یک از عبارات‌های 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) سکنه 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 عبارات‌های زیر جای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید. الف) هر گرم پروتئین ..... کیلوکالری انرژی تولید می‌کند. ب) یکی از عادات‌های غذایی نادرست، حذف برخی وعده‌ها به‌ویژه ..... است. ج) بر خورداری از وزن مطلوب علاوه بر ارتقای سلامت جسمی به سلامت ..... نیز کمک می‌کند. د) بیماری سوزاک از طریق دستگاه ..... منتقل می‌شود. ه) احساس خودارزشمندی 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 گزینه 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) یک بار 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 سکنه قلبی و (افزایش - کاهش) قند خون می‌شود.	۱/۵
۴	در پرسش‌های چهارگزینه‌ای زیر، گزینه 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 هیپاتیت 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 صفحه دوم»		

## بسمه تعالی

پایه دوازدهم دوره 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 سراسر کشور در نوبت خرداد ماه سال ۱۴۰۰			
مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی http://aee.medu.ir			

ردیف	سؤالات (پاسخ نامه دارد)	نمره
------	-------------------------	------

	<p>(ج) بر اساس اصول ارگونومی در استفاده از کوله پشتی، بهتر است در چیدمان وسایل کوله پشتی اشیای سنگین تر در قسمت ..... قرار بگیرند.</p> <p>(۱) عقب کوله پشتی، نزدیک به پشت</p> <p>(۲) عقب کوله پشتی، نزدیک به جلو</p> <p>(۳) میانی کوله پشتی</p> <p>(۴) جلوی کوله پشتی</p>	
۵	<p>هر یک از موارد زیر به کدام بعد سلامت مربوط است؟</p> <p>(الف) امیدواری</p> <p>(ب) مدیریت هیجان</p>	۰/۵
۶	<p>دو مورد از عوامل موثر بر سلامت را نام ببرید.</p>	۰/۵
۷	<p>هر یک از موارد زیر بر اثر کمبود کدام ریزمغذی ایجاد می شود؟</p> <p>(الف) پوکی استخوان</p> <p>(ب) کوتاهی قد در کودکان</p>	۰/۵
۸	<p>در مورد تغذیه سالم به پرسش های زیر پاسخ دهید.</p> <p>(الف) میزان آب مصرفی افراد به چه عواملی بستگی دارد؟ دو مورد را بنویسید.</p> <p>(ب) نیازمندی های تغذیه ای به کدام یک از اصول تغذیه سالم مربوط است؟</p> <p>(ج) میوه های زرد و نارنجی منبع خوب پیش ساز کدام ویتامین هستند؟</p> <p>(د) طبقه بندی نمایه توده بدنی (BMI) برای چه افرادی کاربرد ندارد؟ دو مورد را بنویسید.</p>	۱/۵
۹	<p>هر یک از موارد زیر مربوط به کدام عامل چاقی است؟</p> <p>(الف) افسردگی</p> <p>(ب) کم کاری تیروئید</p>	۰/۵
۱۰	<p>در مورد بیماری های غیرواگیر به پرسش های زیر پاسخ دهید.</p> <p>(الف) برای پیشگیری و کنترل فشار خون بالا باید به چه عواملی توجه داشت؟ دو مورد را بنویسید.</p> <p>(ب) چرا مصرف زیاد اسیدهای چرب ترانس با بالا رفتن خطر ابتلا به بیماری های قلبی - عروقی ارتباط مستقیم دارد؟</p> <p>(ج) در صورت مشاهده هر یک از علائم سکنه مغزی در فرد، مهم ترین اقدام چیست؟</p>	۱/۲۵
۱۱	<p>از هر یک از آزمایش های زیر برای تشخیص کدام نوع سرطان استفاده می شود؟</p> <p>(الف) کولونوسکوپی</p> <p>(ب) پاپ اسمیر</p>	۰/۵
۱۲	<p>برای هر یک از عوامل خطر ساز دیابت نوع ۲، یک مورد را بنویسید.</p> <p>(الف) عوامل قابل پیشگیری</p> <p>(ب) عوامل غیر قابل پیشگیری</p>	۰/۵
۱۳	<p>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؟</p>	۰/۵

«ادامه پرسش ها در صفحه سوم»

## بسمه تعالی

پایه دوازدهم دوره 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 سراسر کشور در نوبت خرداد ماه سال ۱۴۰۰		مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی http://aee.medu.ir	

ردیف	سؤالات (پاسخ نامه 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	در مورد 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 از موارد ستون «ب» ارتباط منطقی دارد. آن‌ها را پیدا کنید و در پاسخ نامه بنویسید.	۰/۷۵								
<table border="1"> <thead> <tr> <th>«الف»</th> <th>«ب»</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>الف) علائم بدنی</td> <td>۱- دل‌واپسی</td> </tr> <tr> <td>ب) علائم روانی</td> <td>۲- بی‌قراری</td> </tr> <tr> <td>ج) علائم تفکر</td> <td>۳- ترس از دست دادن کنترل</td> </tr> </tbody> </table>			«الف»	«ب»	الف) علائم بدنی	۱- دل‌واپسی	ب) علائم روانی	۲- بی‌قراری	ج) علائم تفکر	۳- ترس از دست دادن کنترل
«الف»	«ب»									
الف) علائم بدنی	۱- دل‌واپسی									
ب) علائم روانی	۲- بی‌قراری									
ج) علائم تفکر	۳- ترس از دست دادن کنترل									
۱۷	هر یک از ویژگی‌های زیر مربوط به کدام یک از مواد سمی موجود در مواد دخانی است؟ نام هر ماده را در پاسخ نامه 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 تنباکوه‌های میوه‌ای در قلبان 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 صفحه چهارم»



بسمه تعالی

پایه <b>دوازدهم</b> دوره دوم متوسطه	تعداد صفحه : <b>۴</b>	رشته : <b>ریاضی - فیزیک و علوم تجربی</b>	ساعت شروع : <b>۸ صبح</b>
سؤالات امتحان نهایی درس : <b>سلامت و بهداشت</b>	نام و نام خانوادگی :	تاریخ امتحان : <b>۱۴۰۰/۳/۵</b>	مدت امتحان : <b>۹۰ دقیقه</b>
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسر کشور در نوبت <b>خرداد</b> ماه سال <b>۱۴۰۰</b>		مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی <a href="http://aee.medu.ir">http://aee.medu.ir</a>	

ردیف	سؤالات (پاسخ نامه دارد)	نمره
۲۲	در هنگام انجام هر یک از امور روزمره زیر با به کارگیری کدام روش صحیح، می توان 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 شکل های مقابل را توضیح دهید. 	۱
	جمع نمرات	۲۰
	موفق و سربلند باشید	

باسمه تعالی

مدت امتحان: ۹۰ دقیقه	ساعت شروع: ۸ صبح	رشته: ریاضی - فیزیک و علوم تجربی	راهنمای تصحیح امتحان نهایی درس: سلامت و بهداشت
تاریخ امتحان: ۱۴۰۰/۳/۵		پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه	
مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی <a href="http://aee.medu.ir">http://aee.medu.ir</a>		دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسر کشور در خرداد ماه سال ۱۴۰۰	

ردیف	راهنمای تصحیح	نمره
۱	الف) درست (۰/۲۵) صفحه ۵۳ ج) درست (۰/۲۵) صفحه ۶۵ ه) نادرست (۰/۲۵) صفحه ۱۲۵ ب) نادرست (۰/۲۵) صفحه ۵۹ د) نادرست (۰/۲۵) صفحه ۹۷ و) درست (۰/۲۵) صفحه ۱۳۷	۱/۵
۲	الف) ۴ (۰/۲۵) صفحه ۲۱ ج) روان (۰/۲۵) صفحه ۳۹ ه) عزت نفس (۰/۲۵) صفحه ۱۱۳ ب) صبحانه (۰/۲۵) صفحه ۲۹ د) تناسلی (۰/۲۵) صفحه ۷۰ و) کار (۰/۲۵) صفحه ۱۵۵	۱/۵
۳	الف) حبوبات (۰/۲۵) صفحه ۲۴ ج) مستقیم (۰/۲۵) صفحه ۹۰ ه) بیشتری (۰/۲۵) صفحه ۱۱۵ ب) ماه (۰/۲۵) صفحه ۳۹ د) شش ماه (۰/۲۵) صفحه ۹۶ و) افزایش (۰/۲۵) صفحه ۱۳۰	۱/۵
۴	الف) گزینه ۳- شیر (۰/۲۵) صفحه ۲۱ ج) گزینه ۱- عقب کوله پشتی، نزدیک به پشت (۰/۲۵) صفحه ۱۶۳ ب) گزینه ۲- B و C (۰/۲۵) صفحه ۷۱	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) صفحه ۲۲ ب) اصل تناسب (۰/۲۵) صفحه ۲۶ ج) ویتامین آ (۰/۲۵) صفحه ۳۲ د) برای افراد دارای استخوان بندی درشت، ورزشکار، زنان باردار و شیرده یا افراد خیلی بلند یا خیلی کوتاه (۰/۵) صفحه ۳۶ (دو مورد کافی است)	۱/۵
۹	الف) عامل روانی (۰/۲۵) صفحه ۳۴ ب) بیماری های 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 پر نمک، 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 ... 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 می شوند. (۰/۵) صفحه ۵۸ ج) مهم ترین اقدام رساندن فرد به بیمارستان در اسرع وقت است. (۰/۲۵) صفحه ۵۹	۱/۲۵
۱۱	الف) سرطان روده (۰/۲۵) صفحه ۶۲ ب) سرطان دهانه رحم (۰/۲۵) صفحه ۶۲	۰/۵

«ادامه در صفحه دوم»

باسمه تعالی

راهنمای تصحیح امتحان نهایی درس: سلامت و بهداشت	رشته: ریاضی - فیزیک و علوم تجربی	ساعت شروع: ۸ صبح	مدت امتحان: ۹۰ دقیقه
پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه		تاریخ امتحان: ۱۴۰۰/۳/۵	
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسر کشور در خرداد ماه سال ۱۴۰۰		مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی <a href="http://aee.medu.ir">http://aee.medu.ir</a>	

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 اچ آی وی (۰/۲۵) در خون و ترشحات جنسی منجر می شود. صفحه ۷۵	۰/۵
۱۴	الف) عینک، لنز طبی، جراحی و اشعه لیزر (دو مورد کافی است) (۰/۵) صفحه ۸۱ ب) قانون اول، نصف میزان حداکثر (۰/۲۵) قانون دوم، ۶۰ درصد، ۶۰ دقیقه (۰/۲۵) صفحه ۸۷ ج) چون ماساژ می تواند غده های چربی موجود در پوست سر را تحریک کند و این امر به بیشتر شدن چربی موها منجر شود. (۰/۵) صفحه ۹۲ د) خواب کافی و مطلوب علاوه بر بازیابی انرژی فرد و دست یافتن او به توان مورد نیاز در فعالیت های جسمی و ذهنی (۰/۲۵)، به رشد و تکامل وی (۰/۲۵)، بالاخص در دوران کودکی و نوجوانی، نیز کمک می کند. صفحه ۹۳ ه) زیرا پوسیدگی به لایه زیرین (داخل عاج)، دندان رسیده است. (۰/۲۵) صفحه ۹۸	۲/۲۵
۱۵	الف) داشتن عزت نفس، داشتن هدف در زندگی، توسعه دادن ارتباطات با دیگران، داشتن انعطاف پذیری در برابر تغییرات زندگی، مراقبت از تغذیه و سلامت، کسب مهارت های سالم برای مقابله با مشکلات، خوشبینی، ایجاد دلپستگی های 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 سرطان ها (دو مورد کافی است) (۰/۵) صفحه ۱۲۱	۱
۱۶	الف) ۲- بی قراری (۰/۲۵) ج) ۳- ترس از دست دادن کنترل (۰/۲۵) صفحه ۱۲۰ ب) ۱- دلواپسی (۰/۲۵)	۰/۷۵
۱۷	الف) آرسنیک (۰/۲۵) ج) آمونیاک (۰/۲۵) صفحه ۱۳۰ ب) سیانیدریک اسید (جوهر بادام تلخ) (۰/۲۵)	۰/۷۵
۱۸	تنباکوه های میوه ای به دلیل افزودنی های شیمیایی و مواد مضر (۰/۲۵) به آنها می توانند باعث سرطان، انواع بیماری های 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) (صفحه ۱۳۴)	۰/۵
۲۰	به دلیل مصرف مداوم الکل و نبود زمان کافی، (۰/۲۵) چربی ذخیره شده در کبد نمی تواند به دیگر مکان های ذخیره سازی بدن منتقل شود (۰/۲۵) و سلول های پر از چربی کبد سبب می شوند 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 می شود. (۰/۵) صفحه ۱۵۶	۰/۵

«ادامه در صفحه سوم»



باسمه تعالی

راهنمای تصحیح امتحان نهایی درس: سلامت و بهداشت | رشته: ریاضی - فیزیک و علوم تجربی | ساعت شروع: ۸ صبح | مدت امتحان: ۹۰ دقیقه  
پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه | تاریخ امتحان: ۱۴۰۰/۳/۵

مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی  
<http://aee.medu.ir>

دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسر کشور در خرداد ماه سال ۱۴۰۰

راهنمای تصحیح

ردیف

۰/۵	الف) ضمن استفاده از دمپایی هایی عاج دار که مانع سر خوردن می شوند، هرگز نباید به هنگام انجام کار کمر را چرخاند. ( یک مورد کافی است ) ( ۰/۲۵ ) صفحه ۱۵۹ ب) بهتر است تا حد امکان از صندلی های پشتی دار استفاده کرد و در انتهای صندلی نشست و ستون فقرات را در حالت عمودی نگه داشت. ( یک مورد کافی است ) ( ۰/۲۵ ) صفحه ۱۶۰	۲۲
۱	الف) زاویه مناسب گردن را حفظ کنید. به این منظور تجهیزات خود را به گونه ای 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	۲۳
۲۰	نظر همکاران گرامی مورد احترام است.	

## باسمه تعالی

پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه	نام و نام خانوادگی:	رشته: ادبیات و علوم انسانی، علوم و معارف اسلامی	ساعت شروع: ۸ صبح
سوالات امتحان نهایی درس: سلامت و بهداشت	تعداد صفحه: ۳	تاریخ امتحان: ۱۴۰۰/۳/۲	مدت امتحان: ۹۰ دقیقه
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسر کشور در نوبت خرداد ماه سال ۱۴۰۰		مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی http://aee.medu.ir	

ردیف	سوالات (پاسخ نامه دارد)	نمره
------	-------------------------	------

۱	<p>درستی یا نادرستی هر یک از عبارتهای زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید.</p> <p>الف) غلات واجد تمام اسیدهای آمینه ضروری هستند.</p> <p>ب) روی موجود در مواد غذایی حیوانی نسبت به روی مواد غذایی گیاهی بهتر جذب می شود.</p> <p>ج) با بالا رفتن میزان تری گلیسرید خون، سطح HDL خون افزایش می یابد.</p> <p>د) فاصله بین رفتن به رختخواب با خوابیدن نباید بیشتر از ۱۵ الی ۳۰ دقیقه باشد.</p> <p>ه) تنباکوی جویدنی، مکیدنی و یا استنشاقی ماده دخانی محسوب نمی شوند.</p> <p>و) اختلالات اسکلتی - عضلانی یک پدیده چند علتی است.</p>	۱/۵
۲	<p>در هر یک از عبارتهای زیر جای خالی را با کلمه مناسب کامل کنید.</p> <p>الف) باتوجه به تعریف سلامت، تأمین سلامت مستلزم رعایت ..... است.</p> <p>ب) بدن ما قادر به ذخیره مقدار معینی کربوهیدرات است که به صورت ..... ذخیره می شود.</p> <p>ج) غنی ترین منبع ویتامین ..... ، روغن کبد ماهی است که به صورت مکمل دارویی موجود است.</p> <p>د) مرحله پیشرفته اچ آی وی را ..... می نامند.</p> <p>ه) احساس ناخوشایند مداوم و طولانی مدت که همراه با تنهایی و غمگینی است ..... نامیده می شود.</p> <p>و) ۹۰٪ از علل بروز کمردرد، فشار بیش از حد به ناحیه ..... کمری به علت انجام نامناسب برخی از کارهای روزمره است.</p>	۱/۵
۳	<p>از بین کلمات داخل پرانتز گزینه مناسب را انتخاب کنید.</p> <p>الف) قند و چربی در (بالای - پایین) هرم غذایی قرار می گیرند.</p> <p>ب) چاقی با الگوی سیب در بین (زنان - مردان) شایع تر است.</p> <p>ج) از آزمایش خون برای تشخیص سرطان (پروستات - دهانه رحم) استفاده می شود.</p> <p>د) درماندگی و انزوا از آثار (اجتماعی - روانی) خشم منفی است.</p> <p>ه) بوی سیگار پراکنده در محیط که لوازم منزل را در برمی گیرد دود دست (دوم - سوم) نام دارد.</p> <p>و) براساس اصول ارگونومی انجام کارهای سبک و ظریف باید کمی (بالا تر - پایین تر) از ارتفاع آرنج تنظیم شوند.</p>	۱/۵
۴	<p>در پرسش های چهارگزینه ای زیر، گزینه مناسب را انتخاب کنید.</p> <p>الف) کدام یک از گزینه های زیر به سبک زندگی مربوط است؟</p> <p>(۱) نحوه ارتباطات (۲) الگوی خرید و مصرف (۳) امنیت (۴) توزیع عادلانه خدمات سلامت</p> <p>ب) کدام یک از نقش های چربی ها در بدن به شمار نمی رود؟</p> <p>(۱) تامین انرژی (۲) ساخت سلول های مغزی (۳) کمک به مصرف ویتامین E در بدن (۴) رشد و ترمیم</p>	۱
«ادامه در صفحه دوم»		

## باسمه تعالی

پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه	نام و نام خانوادگی:	رشته: ادبیات و علوم انسانی، علوم و معارف اسلامی	ساعت شروع: ۸ صبح
سوالات امتحان نهایی درس: سلامت و بهداشت	تعداد صفحه: ۳	تاریخ امتحان: ۱۴۰۰/۳/۲	مدت امتحان: ۹۰ دقیقه
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسر کشور در نوبت خرداد ماه سال ۱۴۰۰			
مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی http://aee.medu.ir			

ردیف	سوالات (پاسخ نامه دارد)	نمره
------	-------------------------	------

	<p>ج) کدام یک از علایم تفکر اضطراب می باشد؟</p> <p>(۱) حواس پرتی (۲) تنگی نفس (۳) عصبانیت (۴) تپش قلب</p> <p>د) کدام ماده اعتیاد آور دخانیات، در فلج شدن حرکات مژک های داخل مخاط بینی نقش دارد؟</p> <p>(۱) کربورهای هیدروژن (۲) نیکوتین (۳) سیانیدریک اسید (۴) آمونیاک</p>									
۵	<p>هر یک از موارد زیر به کدام بعد از ابعاد سلامت مربوط است؟</p> <p>الف) قضاوت نسبتاً صحیح در برخورد با مسائل ب) ابراز مکنونات قلبی</p>	۰/۵								
۶	<p>در مورد برنامه غذایی سالم به پرسش های زیر پاسخ دهید.</p> <p>الف) کدام ماده معدنی به حفظ استحکام استخوان ها کمک می کند؟ ب) از اصول تغذیه سالم، اصل تنوع را تعریف کنید. ج) دو مورد از عادت های غذایی نادرست شایع در نوجوانان را بنویسید. د) بیماری گواتر ناشی از کمبود کدام ریز مغذی است؟</p>	۱/۵								
۷	<p>در مورد کنترل وزن و تناسب اندام به پرسش های زیر پاسخ دهید.</p> <p>الف) دو مورد از عوامل بروز چاقی را نام ببرید. ب) براساس قانون تعادل انرژی، تنظیم وزن و برخورداری از وزن مطلوب به جز تغذیه به چه عاملی بستگی دارد؟</p>	۰/۷۵								
۸	<p>در مورد بیماری های غیر واگیر و واگیردار به پرسش های زیر پاسخ دهید.</p> <p>الف) دو مورد از عوامل خطر ابتلا به بیماری های قلبی - عروقی را بنویسید. ب) اسیدهای چرب غیر اشباع در کدام غذاها وجود دارند؟ دو مورد را بنویسید. ج) دو مورد از علائم هشدار دهنده سرطان را بنویسید. د) از عوارض جدی ناشی از درمان نشدن بیماری های سوزاک و زگیل تناسلی دو مورد را بنویسید.</p>	۲								
۹	<p>هر یک از موارد زیر مربوط به کدام نوع دیابت (نوع یک یا نوع دو) می باشد؟</p> <p>الف) بدن به انسولین مقاومت نشان می دهد. ب) در اثر اختلال در سیستم ایمنی ایجاد می شود.</p>	۰/۵								
۱۰	<p>جدول زیر در رابطه با بیماری های واگیردار و راه انتقال آنها است. هر یک از موارد ستون «الف» بایکی از موارد ستون «ب» ارتباط منطقی دارد. آنها را پیدا کنید و در برگه پاسخ بنویسید.</p> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td>«الف»</td> <td>«ب»</td> </tr> <tr> <td>الف) پدیکلوزیس</td> <td>۱- خون</td> </tr> <tr> <td>ب) هیپاتیت</td> <td>۲- دستگاه گوارش</td> </tr> <tr> <td>ج) وبا</td> <td>۳- پوست و مو</td> </tr> </table>	«الف»	«ب»	الف) پدیکلوزیس	۱- خون	ب) هیپاتیت	۲- دستگاه گوارش	ج) وبا	۳- پوست و مو	۰/۷۵
«الف»	«ب»									
الف) پدیکلوزیس	۱- خون									
ب) هیپاتیت	۲- دستگاه گوارش									
ج) وبا	۳- پوست و مو									

«ادامه در صفحه سوم»



## باسمه تعالی

پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه	نام و نام خانوادگی:	رشته: ادبیات و علوم انسانی، علوم و معارف اسلامی	ساعت شروع: ۸ صبح
سوالات امتحان نهایی درس: سلامت و بهداشت	تعداد صفحه: ۳	تاریخ امتحان: ۱۴۰۰/۳/۲	مدت امتحان: ۹۰ دقیقه
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسر کشور در نوبت خرداد ماه سال ۱۴۰۰		مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی http://aee.medu.ir	

ردیف	سوالات (پاسخ نامه دارد)	نمره
۱۱	در مورد بهداشت فردی به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) کدام یک از انواع عیوب انکساری، به دلیل سخت شدن پوسته عدسی چشم به وقوع می‌پیوندد؟ ب) در صورتی که خشکی چشم شدید باشد، کارشناسان چه توصیه‌ای می‌کنند؟ ج) دو مورد از آثار و عوارض آلودگی صوتی برای سلامت افراد را بنویسید. د) تنظیم سشوار روی حالت داغ چه آسیبی به مو می‌رساند؟ (دو مورد)	۱/۵
۱۲	دو مورد از توصیه‌های پزشکان برای در امان ماندن از عوارض اشعه فرابنفش نور خورشید در بیرون از خانه را بنویسید.	۰/۵
۱۳	در مورد بهداشت دهان و دندان به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) کدام مواد غذایی از عوامل اصلی مؤثر بر پوسیدگی دندان به شمار می‌روند؟ ب) برای برطرف کردن تنفس بدبوی صبحگاهی که حین بیدار شدن از خواب تجربه می‌شود، چه باید کرد؟ (دو مورد)	۰/۷۵
۱۴	در مورد استرس به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) آثار مثبت استرس سالم را بنویسید. ب) دو مورد از اثرات جسمی پایداری که در اثر تکرار استرس ایجاد می‌شود را بنویسید.	۱
۱۵	سه مورد از توصیه‌های خودمراقبتی برای حفظ سلامت روان در دوره نوجوانی را بنویسید.	۰/۷۵
۱۶	در مورد مصرف دخانیات به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) نام گازی در سیگار که در بروز سرطان لب نقش دارد چیست؟ ب) مصرف سیگار علاوه بر آثار زیان بار در بدن چه اثرات سوء دیگری دارد؟ (یک مورد) ج) دو مورد از آلودگی‌هایی که در اثر استفاده مشترک از قلیان، از طریق دهان و دستان فرد آلوده منتقل می‌شود را نام ببرید. د) از مهم‌ترین عواملی که نوجوانان و جوانان را به سوی مصرف مواد دخانی سوق می‌دهد، یک مورد را بنویسید.	۱/۵
۱۷	چگونه مصرف مداوم الکل باعث ایجاد بیماری کبد چرب و سیروز کبدی می‌شود؟	۰/۷۵
۱۸	منظور از وضعیت بدنی به زبان ساده چیست؟	۰/۵
۱۹	برای انتخاب دوچرخه مناسب هر فرد چه توصیه‌ای می‌شود؟	۰/۷۵
۲۰	اصل ارگونومی مربوط به شکل مقابل را توضیح دهید. (ذکر شماره اصل الزامی نیست)	۰/۵
		
۲۰	موفق و سربلند باشید	جمع نمرات

باسمه تعالی

مدت امتحان: ۹۰ دقیقه	ساعت شروع: ۸ صبح	رشته: ادبیات و علوم انسانی، علوم و معارف اسلامی	راهنمای تصحیح امتحان نهایی درس: سلامت و بهداشت
تاریخ امتحان: ۱۴۰۰/۳/۲		پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه	
مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی <a href="http://aee.medu.ir">http://aee.medu.ir</a>		دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسر کشور در خرداد ماه سال ۱۴۰۰	

ردیف	راهنمای تصحیح	نمره
۱	الف) نادرست (۰/۲۵) صفحه ۲۱ ج) نادرست (۰/۲۵) صفحه ۵۶ ه) نادرست (۰/۲۵) صفحه ۱۲۹ ب) درست (۰/۲۵) صفحه ۳۲ د) درست (۰/۲۵) صفحه ۹۵ و) درست (۰/۲۵) صفحه ۱۵۵	۱/۵
۲	الف) بهداشت (۰/۲۵) صفحه ۵ ج) D یا د (۰/۲۵) صفحه ۳۱ ه) افسردگی (۰/۲۵) صفحه ۱۲۱ ب) گلیکوژن (۰/۲۵) صفحه ۲۰ د) ایدز (۰/۲۵) صفحه ۷۴ و) ستون فقرات (۰/۲۵) صفحه ۱۵۷	۱/۵
۳	الف) بالای (۰/۲۵) صفحه ۲۴ ج) پروستات (۰/۲۵) صفحه ۶۲ ه) دست سوم (۰/۲۵) صفحه ۱۳۵ ب) مردان (۰/۲۵) صفحه ۳۴ د) اجتماعی (۰/۲۵) صفحه ۱۲۳ و) بالاتر (۰/۲۵) صفحه ۱۶۷	۱/۵
۴	الف) گزینه ۲ - الگوی خرید و مصرف (۰/۲۵) صفحه ۱۱ ج) گزینه ۱ - حواس پرتی (۰/۲۵) صفحه ۱۲۰ ب) گزینه ۴ - رشد و ترمیم (۰/۲۵) صفحه ۲۰ و ۲۱ د) گزینه ۲ - نیکوتین (۰/۲۵) صفحه ۱۳۰	۱
۵	الف) سلامت روانی (۰/۲۵) صفحه ۸ ب) سلامت اجتماعی (۰/۲۵) صفحه ۹	۰/۵
۶	الف) کلسیم (۰/۲۵) صفحه ۲۲ ب) اصل تنوع یعنی مصرف انواع مختلف مواد غذایی که در شش گروه اصلی غذایی قرار می گیرند. (۰/۵) صفحه ۲۶ ج) پر خوری در مهمانی و مسافرت، حذف برخی وعده ها به ویژه صبحانه، مصرف نوشابه گازدار، مصرف آب و سایر نوشیدنی ها همراه با غذا مصرف زیاد غذاهای چرب و سرخ شده و شور و خیلی شیرین یا ترش، خوردن غذای ناکافی، خوب نجویدن غذا، نوشیدن آب به میزان کمتر از نیاز در طول روز، نوشیدن چای بلافاصله بعد از غذا، مصرف زیادی تنقلات شور، چرب و یا شیرین در طول روز مانند هنگام تماشای تلویزیون و یا در مهمانی ها، مصرف غذاهای پرکالری قبل از خواب، خوردن غذا هنگام تماشای تلویزیون و یا در حین کار، مصرف زیاد غذاها و آب میوه های مصنوعی و شیرین، اعتقاد به اینکه خوردن بالاترین تفریح است. (دو مورد کافی است) (۰/۵) صفحه ۲۹ د) ید (۰/۲۵) صفحه ۳۰	۱/۵
۷	الف) عامل ژنتیک، عامل محیطی، عامل روانی، بیماری های جسمی، داروها (دو مورد کافی است) (۰/۵) صفحه ۳۴ ب) فعالیت بدنی (۰/۲۵) صفحه ۳۸	۰/۷۵
۸	الف) کهولت سن و سابقه خانوادگی بیمار، فشار خون بالا، اختلالات چربی خون، اضافه وزن و چاقی، عدم تحرک، بیماری دیابت و استعمال دخانیات (دو مورد کافی است) (۰/۵) صفحه ۵۲ ب) اسیدهای چرب غیر اشباع در روغن زیتون، روغن بادام زمینی و مغزها و ماهی های چرب از جمله قزل آلا و سالمون و ..... وجود دارد. (دو مورد کافی است) (۰/۵) صفحه ۵۷	۲
«ادامه در صفحه دوم»		



باسمه تعالی

مدت امتحان: ۹۰ دقیقه	ساعت شروع: ۸ صبح	رشته: ادبیات و علوم انسانی، علوم و معارف اسلامی	راهنمای تصحیح امتحان نهایی درس: سلامت و بهداشت
تاریخ امتحان: ۱۴۰۰/۳/۲		پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه	
مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی <a href="http://aee.medu.ir">http://aee.medu.ir</a>		دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسر کشور در خرداد ماه سال ۱۴۰۰	

ردیف	راهنمای تصحیح	نمره
	ج) تغییر در خال های پوستی، زخم های 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، خون ریزی غیر طبیعی در ادرار، مدفوع و خون ریزی غیر طبیعی از واژن و نوک سینه، بی اشتها یا کاهش وزن بی دلیل (دو مورد کافی است) (۰/۵) صفحه ۶۳ د) عقیمی و نازایی، زایمان زودرس، مرده زایی و... (دو مورد کافی است) (۰/۵) صفحه ۷۰	
۹	الف) نوع ۲ (۰/۲۵) صفحه ۶۴ ب) نوع ۱ (۰/۲۵) صفحه ۶۴	۰/۵
۱۰	الف) ۳- پوست و مو (۰/۲۵) صفحه ۶۹ ج) ۲- دستگاه گوارش (۰/۲۵) صفحه ۶۷ ب) ۱- خون (۰/۲۵) صفحه ۷۰	۰/۷۵
۱۱	الف) پیرچشمی (۰/۲۵) صفحه ۸۱ ب) از قطره های اشک مصنوعی استفاده کنید. (۰/۲۵) صفحه ۸۴ ج) آلودگی صوتی می تواند علاوه بر کم شنوایی، باعث بروز وزوز گوش، استرس، خستگی و تحریک پذیری فرد شود. (دو مورد کافی است) (۰/۵) صفحه ۸۶ د) می تواند باعث خشکی و شکنندگی مو و دو شاخه شدن انتهای آن شود. (دو مورد کافی است) (۰/۵) صفحه ۹۲	۱/۵
۱۲	پزشکان توصیه می کنند که در بیرون از خانه حتماً پیراهن آستین بلند بپوشید؛ کرم ضد آفتاب بزنید؛ کلاه بگذارید و عینک آفتابی بزنید تا از عوارض اشعه فرابنفش نور خورشید در امان بمانید. (دو مورد کافی است) (۰/۵) صفحه ۹۰	۰/۵
۱۳	الف) مواد قندی (یا کربوهیدرات ها) (۰/۲۵) صفحه ۹۷ ب) صرف صبحانه و یا استفاده از مسواک و نخ دندان (دو مورد کافی است) (۰/۵) صفحه ۹۸	۰/۷۵
۱۴	الف) فشار روانی (استرس) سالم باعث هوشیاری شده و به فرد کمک می کند تا بتواند نیازهایش را در موقعیت های مختلف بر آورده نماید. (۰/۵) صفحه ۱۱۸ ب) بیماری های قلبی - عروقی، التهاب های پوستی، اختلالات گوارشی، سردرد، ضعف سیستم ایمنی و افزایش احتمال ابتلا به سرطان (دو مورد کافی است) (۰/۵) صفحه ۱۱۹	۱
۱۵	اولویت های خود را مشخص کنید. تمرین مواجهه با موقعیت های استرس زا انجام دهید. خواسته های خود را بررسی کنید. سبک زندگی سالمی داشته باشید. تغییرات را به عنوان جزئی از زندگی تان بپذیرید. زمان استراحت و تفریح داشته باشید. یاد بگیرید «نه» بگویید. ورزش کنید. دفتر یادداشت روزانه داشته باشید. کودک شوید. شوخ طبع باشید. به زندگی معنوی خود غنا ببخشید. (سه مورد کافی است) (۰/۷۵) صفحه ۱۲۴ و ۱۲۵	۰/۷۵
۱۶	الف) آرسنیک (۰/۲۵) صفحه ۱۳۰ ب) هزینه های اقتصادی یا هر مورد درست دیگر (۰/۲۵) صفحه ۱۳۱ ج) آگزمای دست، انتقال عفونت هایی از قبیل بیماری های دهانی، سل، ویروس تبخال و هلیکوباکتری (عامل زخم معده) و .... (دو مورد کافی است) (۰/۵) صفحه ۱۳۳	۱/۵
«ادامه در صفحه سوم»		



## باسمه تعالی

ردیف	راهنمای تصحیح	نمره
بایه دوازدهم دوره دوم متوسطه		
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسر کشور در خرداد ماه سال ۱۴۰۰		
مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی <a href="http://aee.medu.ir">http://aee.medu.ir</a>		
تاریخ امتحان: ۱۴۰۰/۳/۲		
ساعت شروع: ۸ صبح		
مدت امتحان: ۹۰ دقیقه		
رشته: ادبیات و علوم انسانی، علوم و معارف اسلامی		
راهنمای تصحیح امتحان نهایی درس: سلامت و بهداشت		
۱۶	د) 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 هنرپیشه‌ها و افراد دیگر الگوبرداری غلط و منفی از مصرف دخانیات توسط والدین یا دوستان صمیمی - باورهای غلط در مورد مصرف سیگار مثل این که سیگار کشیدن موجب رفع عصبانیت، رفع خستگی، رفع دلشوره و اضطراب، تقویت ذهن و هضم غذا می‌شود. ساده انگاری و برداشت نادرست در مورد مصرف قلیان به عنوان یک ماده دخانی کم‌خطرتر از سیگار - دسترس بودن و یا قیمت پایین انواع مواد دخانی - ناپسند نبودن مصرف دخانیات به ویژه قلیان در اذهان عمومی (یک مورد کافی است) (۰/۵) صفحه ۱۳۴	
۱۷	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
۱۸	وضعیت بدنی به زبان ساده، عبارت است از فرم و حالتی که بدن فرد در طول انجام کار به خود می‌گیرد؛ (۰/۵) و یا نحوه قرار گرفتن قسمت‌های مختلف بدن، شامل سر، تنه و اندام‌ها در فضا است. صفحه ۱۵۶	۰/۵
۱۹	برای انتخاب دوچرخه مناسب هر فرد توصیه می‌شود از دوچرخه‌ای استفاده شود که در زمان دوچرخه سواری، زاویه بین ران و ساق پا، (۰/۲۵) وقتی رکاب پایین است (۰/۲۵) حدود ۲۵ تا ۳۰ درجه باشد. (۰/۲۵) صفحه ۱۶۳	۰/۷۵
۲۰	حرکات اضافی انگشت‌ها، مچ دست و بازوها را در ضمن انجام کار کاهش دهید. (۰/۵) صفحه ۱۶۷	۰/۵
۲۰	نظر همکاران گرامی مورد احترام است.	

## باسمه تعالی

پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه	نام و نام خانوادگی:	رشته: ادبیات و علوم انسانی، علوم و معارف اسلامی	ساعت شروع: ۸ صبح
سوالات امتحان نهایی درس: سلامت و بهداشت	تعداد صفحه: ۳	تاریخ امتحان: ۱۴۰۰/۳/۲	مدت امتحان: ۹۰ دقیقه
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسر کشور در نوبت خرداد ماه سال ۱۴۰۰		مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی http://aee.medu.ir	

ردیف	سوالات (پاسخ نامه دارد)	نمره
۱	درستی یا نادرستی هر یک از عبارات‌های زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید. الف) غلات واجد تمام اسیدهای آمینه ضروری هستند. ب) روی موجود در مواد غذایی حیوانی نسبت به روی مواد غذایی گیاهی بهتر جذب می‌شود. ج) با بالا رفتن میزان تری‌گلیسرید خون، سطح HDL خون افزایش می‌یابد. د) فاصله بین رفتن به رختخواب با خوابیدن نباید بیشتر از ۱۵ الی ۳۰ دقیقه باشد. ه) تنباکوی جویدنی، مکیدنی و یا استنشاقی ماده دخانی محسوب نمی‌شوند. و) اختلالات اسکلتی - عضلانی یک پدیده چند علتی است.	۱/۵
۲	در هر یک از عبارات‌های زیر جای خالی را با کلمه مناسب کامل کنید. الف) باتوجه به تعریف سلامت، تأمین سلامت مستلزم رعایت است. ب) بدن ما قادر به ذخیره مقدار معینی کربوهیدرات است که به صورت ذخیره می‌شود. ج) غنی‌ترین منبع ویتامین، روغن کبد ماهی است که به صورت مکمل دارویی موجود است. د) مرحله پیشرفته اچ.ای.وی. را می‌نامند. ه) احساس ناخوشایند مداوم و طولانی مدت که همراه با تنهایی و غمگینی است. نامیده می‌شود. و) ۹۰٪ از علل بروز کمردرد، فشار بیش از حد به ناحیه کمری به علت انجام نامناسب برخی از کارهای روزمره است.	۱/۵
۳	از بین کلمات داخل پرانتز گزینه مناسب را انتخاب کنید. الف) قند و چربی در (بالای - پایین) هرم غذایی قرار می‌گیرند. ب) چاقی با الگوی سبب در بین (زنان - مردان) شایع‌تر است. ج) از آزمایش خون برای تشخیص سرطان (پروستات - دهانه رحم) استفاده می‌شود. د) درماندگی و انزوا از آثار (اجتماعی - روانی) خشم منفی است. ه) بوی سیگار پراکنده در محیط که لوازم منزل را در برمی‌گیرد دود دست (دوم - سوم) نام دارد. و) براساس اصول ارگونومی انجام کارهای سبک و ظریف باید کمی (بالا تر - پایین تر) از ارتفاع آرنج تنظیم شوند.	۱/۵
۴	در پرسش‌های چهارگزینه‌ای زیر، گزینه مناسب را انتخاب کنید. الف) کدام یک از گزینه‌های زیر به سبک زندگی مربوط است؟ ۱) نحوه ارتباطات ۲) الگوی خرید و مصرف ۳) امنیت ۴) توزیع عادلانه خدمات سلامت ب) کدام یک از نقش‌های چربی‌ها در بدن به شمار نمی‌رود؟ ۱) تأمین انرژی ۲) ساخت سلول‌های مغزی ۳) کمک به مصرف ویتامین E در بدن ۴) رشد و ترمیم	۱
«ادامه در صفحه دوم»		

## باسمه تعالی

پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه	نام و نام خانوادگی:	رشته: ادبیات و علوم انسانی، علوم و معارف اسلامی	ساعت شروع: ۸ صبح
سوالات امتحان نهایی درس: سلامت و بهداشت	تعداد صفحه: ۳	تاریخ امتحان: ۱۴۰۰/۳/۲	مدت امتحان: ۹۰ دقیقه
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسر کشور در نوبت خرداد ماه سال ۱۴۰۰		مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی http://aee.medu.ir	

ردیف	سوالات (پاسخ نامه دارد)	نمره
------	-------------------------	------

	<p>ج) کدام یک از علایم تفکر اضطراب می باشد؟</p> <p>۱ حواس پرتی      ۲ تنگی نفس      ۳ عصبانیت      ۴ تپش قلب</p> <p>د) کدام ماده اعتیاد آور دخانیات، در فلج شدن حرکات مژک های داخل مخاط بینی نقش دارد؟</p> <p>۱) کربورهای هیدروژن      ۲) نیکوتین      ۳) سیانیدریک اسید      ۴) آمونیاک</p>									
۵	<p>هر یک از موارد زیر به کدام بعد از ابعاد سلامت مربوط است؟</p> <p>الف) قضاوت نسبتاً صحیح در برخورد با مسائل      ب) ابراز مکنونات قلبی</p>	۰/۵								
۶	<p>در مورد برنامه غذایی سالم به پرسش های زیر پاسخ دهید.</p> <p>الف) کدام ماده معدنی به حفظ استحکام استخوان ها کمک می کند؟</p> <p>ب) از اصول تغذیه سالم، اصل تنوع را تعریف کنید.</p> <p>ج) دو مورد از عادات های غذایی نادرست شایع در نوجوانان را بنویسید.</p> <p>د) بیماری گواتر ناشی از کمبود کدام ریزمغذی است؟</p>	۱/۵								
۷	<p>در مورد کنترل وزن و تناسب اندام به پرسش های زیر پاسخ دهید.</p> <p>الف) دو مورد از عوامل بروز چاقی را نام ببرید.</p> <p>ب) براساس قانون تعادل انرژی، تنظیم وزن و برخورداری از وزن مطلوب به جز تغذیه به چه عاملی بستگی دارد؟</p>	۰/۷۵								
۸	<p>در مورد بیماری های غیرواگیر و واگیردار به پرسش های زیر پاسخ دهید.</p> <p>الف) دو مورد از عوامل خطر ابتلا به بیماری های قلبی - عروقی را بنویسید.</p> <p>ب) اسیدهای چرب غیراشباع در کدام غذاها وجود دارند؟ دو مورد را بنویسید.</p> <p>ج) دو مورد از علائم هشداردهنده سرطان را بنویسید.</p> <p>د) از عوارض جدی ناشی از درمان نشدن بیماری های سوزاک و زگیل تناسلی دو مورد را بنویسید.</p>	۲								
۹	<p>هر یک از موارد زیر مربوط به کدام نوع دیابت (نوع یک یا نوع دو) می باشد؟</p> <p>الف) بدن به انسولین مقاومت نشان می دهد.      ب) در اثر اختلال در سیستم ایمنی ایجاد می شود.</p>	۰/۵								
۱۰	<p>جدول زیر در رابطه با بیماری های واگیردار و راه انتقال آنها است. هر یک از موارد ستون «الف» بایکی از موارد ستون «ب» ارتباط منطقی دارد. آنها را پیدا کنید و در برگه پاسخ بنویسید.</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td style="width: 50%;">«الف»</td> <td style="width: 50%;">«ب»</td> </tr> <tr> <td>الف) پدیکلوزیس</td> <td>۱- خون</td> </tr> <tr> <td>ب) هیپاتیت</td> <td>۲- دستگاه گوارش</td> </tr> <tr> <td>ج) وبا</td> <td>۳- پوست و مو</td> </tr> </table>	«الف»	«ب»	الف) پدیکلوزیس	۱- خون	ب) هیپاتیت	۲- دستگاه گوارش	ج) وبا	۳- پوست و مو	۰/۷۵
«الف»	«ب»									
الف) پدیکلوزیس	۱- خون									
ب) هیپاتیت	۲- دستگاه گوارش									
ج) وبا	۳- پوست و مو									

«ادامه در صفحه سوم»



باسمه تعالی

ساعت شروع: ۸ صبح	رشته : ادبیات و علوم انسانی، علوم و معارف اسلامی	نام و نام خانوادگی :	پایهٔ دوازدهم دورهٔ دوم متوسطه
مدت امتحان: ۹۰ دقیقه	تاریخ امتحان : ۱۴۰۰/۳/۲	تعداد صفحه : ۳	سوالات امتحان نهایی درس: سلامت و بهداشت
مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی http://aee.medu.ir		دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسر کشور در نوبت خرداد ماه سال ۱۴۰۰	

ردیف	سوالات (پاسخ نامه دارد)	نمره
۱۱	در مورد بهداشت فردی به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) کدام یک از انواع عیوب انکساری، به دلیل سخت شدن پوسته عدسی چشم به وقوع می‌پیوندد؟ ب) در صورتی که خشکی چشم شدید باشد، کارشناسان چه توصیه‌ای می‌کنند؟ ج) دو مورد از آثار و عوارض آلودگی صوتی برای سلامت افراد را بنویسید. د) تنظیم سشوار روی حالت داغ چه آسیبی به مو می‌رساند؟ (دو مورد)	۱/۵
۱۲	دو مورد از توصیه‌های پزشکان برای در امان ماندن از عوارض اشعه فرابنفش نور خورشید در بیرون از خانه را بنویسید.	۰/۵
۱۳	در مورد بهداشت دهان و دندان به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) کدام مواد غذایی از عوامل اصلی مؤثر بر پوسیدگی دندان به شمار می‌روند؟ ب) برای برطرف کردن تنفس بدبوی صبحگاهی که حین بیدار شدن از خواب تجربه می‌شود، چه باید کرد؟ (دو مورد)	۰/۷۵
۱۴	در مورد استرس به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) آثار مثبت استرس سالم را بنویسید. ب) دو مورد از اثرات جسمی پایداری که در اثر تکرار استرس ایجاد می‌شود را بنویسید.	۱
۱۵	سه مورد از توصیه‌های خودمراقبتی برای حفظ سلامت روان در دورهٔ نوجوانی را بنویسید.	۰/۷۵
۱۶	در مورد مصرف دخانیات به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) نام گازی در سیگار که در بروز سرطان لب نقش دارد چیست؟ ب) مصرف سیگار علاوه بر آثار زیان بار در بدن چه اثرات سوء دیگری دارد؟ (یک مورد) ج) دو مورد از آلودگی‌هایی که در اثر استفاده مشترک از قلیان، از طریق دهان و دستان فرد آلوده منتقل می‌شود را نام ببرید. د) از مهم‌ترین عواملی که نوجوانان و جوانان را به سوی مصرف مواد دخانی سوق می‌دهد، یک مورد را بنویسید.	۱/۵
۱۷	چگونه مصرف مداوم الکل باعث ایجاد بیماری کبد چرب و سیروز کبدی می‌شود؟	۰/۷۵
۱۸	منظور از وضعیت بدنی به زبان ساده چیست؟	۰/۵
۱۹	برای انتخاب دوچرخهٔ مناسب هر فرد چه توصیه‌ای می‌شود؟	۰/۷۵
۲۰	اصل ارگونومی مربوط به شکل مقابل را توضیح دهید. (ذکر شماره اصل الزامی نیست)	۰/۵
		
۲۰	موفق و سربلند باشید	جمع نمرات

باسمه تعالی

مدت امتحان: ۹۰ دقیقه	ساعت شروع: ۸ صبح	رشته: ادبیات و علوم انسانی، علوم و معارف اسلامی	راهنمای تصحیح امتحان نهایی درس: سلامت و بهداشت
تاریخ امتحان: ۱۴۰۰/۳/۲		پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه	
مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی <a href="http://aee.medu.ir">http://aee.medu.ir</a>		دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسر کشور در خرداد ماه سال ۱۴۰۰	

ردیف	راهنمای تصحیح	نمره
۱	الف) نادرست (۰/۲۵) صفحه ۲۱ ج) نادرست (۰/۲۵) صفحه ۵۶ ه) نادرست (۰/۲۵) صفحه ۱۲۹ ب) درست (۰/۲۵) صفحه ۳۲ د) درست (۰/۲۵) صفحه ۹۵ و) درست (۰/۲۵) صفحه ۱۵۵	۱/۵
۲	الف) بهداشت (۰/۲۵) صفحه ۵ ج) D یا (د) (۰/۲۵) صفحه ۳۱ ه) افسردگی (۰/۲۵) صفحه ۱۲۱ ب) گلیکوژن (۰/۲۵) صفحه ۲۰ د) ایدز (۰/۲۵) صفحه ۷۴ و) ستون فقرات (۰/۲۵) صفحه ۱۵۷	۱/۵
۳	الف) بالای (۰/۲۵) صفحه ۲۴ ج) پروستات (۰/۲۵) صفحه ۶۲ ه) دست سوم (۰/۲۵) صفحه ۱۳۵ ب) مردان (۰/۲۵) صفحه ۳۴ د) اجتماعی (۰/۲۵) صفحه ۱۲۳ و) بالاتر (۰/۲۵) صفحه ۱۶۷	۱/۵
۴	الف) گزینه ۲- الگوی خرید و مصرف (۰/۲۵) صفحه ۱۱ ج) گزینه ۱- حواس پرتی (۰/۲۵) صفحه ۱۲۰ ب) گزینه ۴- رشد و ترمیم (۰/۲۵) صفحه ۲۱ و ۲۰ د) گزینه ۲- نیکوتین (۰/۲۵) صفحه ۱۳۰	۱
۵	الف) سلامت روانی (۰/۲۵) صفحه ۸ ب) سلامت اجتماعی (۰/۲۵) صفحه ۹	۰/۵
۶	الف) کلسیم (۰/۲۵) صفحه ۲۲ ب) اصل تنوع یعنی مصرف انواع مختلف مواد غذایی که در شش گروه اصلی غذایی قرار می گیرند. (۰/۵) صفحه ۲۶ ج) پر خوری در مهمانی و مسافرت، حذف برخی وعده ها به ویژه صبحانه، مصرف نوشابه گازدار، مصرف آب و سایر نوشیدنی ها همراه با غذا مصرف زیاد غذاهای چرب و سرخ شده و شور و خیلی شیرین یا ترش، خوردن غذای ناکافی، خوب نجویدن غذا، نوشیدن آب به میزان کمتر از نیاز در طول روز، نوشیدن چای بلافاصله بعد از غذا، مصرف زیادی تنقلات شور، چرب و یا شیرین در طول روز مانند هنگام تماشای تلویزیون و یا در مهمانی ها، مصرف غذاهای پرکالری قبل از خواب، خوردن غذا هنگام تماشای تلویزیون و یا در حین کار، مصرف زیاد غذاها و آب میوه های مصنوعی و شیرین، اعتقاد به اینکه خوردن بالاترین تفریح است. (دو مورد کافی است) (۰/۵) صفحه ۲۹ د) ید (۰/۲۵) صفحه ۳۰	۱/۵
۷	الف) عامل ژنتیک، عامل محیطی، عامل روانی، بیماری های جسمی، داروها (دو مورد کافی است) (۰/۵) صفحه ۳۴ ب) فعالیت بدنی (۰/۲۵) صفحه ۳۸	۰/۷۵
۸	الف) کهولت سن و سابقه خانوادگی بیمار، فشارخون بالا، اختلالات چربی خون، اضافه وزن و چاقی، عدم تحرک، بیماری دیابت و استعمال دخانیات (دو مورد کافی است) (۰/۵) صفحه ۵۲ ب) اسیدهای چرب غیر اشباع در روغن زیتون، روغن بادام زمینی و مغزها و ماهی های چرب از جمله قزچلا و سالمون و... وجود دارد. (دو مورد کافی است) (۰/۵) صفحه ۵۷	۲
«ادامه در صفحه دوم»		

باسمه تعالی

مدت امتحان: ۹۰ دقیقه	ساعت شروع: ۸ صبح	رشته: ادبیات و علوم انسانی، علوم و معارف اسلامی	راهنمای تصحیح امتحان نهایی درس: سلامت و بهداشت
تاریخ امتحان: ۱۴۰۰/۳/۲		پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه	
مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی <a href="http://aee.medu.ir">http://aee.medu.ir</a>		دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسر کشور در خرداد ماه سال ۱۴۰۰	

ردیف	راهنمای تصحیح	نمره
	<p>ج) تغییر در خال‌های پوستی، زخم‌های بدون بهبود، پیدایش توده در هر جای بدن، سرفه یا گرفتگی طولانی مدت صدا، اختلال بلع یا سوءهاضمه طولانی، استفراغ یا سرفه خونی، اسهال یا یبوست طولانی، خولچه‌ی بزرگی غیرطبیعی در ادرار، مدفوع و خولچه‌ی بزرگی غیرطبیعی از واژن و نوک سینه، بی‌اشتهایی یا کاهش وزن بی‌دلیل (دو مورد کافی است) (۰/۵) صفحه ۶۳</p> <p>د) عقیمی و نازایی، زایمان زودرس، مرده زایی و... (دو مورد کافی است) (۰/۵) صفحه ۷۰</p>	
۹	الف) نوع ۲ (۰/۲۵) صفحه ۶۴ ب) نوع ۱ (۰/۲۵) صفحه ۶۴	۰/۵
۱۰	الف) ۳- پوست و مو (۰/۲۵) صفحه ۶۹ ج) ۲- دستگاه گوارش (۰/۲۵) صفحه ۶۷	۰/۷۵
۱۱	الف) پیرچشمی (۰/۲۵) صفحه ۸۱ ب) از قطره‌های اشک مصنوعی استفاده کنید. (۰/۲۵) صفحه ۸۴ ج) آلودگی صوتی می‌تواند علاوه بر کم‌شنوایی، باعث بروز وزوز گوش، استرس، خستگی و تحریک‌پذیری فرد شود. (دو مورد کافی است) (۰/۵) صفحه ۸۶ د) می‌تواند باعث خشکی و شکنندگی مو و دو شاخه شدن انتهای آن شود. (دو مورد کافی است) (۰/۵) صفحه ۹۲	۱/۵
۱۲	پزشکان توصیه می‌کنند که در بیرون از خانه حتماً پیراهن آستین بلند بپوشید؛ کرم ضد آفتاب بزنید؛ کلاه بگذارید و عینک آفتابی بزنید تا از عوارض اشعه فرابنفش نور خورشید در امان بمانید. (دو مورد کافی است) (۰/۵) صفحه ۹۰	۰/۵
۱۳	الف) مواد قندی (یا کربوهیدرات‌ها) (۰/۲۵) صفحه ۹۷ ب) صرف صبحانه و یا استفاده از مسواک و نخ دندان (دو مورد کافی است) (۰/۵) صفحه ۹۸	۰/۷۵
۱۴	الف) فشار روانی (استرس) سالم باعث هوشیاری شده و به فرد کمک می‌کند تا بتواند نیازهایش را در موقعیت‌های مختلف برآورده نماید. (۰/۵) صفحه ۱۱۸ ب) بیماری‌های قلبی - عروقی، التهاب‌های پوستی، اختلالات گوارشی، سردرد، ضعف سیستم ایمنی و افزایش احتمال ابتلا به سرطان (دو مورد کافی است) (۰/۵) صفحه ۱۱۹	۱
۱۵	اولویت‌های خود را مشخص کنید. تمرین مواجهه با موقعیت‌های استر یوا انجام دهید. خواسته‌های خود را بررسی کنید. سبک زندگی سالمی داشته باشید. تغییرات را به عنوان جزئی از زندگی تان بپذیرید. زمان استراحت و تفریح داشته باشید. یاد بگیرید «نه» بگویید. ورزش کنید. دفتر یادداشت روزانه داشته باشید. کودک شوید. شوخ طبع باشید. به زندگی معنوی خود غنا ببخشید. (سه مورد کافی است) (۰/۷۵) صفحه ۱۲۴ و ۱۲۵	۰/۷۵
۱۶	الف) آرسنیک (۰/۲۵) صفحه ۱۳۰ ب) هزینه‌های اقتصادی یا هر مورد درست دیگر (۰/۲۵) صفحه ۱۳۱ ج) آگزما، دست، انتقال عفونت‌هایی از قبیل بیمار های دهانی، سل، ویروس تبخال و هلیکوباکتری (عامل زخم معده) و... (دو مورد کافی است) (۰/۵) صفحه ۱۳۳	۱/۵
«ادامه در صفحه سوم»		



باسمه تعالی

ردیف	راهنمای تصحیح	نمره
<p>راهنمای تصحیح امتحان نهایی درس: سلامت و بهداشت رشته: ادبیات و علوم انسانی، علوم و معارف اسلامی</p> <p>ساعت شروع: ۸ صبح مدت امتحان: ۹۰ دقیقه</p> <p>پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه</p> <p>تاریخ امتحان: ۱۴۰۰/۳/۲</p> <p>دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسر کشور در خرداد ماه سال ۱۴۰۰</p> <p>مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی <a href="http://aee.medu.ir">http://aee.medu.ir</a></p>		
۱۶	<p>(د) 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 هنرپیشه‌ها و افراد دیگر الگوبرداری غلط و منفی از مصرف دخانیات توسط والدین یا دوستان صمیمی - باورهای غلط در مورد مصرف سیگار مثل این که سیگار کشیدن موجب رفع عصبانیت، رفع خستگی، رفع دلشوره و اضطراب، تقویت ذهن و هضم غذا می‌شود. ساده انگاری و برداشت نادرست در مورد مصرف قلیان به عنوان یک ماده دخانی کم‌خطرتر از سیگار - دسترس بودن و یا قیمت پایین انواع مواد دخانی - ناپسند نبودن مصرف دخانیات به ویژه قلیان در اذهان عمومی (یک مورد کافی است) (۰/۵) صفحه ۱۳۴</p>	۰/۷۵
۱۷	<p>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</p>	۰/۷۵
۱۸	<p>وضعیت بدنی به زبان ساده، عبارت است از فرم و حالتی که بدن فرد در طول انجام کار به خود می‌گیرد؛ (۰/۵) و یا نحوه قرار گرفتن قسمت‌های مختلف بدن، شامل سر، تنه و اندام‌ها در فضا است. صفحه ۱۵۶</p>	۰/۵
۱۹	<p>برای انتخاب دوچرخه مناسب هر فرد توصیه می‌شود از دوچرخه‌ای استفاده شود که در زمان دوچرخه سواری، زاویه بین ران و ساق پا، (۰/۲۵) وقتی رکاب پایین است (۰/۲۵) حدود ۲۵ تا ۳۰ درجه باشد. (۰/۲۵) صفحه ۱۶۳</p>	۰/۷۵
۲۰	<p>حرکات اضافی انگشت‌ها، مچ دست و بازوها را در ضمن انجام کار کاهش دهید. (۰/۵) صفحه ۱۶۷</p>	۰/۵
۲۰	<p>نظر همکاران گرامی مورد احترام است.</p>	۲۰

## بسمه تعالی

سؤالات امتحان نهایی درس: سلامت و بهداشت	رشته: کلیه رشته‌ها	تعداد صفحه: ۴	ساعت شروع: ۱۰ صبح
پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه	نام و نام خانوادگی:	تاریخ امتحان: ۱۳۹۹/ ۱/۸	مدت امتحان: ۹۰ دقیقه
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسر کشور در نوبت دی ماه سال ۱۳۹۹		مرکز سنجش http://aee.medu.ir	

ردیف	سؤالات (پاسخ نامه 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 جای خالی 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 _____ تأمین می‌شود. د) استفاده زیاد از ابزارهای شنیداری و هدفون، احتمال ابتلا به کم شنوایی _____ را افزایش می‌دهد. ه) میل شدید و مفرط درونی و خارج از اختیار به ادامه 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 گزینه 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 بیماری‌های قلبی - عروقی را بیشتر افزایش می‌دهد. ج) بیشترین علل مرگ و میر در ایران مربوط به بیماری‌های (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، گزینه 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) رنگ پریدگی پوست ب) احتمال مزمن شدن بیماری در مبتلایان هیپاتیت نوع _____ بیشتر است. A (۱) B (۲) C (۳) D (۴)	۱
«ادامه پرسش‌ها در صفحه دوم»		

## بسمه تعالی

سؤالات امتحان نهایی درس: سلامت و بهداشت	رشته: کلیه رشته ها	تعداد صفحه: ۴	ساعت شروع: ۱۰ صبح
پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه	نام و نام خانوادگی:	تاریخ امتحان: ۱۳۹۹/ ۱/۸	مدت امتحان: ۹۰ دقیقه
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسر کشور در نوبت دی ماه سال ۱۳۹۹		مرکز سنجش http://aee.medu.ir	

ردیف	سؤالات (پاسخ نامه دارد)	نمره
------	-------------------------	------

۵	<p>ج) کدام یک از علائم فشارهای روانی (استرس) نمی باشد؟</p> <p>۱) افزایش تعداد نبض ۲) کاهش فشار خون ۳) ناراحتی معده ۴) سردرد</p> <p>د) وزن فردی ۵۰ کیلوگرم است. در صورتی که وزن کوله پشتی او به همراه محتویات آن کیلوگرم باشد، اصول ارگونومی در استفاده از کوله پشتی رعایت نشده است.</p> <p>۱) ۳ کیلوگرم ۲) ۵ کیلوگرم ۳) ۴ کیلوگرم ۴) ۶ کیلوگرم</p>	۰/۵								
۶	<p>در مورد برنامه غذایی سالم به پرسش های زیر پاسخ دهید .</p> <p>الف) کدام ماده معدنی در ترکیب هموگلوبین خون نقش اساسی دارد؟</p> <p>ب) در هرم مواد غذایی، مقدار مصرف روزانه حبوبات بیشتر است یا غلات؟</p> <p>ج) از اصول تغذیه سالم دو مورد را نام ببرید.</p> <p>د) بیماری گواتر ناشی از کمبود کدام ماده معدنی است؟</p>	۱/۲۵								
۷	<p>در مورد کنترل وزن و تناسب اندام به پرسش های زیر پاسخ دهید .</p> <p>الف) پر خوری عصبی مربوط به کدام یک از عوارض (مشکلات) چاقی است؟</p> <p>ب) براساس قانون تعادل انرژی، چنانچه کالری دریافتی از مواد غذایی بیش از میزان کالری مصرفی باشد، وزن چه تغییری می کند؟</p>	۰/۵								
۸	<p>در مورد بهداشت و ایمنی مواد غذایی به پرسش های زیر پاسخ دهید .</p> <p>الف) از اصول رعایت بهداشت محیط در محل تهیه، تولید، توزیع و نگهداری مواد غذایی یک مورد را بنویسید.</p> <p>ب) از عواملی که سبب ایجاد فساد در مواد غذایی می شوند، دو مورد را نام ببرید.</p>	۰/۷۵								
۹	<p>در مورد بیماری های غیر واگیر به پرسش های زیر پاسخ دهید .</p> <p>الف) از عوامل خطر زمینه ساز بیماری های فشارخون بالا دو مورد را بنویسید.</p> <p>ب) از کولونوسکوپی برای تشخیص کدام نوع سرطان استفاده می شود؟</p> <p>ج) بیماران مبتلا به کدام نوع دیابت، اغلب بدون علامت هستند؟</p>	۱								
۱۰	<p>جدول زیر در رابطه با بیماری های واگیردار و راه های انتقال آنها است. هریک از موارد ستون «الف» با یکی از موارد ستون «ب» ارتباط منطقی دارد. آن ها را پیدا کنید و در برگه پاسخ نامه بنویسید.</p> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td>«الف»</td> <td>«ب»</td> </tr> <tr> <td>الف) سوزاک</td> <td>۱- پوست و مو</td> </tr> <tr> <td>ب) وبا</td> <td>۲- دستگاه تناسلی</td> </tr> <tr> <td>ج) پدیکلوزیس</td> <td>۳- دستگاه گوارش</td> </tr> </table>	«الف»	«ب»	الف) سوزاک	۱- پوست و مو	ب) وبا	۲- دستگاه تناسلی	ج) پدیکلوزیس	۳- دستگاه گوارش	۰/۷۵
«الف»	«ب»									
الف) سوزاک	۱- پوست و مو									
ب) وبا	۲- دستگاه تناسلی									
ج) پدیکلوزیس	۳- دستگاه گوارش									
«ادامه پرسش ها در صفحه سوم»										



## بسمه تعالی


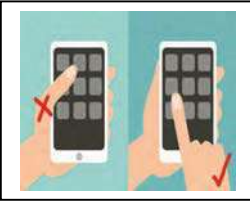
سؤالات امتحان نهایی درس: سلامت و بهداشت	رشته: کلیه رشته ها	تعداد صفحه: ۴	ساعت شروع: ۱۰ صبح
پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه	نام و نام خانوادگی:	تاریخ امتحان: ۱۳۹۹/ ۱/۸	مدت امتحان: ۹۰ دقیقه
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسر کشور در نوبت دی ماه سال ۱۳۹۹		مرکز سنجش <a href="http://aee.medu.ir">http://aee.medu.ir</a>	

ردیف	سؤالات (پاسخ نامه 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	در مورد 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	در مورد بهداشت روان به پرسش‌های زیر پاسخ دهید . الف) دو مورد از راهکارهای بهبود عزت نفس را بنویسید. ب) دو مورد از اصول مقابله با فشارهای روانی و اضطراب را بیان 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
۴	در مورد مصرف دخانیات به پرسش‌های زیر پاسخ دهید . الف) کدام ماده سمی موجود در سیگار باعث افزایش قند خون می‌شود؟ 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 برگه 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 صفحه چهارم»		

بسمه تعالی

سؤالات امتحان نهایی درس: سلامت و بهداشت	رشته: کلیه رشته ها	تعداد صفحه: ۴	ساعت شروع: ۱۰ صبح
پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه	نام و نام خانوادگی:	تاریخ امتحان: ۱۳۹۹/ ۱/۸	مدت امتحان: ۹۰ دقیقه
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسر کشور در نوبت دی ماه سال ۱۳۹۹		مرکز سنجش http://aee.medu.ir	

ردیف	سؤالات (پاسخ نامه دارد)	نمره
------	-------------------------	------

۲۰	اصل ارگونومی مربوط به هر یک از شکل‌های مقابل را توضیح دهید .	۱
	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  <p>(ب)</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>(الف)</p> </div> <div style="text-align: center;">  </div> </div>	
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
۲۰	سربلند و پیروز باشید	جمع نمرات

باسمه تعالی

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

ردیف	راهنمای تصحیح	نمره
۱	الف) نادرست (۰/۲۵) صفحه ۹ ج) نادرست (۰/۲۵) صفحه ۶۴ ه) درست (۰/۲۵) صفحه ۱۵۹ ب) درست (۰/۲۵) صفحه ۳۱ د) نادرست (۰/۲۵) صفحه ۷۵ و) درست (۰/۲۵) صفحه ۱۸۰	۱/۵
۲	الف) بهداشت (۰/۲۵) صفحه ۵ ج) چربی ها (۰/۲۵) صفحه ۵۷ ه) وابستگی روانی (۰/۲۵) صفحه ۱۴۱ ب) آ (A) (۰/۲۵) صفحه ۳۲ د) اکتسابی (۰/۲۵) صفحه ۸۷ و) جوهر نمک (۰/۲۵) صفحه ۱۷۳	۱/۵
۳	الف) E (۰/۲۵) صفحه ۲۰ ج) غیرواگیر (۰/۲۵) صفحه ۴۹ ه) سبک (۰/۲۵) صفحه ۱۵۸ ب) سیب (۰/۲۵) صفحه ۳۴ د) HDL (۰/۲۵) صفحه ۵۶ و) قطع اکسیژن (۰/۲۵) صفحه ۱۷۶	۱/۵
۴	الف) گزینه ۲- از دست دادن تکلم (۰/۲۵) صفحه ۵۹ ج) گزینه ۲- کاهش فشار خون (۰/۲۵) صفحه ۱۱۸ و ۱۱۹ ب) گزینه ۳- C (۰/۲۵) صفحه ۷۱ 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 می یابد. (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) صفحه ۴۲ و ۴۳ ب) عوامل شیمیایی، عوامل بیولوژیکی، عوامل فیزیکی، عوامل مکانیکی (دو مورد کافی است) (۰/۵) صفحه ۴۳ و ۴۴ و 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 ج) ۱- پوست و مو (۰/۲۵) صفحه ۶۹ ب) ۳- دستگاه گوارش (۰/۲۵) صفحه ۶۷	۰/۷۵
	«ادامه در صفحه دوم»	

باسمه تعالی

مدت امتحان: ۹۰ دقیقه		ساعت شروع: ۱۰ صبح		رشته: کلیه رشته ها		راهنمای تصحیح امتحان نهایی درس: سلامت و بهداشت	
تاریخ امتحان: ۱۳۹۹/۱۱/۸				پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه			
مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی http://aee.medu.ir				دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسر کشور در دی ماه سال ۱۳۹۹			
ردیف	راهنمای تصحیح						نمره
۱۱	الف) آستیگماتیسم (۰/۲۵) صفحه ۸۱ ب) افزایش ناگهانی هورمون ها و تحریک غده های چربی ، استرس، برخی از داروها، قاعدگی، قرار گرفتن در معرض خورشید، تعریق و دست کاری جوش ها (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) صفحه ۱۰۳ ب) آب مروارید، بیماری های 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 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 (دو مورد کافی است) (۰/۵) صفحه ۱۱۴ ب) ۱- بازداری ۲- جایگزین کردن خواسته ها ۳- برون ریزی (دو مورد کافی است) (۰/۵) صفحه ۱۲۰ ج) ویتامین های B (۰/۲۵) صفحه ۱۲۱ د) از آثار مثبت خشم اینکه می تواند باعث احقاق حق در روابط بین فردی، گروهی و اجتماعی شود البته مشروط به اینکه آن را کنترل کنیم. (۰/۵) صفحه ۱۲۳						۱/۲۵
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 می شود. 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 می گیرند. 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»							



باسمه تعالی

راهنمای تصحیح امتحان نهایی درس: سلامت و بهداشت		رشته: کلیه رشته ها		ساعت شروع: ۱۰ صبح		مدت امتحان: ۹۰ دقیقه	
پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه				تاریخ امتحان: ۱۳۹۹/۱۱/۸			
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسر کشور در دی ماه سال ۱۳۹۹				مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی <a href="http://aee.medu.ir">http://aee.medu.ir</a>			
ردیف	راهنمای تصحیح						نمره
۱۷	الف) کوکائین، کافئین، کراک (۰/۲۵) ب) تریاک و شیرۀ تریاک (۰/۲۵) ج) ال.اس.دی (L.S.D) (۰/۲۵) (ذکر یک مثال برای هر کدام کافی است) صفحه ۱۴۳						۰/۲۵
۱۸	۱- با اعتماد به نفس «نه» بگویید. ۲- برای «نه» گفتن دلیلی بیاورید. ۳- از تکنیک ضبط صوت استفاده کنید. ۴- پیام‌های غیرکلامی خود را با پیام‌های کلامی تان 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 مورد ۰/۵) صفحه ۱۴۸ و ۱۴۹						۱
۱۹	۱- به پهلو خوابیدن و قرار دادن بالش بین پاها (۰/۲۵) (صفحه ۱۵۷)						۰/۲۵
۲۰	الف) در هنگام کار با گوشی یا تبلت توصیه می‌شود به جای یک دست از دو دست استفاده شود. (۰/۵) صفحه ۱۶۲ 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) صفحه ۱۸۲						۱/۲۵
۲۰	نظر همکاران گرامی مورد احترام است						۲۰

## باسمه تعالی

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

ردیف	سؤالات (پاسخ نامه دارد)	نمره
------	-------------------------	------

## الف) بخش الزامی

## دانش آموز 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. الف) بدن برای مصرف ویتامین K به چربی نیاز دارد. ب) با بالا رفتن میزان تری گلیسرید خون، سطح HDL خون افزایش می یابد. ج) در دیابت نوع یک، لوزالمعده (پانکراس) اصلاً قادر به تولید انسولین نیست. د) ویروس اچ آی وی از طریق اشک و بزاق منتقل می شود. ه) داشتن عزت نفس علاوه بر احساس ارزشمندی درونی، نیازمند کسب تجارب در زندگی است. و) قلیان پرمصرف ترین انواع مواد دخانی در سراسر جهان است.	۱/۵
۲	در هر یک از عبارتهای زیر جای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید. الف) قابل درک ترین بعد سلامت، سلامت است. ب) حذف برخی وعده ها به ویژه ، از عاداتهای غذایی نادرست شایع در نوجوانان است. ج) سردرد ناگهانی شدید و از دست دادن تکلم از علائم سکته ... هستند. د) در بیماری ایدز به دلیل سرکوب سیستم ، عفونتهای دیگری در فرد بروز پیدا می کند. ه) فاصله بین رفتن به رختخواب با خوابیدن نباید بیشتر از ۱۵ الی دقیقه باشد. و) تجمع ذرات ریز موجود در سیگار در ریه ها، پوسته ضخیم قهوه ای رنگی را تشکیل می دهد که ..... نامیده می شود.	۱/۵
۳	از بین کلمات داخل پرانتز گزینه مناسب را انتخاب کنید. الف) افراد باید از گروه های غذایی که در بالای هرم غذایی قرار می گیرند، (کمتر - بیشتر) مصرف کنند. ب) چاقی با الگوی (سیب-گلابی) خطر ابتلا به بیماری های قلبی - عروقی را بیشتر افزایش می دهد. 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 - دیفتتری) برای زنانی که نسبت به آن ایمنی ندارند حتماً سه ماه قبل از بارداری تجویز شود. و) بوی سیگاری که در محیط پراکنده می شود و لوازم منزل را در برمی گیرد دود دست (دوم - سوم) نامیده می شود.	۱/۵
۴	در پرسش های چهارگزینه ای زیر، گزینه مناسب را انتخاب کنید. 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	۱

«ادامه در صفحه دوم»

## باسمه تعالی

ساعات شروع: ۸ صبح	تعداد صفحه: ۴	رشته: کلیه رشته ها	سوالات امتحان نهایی درس: سلامت و بهداشت
مدت امتحان: ۹۰ دقیقه	تاریخ امتحان: ۱۳۹۹/۵/۲۷	نام و نام خانوادگی:	پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه
مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی http://aee.medu.ir		دانش آموزان روزانه سراسر کشور در نوبت شهریور ماه سال ۱۳۹۹	

ردیف	سوالات (پاسخ نامه دارد)	نمره
	(ج) کدام گزینه از اثرات جسمی پایدار فشار روانی (استرس) نیست؟ (۱) التهاب های پوستی (۲) ضعف سیستم ایمنی (۳) اختلالات گوارشی (۴) احساس گرما (د) کدام ماده اعتیاد آور 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 برنامه غذایی سالم و کنترل وزن به پرسش های 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 پرسش های 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 بیماری های غذازاد چیست؟	۱
۹	در مورد بیماری های غیرواگیر به پرسش های زیر پاسخ دهید. (الف) در بین عوامل خطر ابتلا به بیماری های قلبی - عروقی، کدام عوامل از بقیه مهم تر هستند و باید به طور منظم از نظر پزشک بررسی شوند؟ (ب) از گام های پیشگیری از دیابت دو مورد را بنویسید.	۱
۱۰	از هر یک از آزمایش های غربالگری زیر برای تشخیص کدام نوع سرطان می توان استفاده کرد؟ (الف) کولونوسکوپی (ب) هموگرافی	۰/۵
۱۱	در رابطه با بیماری های واگیر به پرسش های زیر پاسخ دهید. (الف) بیماری پدیکلوزیس از چه طریقی به دیگران سرایت می کند؟ (ب) یک مورد از عوارض جدی ناشی از درمان نشدن بیماری هایی که از طریق دستگاه تناسلی منتقل می شوند را بنویسید. (ج) اصلی ترین روش پیشگیری در همه بیماری های عفونی از جمله اچ آی وی چیست؟	۱
۱۲	در مورد بهداشت فردی به پرسش های زیر پاسخ دهید. (الف) هنگام کار با رایانه، در صورتی که خشکی چشم شدید باشد، از چه قطره ای می توان استفاده کرد؟ (ب) برای رفع افکار مزاحم در رختخواب که مانع خواب ما می شوند، چه اقدامی باید انجام داد؟	۰/۷۵
	«ادامه در صفحه سوم»	

## باسمه تعالی

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

ردیف	سؤالات (پاسخ نامه دارد)	نمره
------	-------------------------	------

۱۳	در مورد بهداشت ازدواج و باروری به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) انجام آزمایش ادرار قبل از عقد به چه منظوری است؟ ب) مشاوره ژنتیک قبل از عقد به چه افرادی توصیه می‌شود؟	۰/۷۵								
۱۴	در مورد 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 از موارد ستون «ب» ارتباط منطقی دارد، آن‌ها را پیدا کنید و در برگه پاسخ‌نامه بنویسید.	۰/۷۵								
<table border="1"> <thead> <tr> <th>«الف»</th> <th>«ب»</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>الف) بی‌تابی</td> <td>۱- علائم بدنی</td> </tr> <tr> <td>ب) بی‌اشتهایی</td> <td>۲- علائم تفکر</td> </tr> <tr> <td>ج) حواس‌پرتی</td> <td>۳- علائم روانی</td> </tr> </tbody> </table>			«الف»	«ب»	الف) بی‌تابی	۱- علائم بدنی	ب) بی‌اشتهایی	۲- علائم تفکر	ج) حواس‌پرتی	۳- علائم روانی
«الف»	«ب»									
الف) بی‌تابی	۱- علائم بدنی									
ب) بی‌اشتهایی	۲- علائم تفکر									
ج) حواس‌پرتی	۳- علائم روانی									
۱۶	در مورد مصرف دخانیات و الکل به پرسش‌های 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								
<b>ب) بخش انتخابی</b>										
<b>دانش آموز عزیز جهت کسب ۴ نمره از سؤالات ۱۷ تا ۳۲ فقط ۸ سؤال را به دلخواه انتخاب و پاسخ دهید.</b>										
۱۷	از نشانه‌های سلامت روانی دو مورد را بنویسید.	۰/۵								
۱۸	از اصول تغذیه 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 هیپاتیت 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 صفحه چهارم»



باسمه تعالی

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

ردیف	سؤالات (پاسخ نامه 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، مزاحم نشو. (اصل .....) ب) هر روز فقط یک ساعت خاص را به فکر کردن درباره 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 نشانه سندرم محرومیت را بنویسید.	۰/۵
۲۶	برای هر یک از مخدرهای طبیعی و مصنوعی یک مثال بیاورید.	۰/۵
۲۷	دو مورد از عوامل عمده بازدارنده و محافظت‌کننده در رو آوردن به مصرف مواد مخدر در نوجوانان را بنویسید.	۰/۵
۲۸	در هر یک از تصاویر زیر کدام شماره، الگوی صحیح وضعیت بدن در موقعیت‌های مختلف را نشان می‌دهد؟ شماره هر مورد را در برگه پاسخ بنویسید. 	۰/۵
۲۹	توضیح دهید استفاده از دریل به جای پیچ‌گوشتی، بیان‌کننده 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
۲۴	موفق و سربلند باشید	جمع نمرات

راهنمای تصحیح امتحان نهایی درس: سلامت و بهداشت		رشته: کلیه رشته ها		ساعت شروع: ۸ صبح		مدت امتحان: ۹۰ دقیقه	
پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه				تاریخ امتحان: ۱۳۹۹/۵/۲۷			
دانش آموزان روزانه سراسر کشور در شهریور ماه سال ۱۳۹۹				مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی <a href="http://ace.medu.ir">http://ace.medu.ir</a>			
ردیف	راهنمای تصحیح						نمره
۱	الف) درست (۰/۲۵) صفحه ۲۰	ب) نادرست (۰/۲۵) صفحه ۵۶	ج) درست (۰/۲۵) صفحه ۶۴	د) نادرست (۰/۲۵) صفحه ۷۵	ه) درست (۰/۲۵) صفحه ۱۱۴	و) نادرست (۰/۲۵) صفحه ۱۲۹	۱/۵
۲	الف) جسمانی (۰/۲۵) صفحه ۸	ب) صبحانه (۰/۲۵) صفحه ۲۹	ج) مغزی (۰/۲۵) صفحه ۵۹	د) ایمنی (۰/۲۵) صفحه ۷۴	ه) ۳۰ (۰/۲۵) صفحه ۹۵	و) قطران (۰/۲۵) صفحه ۱۳۰	۱/۵
۳	الف) کمتر (۰/۲۵) صفحه ۲۴	ب) سیب (۰/۲۵) صفحه ۳۴	ج) غیراشباع (۰/۲۵) صفحه ۵۷	د) کاهش (۰/۲۵) صفحه ۹۸	ه) سرخچه (۰/۲۵) صفحه ۱۱۰	و) سوم (۰/۲۵) صفحه ۱۳۵	۱/۵
۴	الف) گزینه ۲ - تخم مرغ (۰/۲۵) صفحه ۲۱	ب) گزینه ۴ - ید (۰/۲۵) صفحه ۳۱	ج) گزینه ۲ - نیکوتین (۰/۲۵) صفحه ۱۳۰	د) گزینه ۲ - احساس گرما (۰/۲۵) صفحه ۱۱۸ و ۱۱۹	ه) گزینه ۲ - نیکوتین (۰/۲۵) صفحه ۱۳۰	و) گزینه ۲ - نیکوتین (۰/۲۵) صفحه ۱۳۰	۱
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						۰/۵
۷	الف) آب آشامیدنی، آبمیوه، شیر، سوپ، آب موجود در سبزیها و میوهها (ذکر دو مورد کافی است) (۰/۵) صفحه ۲۲ ب) کاهش اعتماد به نفس، افسردگی، پرخوری عصبی (ذکر دو مورد کافی است) (۰/۵) صفحه ۳۵ ج) زیرا کاهش وزن با سرعت بیشتر از حد مجاز، ممکن است پایدار نباشد (۰/۲۵) و فرد با کمبود تغذیه ای 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) صفحه ۴۲ و ۴۳ ب) بیماری های غذازاد یا بیماری های ناشی از غذا، بیماری هایی 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 می شوند. (۰/۵) صفحه ۴۵						۱
۹	الف) فشار خون بالا (۰/۲۵) و اختلالات چربی خون (۰/۲۵) صفحه ۵۲ ب) ۱- بر خورداری از رژیم غذایی متوازن و متعادل ۲- پرهیز از مصرف غذاهای پرشکر و چرب ۳- مراجعه به پزشک متخصص در صورت داشتن عوامل خطر ساز غیر قابل پیشگیری ۴- حفظ وزن مطلوب ۵- انجام فعالیت های بدنی روزانه ۶- پرهیز از مصرف دخانیات ۷- کنترل منظم قند خون (ذکر دو مورد کافی است) (۰/۵) صفحه ۶۶						۱
۱۰	الف) سرطان روده (۰/۲۵) صفحه ۶۲						۰/۵
۱۱	الف) پوست (۰/۲۵) و مو (۰/۲۵) صفحه ۶۹ ب) این بیماری ها در صورت درمان نشدن می تواند عوارض جدی مانند عقیمی و نازایی، زایمان زودرس، مرده زایی 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»							

راهنمای تصحیح امتحان نهایی درس: سلامت و بهداشت		رشته: کلیه رشته ها	
ساعت شروع: ۸ صبح		مدت امتحان: ۹۰ دقیقه	
پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه		تاریخ امتحان: ۱۳۹۹/۵/۲۷	
دانش آموزان روزانه سراسر کشور 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 می گیرند با هم ازدواج کنند، توصیه می شود چنانچه در فامیل خود سابقه نقص ها و بیماری های مادرزادی دارند، قبل از هر کاری، با مراجعه به مراجع صلاحیت دار، مشاوره 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) تاب آوری شامل مجموعه ای از ظرفیت های فردی و روانی است (۰/۲۵) که فرد به کمک آنها می تواند در شرایط دشوار مقاومت کند و دچار آسیب دیدگی نشود (۰/۲۵) و حتی می تواند 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 آلودگی ها می توان به اگزما دست، انتقال عفونت هایی از قبیل بیماری های 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 می شود چربی ذخیره شده (۰/۲۵) در کبد نتواند به دیگر مکان های ذخیره سازی بدن منتقل شود و سلول های پر از چربی کبد سبب می شود که کبد کارکرد خود را از دست بدهد. (۰/۲۵) صفحه ۱۳۷	۱/۲۵	
	<b>«بخش انتخابی»</b>		
	<b>مصحح گرامی: اگر دانش آموز به بیش از ۸ سوال انتخابی پاسخ داده باشد، فقط ۸ سوال اول را تصحیح نماید.</b>		
۱۷	سازگاری فرد با خودش و دیگران، قضاوت نسبتاً صحیح در برخورد با مسائل، داشتن روحیه انتقادپذیری، داشتن عملکرد مناسب در برخورد با مشکلات و ..... (ذکر دو مورد کافی است) صفحه ۸	۰/۵	
۱۸	اصل تعادل یعنی مصرف مقادیر کافی از مواد غذایی موردنیاز برای حفظ سلامت بدن صفحه ۲۶	۰/۵	
۱۹	الف) شیمیایی (۰/۲۵) صفحه ۴۳ ب) فیزیکی (۰/۲۵) صفحه ۴۴	۰/۵	
۲۰	ابتلای اقوام درجه یک به بیماری سرطان، تغییر در خال های پوستی، زخم های 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 اشتها یا کاهش وزن بی دلیل (ذکر دو مورد کافی است) صفحه ۶۳	۰/۵	
«ادامه در صفحه سوم»			

راهنمای تصحیح امتحان نهایی درس: سلامت و بهداشت		رشته: کلیه رشته ها	ساعت شروع: ۸ صبح	مدت امتحان: ۹۰ دقیقه
پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه		تاریخ امتحان: ۱۳۹۹/۵/۲۷		
دانش آموزان روزانه سراسر کشور در شهریور ماه سال ۱۳۹۹		مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی <a href="http://ace.medu.ir">http://ace.medu.ir</a>		
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 شده 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 ۷۱ و ۷۲			
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			
۲۳	الف) برون ریزی (۰/۲۵) ب) بازداری (۰/۲۵) صفحه ۱۲۰ و ۱۲۱			
۲۴	سیگار کشیدن موجب رفع عصبانیت، رفع خستگی، رفع دلشوره و اضطراب، تقویت ذهن و هضم غذا می شود. (ذکر دو مورد کافی است) صفحه ۱۳۴			
۲۵	دردهای شدید دست و پا، خمیازه های مکرر و لرز، آب ریزش بینی و چشم ها و اسهال (ذکر دو مورد کافی است) صفحه ۱۴۱			
۲۶	طبیعی: تریاک و شیره تریاک مصنوعی: هروئین، ترامادول، متادون و بعضی قرص های مسکن حاوی کدئین (برای هر کدام ذکر یک مورد کافی است) صفحه ۱۴۳			
۲۷	۱- ایمان به خدا ۲- اشتغال به تحصیل علم ۳- کسب و کار سالم ۴- پایبندی به مذهب و معنویت ۵- انجام جدی ورزش ۶- پرداختن به تفریحات سالم (ذکر دو مورد کافی است) صفحه ۱۴۵			
۲۸	الف) شماره ۲ (۰/۲۵) ب) شماره ۱ (۰/۲۵) صفحه ۱۵۷			
۲۹	حرکات اضافی انگشت ها، مچ دست و بازوها را در ضمن انجام کار کاهش می دهد. صفحه ۱۶۷			
۳۰	حرکات کششی برای رفع خستگی عضلات خود صفحه ۱۶۸			
۳۱	زیرا باید مانع رسیدن هوا به مواد سوختنی شد. صفحه ۱۷۶			
۳۲	۱- تنفس صدادار و سخت ۲- سرفه و خشونت صدا ۳- بی قراری و اضطراب شدید (ذکر دو مورد کافی است) صفحه ۱۸۰			
۲۴	نظر همکاران گرامی مورد احترام است.			



## باسمه تعالی

سؤالات امتحان نهایی درس: سلامت و بهداشت	رشته: ادبیات و علوم انسانی، علوم و معارف اسلامی	تعداد صفحه: ۴	ساعت شروع: ۸ صبح
پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه	تاریخ امتحان: ۱۳۹۹/۳/۲۰	نام و نام خانوادگی:	مدت امتحان: ۹۰ دقیقه
دانش آموزان <b>روزانه</b> سراسر کشور در نوبت خرداد ماه سال ۱۳۹۹		مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی http://aee.medu.ir	
ردیف	سؤالات (پاسخ نامه دارد)		
نمره			

**الف) بخش الزامی**

دانش آموز عزیز به سؤالات ۱ تا ۱۸ جهت کسب ۱۶ نمره پاسخ دهید.

۱	درستی یا نادرستی هر یک از عبارات‌های زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید. الف) در پیشگیری، هرگونه اقدام بسیار آسان تر و اطمینان بخش تر از درمان است. ب) گروه نان و غلات در قاعده هرم غذایی قرار دارد. ج) سکتة قلبی همواره به شکل ناگهانی و شدید اتفاق می افتد. د) آستیگماتیسم، هم بر دید دور و هم بر دید نزدیک تاثیر می گذارد. ه) اولین شرط لازم برای ازدواج، بلوغ جنسی زن و مرد است. و) افسردگی احساس ناخوشایندی است که برای مدت کوتاهی تداوم می یابد و همراه با تنهایی و غمگینی است.	۱/۵
۲	در هر یک از عبارات‌های زیر جای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید. الف) براساس گزارش سازمان جهانی بهداشت، مهم ترین بیماری های مزمن در جهان با ..... ارتباط مستقیم دارد. ب) پرمصرف ترین ماده غذایی که در تمام فعل و انفعالات بدن نقش دارد، ..... است. ج) چاقی با الگوی ..... در بین زنان شایع تر است. د) زمانی پخت غذا کامل است که تمام قسمت های آن حداقل ..... درجه سانتی گراد حرارت دیده باشد. ه) مرحله انتهایی و پیشرفته از اچ آی وی را ..... می نامند. و) در اثر استفاده ..... از قلبان بیماری های منتقله از طریق دهان و دستان فرد آلوده، سلامت افراد دیگر را تهدید می کند.	۱/۵
۳	کلمه مناسب را از داخل پرانتز انتخاب کرده و در پاسخنامه بنویسید. الف) اصل (تعادل / تنوع) یعنی مصرف مقادیر کافی از مواد مغذی مورد نیاز برای حفظ سلامت بدن است. ب) ضربه دیدن میوه ها در حین برداشت از عوامل (مکانیکی / فیزیکی) است که باعث فساد آنها می شود. ج) بیشترین علل مرگ و میر در ایران مربوط به بیماری های (واگیر / غیرواگیر) است. د) در هنگام کار با رایانه، روشنایی اتاق نسبت به وضعیت معمولی باید (کاهش / افزایش) یابد. ه) تزریق واکسن (کزاز / سرخجه) برای خانم ها قبل از عقد امری الزامی است. و) سردرگمی و حواس پرتی از علائم ( تفکر / روانی) اضطراب است.	۱/۵
	«ادامه سؤالات در صفحه دوم»	

باسمه تعالی

سؤالات امتحان نهایی درس: سلامت و بهداشت	رشته: ادبیات و علوم انسانی، علوم و معارف اسلامی	تعداد صفحه: ۴	ساعت شروع: ۸ صبح
پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه	تاریخ امتحان: ۱۳۹۹/۳/۲۰	نام و نام خانوادگی:	مدت امتحان: ۹۰ دقیقه
دانش آموزان <b>روزانه</b> سراسر کشور در نوبت خرداد ماه سال ۱۳۹۹		مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی http://aee.medu.ir	

ردیف	سؤالات (پاسخ نامه دارد)	نمره
------	-------------------------	------

۴	گزینه صحیح را انتخاب کنید. الف) «قضاوت نسبتاً صحیح در برخورد با مسائل» از نشانه‌های کدام یک از ابعاد سلامت است؟ (۱) اجتماعی (۲) جسمانی (۳) روانی (۴) معنویت ب) ویتامین ..... مورد نیاز بدن در اثر تابش نور مستقیم آفتاب بر پوست ساخته می شود. (۱) A (۲) B (۳) C (۴) D ج) از آزمایش های شایع غربالگری سرطان می توان از ..... در تشخیص سرطان پروستات در مردان نام برد. (۱) کولونوسکوپی (۲) آزمایش خون (۳) ماموگرافی (۴) پاپ اسمیر د) در قانون استفاده از ابزارهای شنیداری و هدفون اگر دامنه صدا از ۱ تا ۱۰ باشد حداکثر صدا روی چه عددی باید تنظیم شود؟ (۱) ۵ (۲) ۱۰ (۳) ۱۵ (۴) ۲۰	۱
۵	در مورد سلامت به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) بنا به فرمایش حضرت علی (ع) در حکمت ۳۸۸ نهج البلاغه چه چیزی بالاتر از سلامت بدن است؟ ب) «امکانات و تسهیلات آموزشی» جزء کدام یک از چهار عامل مؤثر بر سلامت است؟ ج) در صورتی که در اجرای برنامه خودمراقبتی دچار مشکل شویم چه باید کرد؟	۰/۷۵
۶	دو نمونه از آداب صحیح خوردن و آشامیدن که در فرهنگ اسلامی بر آنها توصیه شده است را بنویسید.	۰/۵
۷	هریک از بیماری‌های زیر بر اثر کمبود کدام ریزمغذی ایجاد می‌شود؟ الف) گواتر (ب) پوکی استخوان	۰/۵
۸	در مورد کنترل وزن و تناسب اندام، به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) دو مورد از عوارض چاقی را بنویسید. ب) روشی که مبنای تصمیم‌گیری پزشکان برای محاسبه و تعیین وزن متناسب افراد است را نام ببرید.	۰/۷۵
۹	از نکات بهداشت فردی که افراد مؤثر در فرایند تولید غذا باید رعایت کنند دو مورد را بنویسید.	۰/۵
۱۰	در مورد بیماری‌های غیر واگیر به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) از بین عوامل خطر بیماری‌های قلبی - عروقی، از کدام یک به عنوان «قاتل خاموش» یاد می‌کنند؟ ب) چرا توصیه می‌شود اسیدهای چرب غیراشباع به جای سایر روغن‌های خوراکی مورد استفاده قرار گیرند؟ ج) دو مورد از گام‌های مؤثر در پیشگیری از سرطان را بنویسید. د) دیابت جوانان بر اثر چه عواملی ایجاد می‌شود؟ (دومورد)	۱/۷۵
	«ادامه سوالات در صفحه سوم»	

## باسمه تعالی

سؤالات امتحان نهایی درس: سلامت و بهداشت	رشته: ادبیات و علوم انسانی، علوم و معارف اسلامی	تعداد صفحه: ۴	ساعت شروع: ۸ صبح
پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه	تاریخ امتحان: ۱۳۹۹/۳/۲۰	نام و نام خانوادگی:	مدت امتحان: ۹۰ دقیقه
دانش آموزان <b>روزانه</b> سراسر کشور در نوبت خرداد ماه سال ۱۳۹۹		مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی http://aee.medu.ir	

ردیف	سؤالات (پاسخ نامه دارد)	نمره
------	-------------------------	------

۱۱	جدول زیر در رابطه با برخی از بیماری های واگیردار و روش انتشار آنها است. هریک از موارد سمت راست بایکی از عبارات های سمت چپ ارتباط منطقی دارد. شماره مربوط به عبارت مناسب را در برگه پاسخ بنویسید.	۰/۷۵										
	<table border="1"> <thead> <tr> <th>عبارت ها</th> <th>موارد</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>الف) اسهال خونی</td> <td>۱- دستگاه تناسلی</td> </tr> <tr> <td>ب) سوزاک</td> <td>۲- خون و ترشحات بدن</td> </tr> <tr> <td>ج) پدیکلوزیس</td> <td>۳- دستگاه گوارش</td> </tr> <tr> <td></td> <td>۴- پوست و مو</td> </tr> </tbody> </table>	عبارت ها	موارد	الف) اسهال خونی	۱- دستگاه تناسلی	ب) سوزاک	۲- خون و ترشحات بدن	ج) پدیکلوزیس	۳- دستگاه گوارش		۴- پوست و مو	
عبارت ها	موارد											
الف) اسهال خونی	۱- دستگاه تناسلی											
ب) سوزاک	۲- خون و ترشحات بدن											
ج) پدیکلوزیس	۳- دستگاه گوارش											
	۴- پوست و مو											
۱۲	بیماری آنفلوآنزا چگونه به دیگران سرایت می کند؟ توضیح دهید.	۰/۵										
۱۳	بوی نامطبوع بدن چگونه ایجاد می شود؟	۰/۵										
۱۴	دو مورد از توصیه های بهداشتی برای باروری مردان را بنویسید.	۰/۵										
۱۵	در مورد بهداشت روان به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف) دو مورد از راهکارهای حفظ تاب آوری را بنویسید. ب) اثر فشار روانی در حد متعارف (استرس سالم) و استرس ناسالم را در شب امتحان با یکدیگر مقایسه کنید. ج) خشم در نوجوانان بیشتر در چه مواقعی بروز می کند؟ (دو مورد)	۱/۷۵										
۱۶	هر یک از ویژگی های زیر مربوط به کدام ماده موجود در دود سیگار است؟ الف) این ماده سبب انقباض عروق داخل بینی و فلج شدن حرکات مژک های داخل مخاط بینی می شود. ب) نوعی گاز سیگار است که از طریق ریه، کبد، کلیه ها و طحال جذب بدن می شود.	۰/۵										
۱۷	منظور از دود دست سوم چیست؟	۰/۵										
۱۸	سه مورد از اثرات الکل بر عملکرد سیستم اعصاب مرکزی را بنویسید.	۰/۷۵										
	<b>بخش انتخابی</b>											
	<b>دانش آموز عزیز جهت کسب ۴ نمره از سؤالات ۱۹ تا ۳۴ فقط ۸ سؤال را به دلخواه انتخاب و پاسخ دهید.</b>											
۱۹	از انواع خودمراقبتی دو مورد را نام ببرید.	۰/۵										
۲۰	پروتئین کامل را تعریف کنید.	۰/۵										
«ادامه سؤالات در صفحه چهارم»												

باسمه تعالی

سؤالات امتحان نهایی درس: سلامت و بهداشت	رشته: ادبیات و علوم انسانی، علوم و معارف اسلامی	تعداد صفحه: ۴	ساعت شروع: ۸ صبح
پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه	تاریخ امتحان: ۱۳۹۹/۳/۲۰	نام و نام خانوادگی:	مدت امتحان: ۹۰ دقیقه
دانش آموزان <b>روزانه</b> سراسر کشور در نوبت خرداد ماه سال ۱۳۹۹		مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی http://aee.medu.ir	

ردیف	سؤالات (پاسخ نامه دارد)	نمره
۲۱	بر اساس قانون تعادل انرژی، تنظیم وزن و بر خورداری از وزن مطلوب به چه عواملی بستگی دارد؟	۰/۵
۲۲	از علائم سکنه مغزی دو مورد را بنویسید.	۰/۵
۲۳	زمانی که هیپاتیت B به صورت مزمن در آید، چه عوارض بعدی را می تواند به دنبال داشته باشد؟	۰/۵
۲۴	دو مورد از عواملی که باعث تشدید آکنه می شود را بنویسید.	۰/۵
۲۵	دو مورد از روش های خود آرام سازی در زمان خشم را بنویسید.	۰/۵
۲۶	قطران چیست؟	۰/۵
۲۷	پیشگیری از اختلالات مصرف مواد به چه دلایلی دارای اهمیت زیادی است؟ (یک دلیل بنویسید).	۰/۵
۲۸	با مصرف هروئین (مخدر مصنوعی) در فرد چه حالت هایی ممکن است رخ بدهد؟ دو مورد را بنویسید.	۰/۵
۲۹	منظور از تکنیک ضبط صوت که از مهارت های مقاومتی در برابر دعوت به مصرف مواد است، چیست؟	۰/۵
۳۰	منظور از وضعیت بدنی مناسب چیست؟	۰/۵
۳۱	از دیدگاه سلامت ستون فقرات، بلند کردن بار با کمر ..... و پاهای .....، روشی ایمن تر است.	۰/۵
۳۲	توضیح دهید که شکل مقابل به کدام نکته در مورد اصول ارگونومی می پردازد؟	۰/۵
		
۳۳	در سطح ۳ پیشگیری از حوادث (پس از وقوع حادثه) چه اقداماتی انجام می شود؟	۰/۵
۳۴	دو مورد از روش هایی که به کمک آن می توان از بروز خطرات کار با مواد شیمیایی کاست را بنویسید.	۰/۵
	« موفق باشید »	جمع نمره
		۲۴



باسمه تعالی

راهنمای تصحیح امتحان نهایی درس: سلامت و بهداشت		ادبیات و علوم انسانی، علوم و معارف اسلامی		ساعت شروع: 8 صبح		مدت امتحان: 90 دقیقه	
پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه				تاریخ امتحان: 1399/3/20			
دانش آموزان <b>روزانه</b> سراسر کشور در <b>خرداد ماه</b> سال 1399				مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی http://aee.medu.ir			
ردیف	راهنمای تصحیح						نمره
1	الف) درست (0/25) صفحه 5 د) درست (0/25) صفحه 81	ب) درست (0/25) صفحه 24 ه) درست (0/25) صفحه 101	ج) نادرست (0/25) صفحه 59 و) نادرست (0/25) صفحه 121				
2	الف) سبک زندگی (0/25) صفحه 13 د) 70 (0/25) صفحه 42	ب) آب (0/25) صفحه 22 ه) ایدز (0/25) صفحه 74	ج) گلابی (0/25) صفحه 34 و) مشترک (0/25) صفحه 133				
3	الف) تعادل (0/25) صفحه 26 د) کاهش (0/25) صفحه 84	ب) مکانیکی (0/25) صفحه 45 ه) کزاز (0/25) صفحه 103	ج) غیرواگیر (0/25) صفحه 49 و) تفکر (0/25) صفحه 120				
4	الف) گزینه 3 - روانی (0/25) صفحه 8 ج) گزینه 2 - آزمایش خون (0/25) صفحه 62	ب) گزینه 4 - D (0/25) صفحه 31 د) گزینه 1 - 5 (0/25) صفحه 87					
5	الف) تقوای دل (سلامت روان) (0/25) صفحه 3 ج) باید آماده باشیم که مجدداً شروع کنیم. (0/25) صفحه 16	ب) عوامل محیطی (0/25) صفحه 11					
6	1 - خوردن غذای پاک و حلال 2 - شست و شوی دست ها پیش از صرف غذا و پس از آن 3 - شروع خوردن غذا با نام خدا و سپاسگزاری در پایان غذا 4 - به آرامی غذا خوردن و پرهیز از خوردن غذای داغ 5 - پرهیز از خوردن به هنگام سیری و قبل از احساس گرسنگی 6 - پرهیز از پر خوری (دست کشیدن از صرف غذا قبل از سیر شدن) 7 - لقمه کوچک برداشتن 8 - خوب جویدن غذا 9 - پرهیز از خوردن غذا به هنگام عصبانیت و ناراحتی 10 - صرف غذا با دیگران 11 - پرهیز از سخن گفتن هنگام صرف غذا (0/5) صفحه 28 (دو مورد کافی است)						
7	الف) ید (0/25) صفحه 30	ب) کلسیم (0/25) صفحه 30					
8	الف) 1 - مشکلات سیستم عصبی: تومور مغزی 2 - مشکلات قلبی عروقی: اختلالات چربی خون، افزایش فشار خون، اختلالات انعقاد خون، التهاب مزمن 3 - مشکلات غددی: دیابت نوع 2، بلوغ زودرس، تخمدان پلی کیستیک در دختران، کم کاری غدد جنسی در پسران 4 - مشکلات روانی: کاهش اعتماد به نفس، افسردگی، پر خوری عصبی 5 - مشکلات تنفسی: وقفه تنفسی در خواب، آسم، عدم تحمل فعالیت بدنی 6 - مشکلات گوارشی: سنگ صفرا، التهاب کبد 7 - مشکلات کلیوی 8 - مشکلات عضلانی - استخوانی: تضعیف استخوان ران، صافی کف پا، افزایش خطر شکستگی (0/5) صفحه 35 (دو مورد کافی است) ب) تعیین شاخص توده بدنی (BMI) (0/25) صفحه 36						
«ادامه در صفحه دوم»							

باسمه تعالی

راهنمای تصحیح امتحان نهایی درس: سلامت و بهداشت	: ادبیات و علوم انسانی، علوم و معارف اسلامی	ساعت شروع: 8 صبح	مدت امتحان: 90 دقیقه
پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه		تاریخ امتحان: 1399/3/20	
دانش آموزان <b>روزانه</b> سراسر کشور در <b>خرداد ماه</b> سال 1399		مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی <a href="http://aee.medu.ir">http://aee.medu.ir</a>	
ردیف	راهنمای تصحیح	نمره	
9	1 - پوشیدن لباس تمیز و پوشاندن موی سر 2 - نداشتن زیورآلات 3 - پوشاندن بینی و دهان هنگام عطسه و سرفه 4 - گذاشتن پوشش بهداشتی بر روی خراش ها و زخم های دست و انگشتان 5 - شست و شوی صحیح دست ها قبل از کار 6 - کوتاه نگهداشتن ناخن و در صورت امکان استفاده از دستکش بهداشتی (0/5) صفحه 41 (دو مورد کافی است)	0/5	
10	الف) فشار خون بالا (0/25) صفحه 53 ب) زیرا این اسیدها موجب کاهش سطح کلسترول، سطح LDL و تری گلیسرید خون می شوند. (0/5) صفحه 57 ج) 1 - جدی گرفتن نشانه های هشداردهنده سرطان و مراجعه به موقع به پزشک 2 - پرهیز از مصرف سیگار و قلیان و قرار نگرفتن در معرض دود آنها 3 - استفاده از کرم ضد آفتاب و پوشش مناسب برای محافظت از پوست خود در مقابل آفتاب 4 - خوردن روزانه 5 وعده میوه و سبزی 5 - کاهش مصرف روزانه قند، شکر، نمک و روغن 6 - کنترل و حفظ وزن در حد مطلوب 7 - حداقل 20 دقیقه پیاده روی تند روزانه 8 - پرهیز از مصرف الکل و استعمال مواد مخدر 9 - شناسایی آلاینده های سرطان زا و محافظت از خود هنگام قرار گرفتن در معرض آنها 10 - مهربان بودن با خود، دیگران و محیط زیست (0/5) صفحه 63 (دو مورد کافی است) د) عواملی مانند: زمینه ژنتیکی، ویروس، فشارهای روانی و اختلال در سیستم ایمنی بدن (0/5) صفحه 64 (دو مورد کافی است)	1/75	
11	الف) 3 - دستگاه گوارش (0/25) صفحه 67 ب) 1 - دستگاه تناسلی (0/25) صفحه 70 ج) 4 - پوست و مو (0/25) صفحه 69	0/75	
12	در این بیماری، ویروس به وسیله قطرات کوچکی (0/25) که به هنگام عطسه و سرفه عفونی فرد بیمار در هوا پخش می شود به دیگران سرایت می کند. (0/25) صفحه 68	0/5	
13	همراه با خروج مواد زائد از پوست، باکتری هایی که در نقاط مختلف پوست خصوصاً در نواحی گرم و مرطوب زندگی می کنند، (0/25) سبب تخمیر مواد موجود در عرق و پوست شده و ایجاد بوی نامطبوعی می کنند. (0/25) صفحه 90	0/5	
14	1 - در سنین باروری از مصرف خودسرانه هر دارویی پرهیز کنند. 2 - پرهیز از حمام داغ و طولانی مدت، سونا، قرار گرفتن در وان خیلی داغ 3 - پرهیز از قرار دادن طولانی مدت لپ تاپ و سایر وسایل الکترونیکی بر روی پایین تنه 4 - پوشیدن لباس های تنگ و چسبان 5 - پرهیز از کار نشسته طولانی مدت و ممتد (0/5) صفحه 108 (دو مورد کافی است)	0/5	
15	الف) 1 - داشتن عزت نفس 2 - داشتن هدف در زندگی 3 - مراقبت از تغذیه و سلامت 4 - توسعه دادن ارتباطات با دیگران 5 - داشتن انعطاف پذیری در برابر تغییرات زندگی 6 - کسب مهارت های سالم برای مقابله با مشکلات 7 - خوش بینی 8 - ایجاد دلبستگی های مثبت 9 - تقویت مذهب و معنویت در خود (0/5) صفحه 116 و 117 (دو مورد کافی است)	1/75	
«ادامه در صفحه سوم»			

باسمه تعالی

راهنمای تصحیح امتحان نهایی درس: سلامت و بهداشت	ادبیات و علوم انسانی، علوم و معارف اسلامی	ساعت شروع: 8 صبح	مدت امتحان: 90 دقیقه
پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه		تاریخ امتحان: 1399/3/20	
دانش آموزان روزانه سراسر کشور در خرداد ماه سال 1399		مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی <a href="http://aee.medu.ir">http://aee.medu.ir</a>	
ردیف	راهنمای تصحیح	نمره	
	ب) فشار روانی شب امتحان در حد متعارف (سالم) باعث می شود فرد انگیزه لازم برای مطالعه جهت امتحان را داشته باشد، (0/25) اما اگر همین فشار روانی (ناسالم) شدید شود مانع درس خواندن او شده (0/25) و یادآوری اطلاعات در جلسه امتحان را مختل می کند. (0/25) صفحه 118		
	ج) مواقعی همچون مورد تمسخر و تحقیر قرار گرفتن، منع شدن از کار مورد علاقه و... (0/5) صفحه 123 (دو مورد کافی است)		
16	الف) نیکوتین (0/25) صفحه 130 ب) آرسنیک (0/25) صفحه 130	0/5	
17	بوی سیگاری که در محیط پراکنده می شود (0/25) و لوازم منزل را در برمی گیرد. (0/25) دود دست سوم نامیده می شود. صفحه 135	0/5	
18	الکل آثار خود را به صورت عدم تعادل در حرکت، اختلال در تکلم، کاهش تعداد تنفس و کاهش ضربان قلب و فشارخون نشان می دهد. با افزایش اختلال در سیستم اعصاب مرکزی، کارکردهای حیاتی به شکل قابل توجهی تحت تاثیر قرار می گیرند و در موارد شدید ممکن است شخص دچار کاهش هوشیاری (کما) و حتی مرگ شود. صفحه 137 (سه مورد کافی است)	0/75	
19	جسمی، روانی - عاطفی، اجتماعی و معنوی (0/5) صفحه 14 (دو مورد کافی است)	0/5	
20	پروتئین کامل مشتمل بر تمامی اسیدهای آمینه ضروری است. (0/5) صفحه 21	0/5	
21	تغذیه 0/25 فعالیت بدنی 0/25 صفحه 38	0/5	
22	سردرد ناگهانی شدید، از دست دادن ناگهانی بینایی، عدم کنترل عضلات و تعادل، از دست دادن ناگهانی احساس در بازو، پا یا صورت، گیجی ناگهانی و از دست دادن تکلم (0/5) صفحه 59 (دو مورد کافی است)	0/5	
23	باعث مشکلات کبدی، سرطان کبد و یا سیروز کبدی می شود. (0/5) صفحه 71 (دو مورد کافی است)	0/5	
24	استرس، برخی از داروها، قاعدگی، قرار گرفتن در معرض نور خورشید، تعریق و دست کاری جوش ها باعث تشدید آکنه می شوند. (0/5) صفحه 89 (دو مورد کافی است)	0/5	
25	1 - وضعیت بدنی خود را تغییر دهید، مثلا بنشینید یا دراز بکشید. 2 - چند نفس عمیق و آرام بکشید و قدری مکث کنید. 3 - قدری آب خنک بنوشید. 4 - افکار منفی را از ذهنتان بیرون کنید. 5 - موقعیت رادر صورت امکان را ترک کنید. 6 - عضلات خود را از حالت انقباض خارج کرده و سعی کنید بدن خود را شل کنید. (0/5) صفحه 123 و 124 (دو مورد کافی است)	0/5	
26	ذرات ریز موجود در سیگار در ریه ها جمع می شوند و پوسته ضخیم قهوه ای رنگی را تشکیل می دهد که قطران نامیده می شود و حاوی عوامل سرطانزا است (0/5) صفحه 130	0/5	
«ادامه در صفحه چهارم»			

باسمه تعالی

مدت امتحان: 90 دقیقه	ساعت شروع: 8 صبح	ادبیات و علوم انسانی، علوم و معارف اسلامی	راهنمای تصحیح امتحان نهایی درس: سلامت و بهداشت
تاریخ امتحان: 1399/ 3/ 20		پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه	
مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی http://aee.medu.ir		دانش آموزان روزانه سراسر کشور در خرداد ماه سال 1399	
نمره	راهنمای تصحیح		ردیف
0/5	1 - اختلالات مصرف به هر حال آثار نتایج مضر و مخرب مواد را بر جسم و روان فرد باقی می گذارد. 2 - اختلالات مصرف مواد می تواند با خطرات و حوادث همراه گردد، مثلا مبادرت به رانندگی به دنبال اختلالات مصرف مواد باعث حوادث رانندگی می شود. 3 - ادامه اختلالات مصرف مواد معمولاً فرد را به سمت وابستگی می کشاند. (0/5) صفحه 142 (یک مورد کافی است)		27
0/5	خاصیت منگی، بی حسی، بی دردی و تخدیرکنندگی رخ می دهد و مصرف آن فعالیت های دستگاه عصبی مصرف کننده را کند کرده و در نتیجه فعالیت فکری و بدنی او را سست می کند. (0/5) صفحه 143 (دو مورد کافی است)		28
0/5	پاسخ منفی تان را مثل یک نوار ضبط شده چندین بار تکرار کنید تا مخاطبتان متقاعد شود که نمی تواند نظر شما را عوض کند. (0/5) صفحه 148		29
0/5	حالتی است که در آن کمترین فشار و تنش به سیستم اسکلتی - عضلانی وارد می شود. (0/5) صفحه 156		30
0/5	راست - خمیده (0/5) صفحه 158		31
0/5	بازوها را در کنار بدن طوری قرار دهید که شانه ها در حالت استراحت قرار گرفته باشند. (0/5) صفحه 166		32
0/5	توان بخشی فرد آسیب دیده و جلوگیری از ناکارآمد شدن او (0/5) صفحه 170		33
0/5	استفاده مناسب و به کارگیری روش های ایمن، استفاده از وسایل حفاظت فردی، استفاده از حداقل مواد شیمیایی مورد نیاز و جایگزین نمودن مواد شیمیایی کم خطرتر (0/5) صفحه 173 (دو مورد کافی است)		34
24	نظر همکاران گرامی مورد احترام است.		



## باسمه تعالی

تعداد صفحه : ۴	ساعت شروع : ۸ صبح	رشته : ریاضی و فیزیک - علوم تجربی	سوالات امتحان نهایی درس : سلامت و بهداشت
مدت امتحان : ۹۰ دقیقه	تاریخ امتحان : ۱۳۹۹/۳/۲۷	دوره دوم متوسطه	نام و نام خانوادگی :
مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی http://aee.medu.ir	دانش آموزان <b>روزانه</b> سراسر کشور در نوبت خرداد ماه سال ۱۳۹۹		

ردیف	سوالات (پاسخ نامه دارد)	نمره
------	-------------------------	------

## الف) بخش الزامی

دانش آموز عزیز به سوالات ۱ تا ۱۷ جهت کسب ۱۶ نمره پاسخ دهید.

۱/۵	<p>درستی یا نادرستی هر یک از عبارات‌های زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید.</p> <p>الف) سازمان بهداشت جهانی (WHO) سلامت را بر خورداری از تأمین رفاه جسمی، روانی و اجتماعی و نه فقط نداشتن بیماری و نقص عضو می‌داند.</p> <p>ب) بدن ما قادر به ذخیره مقدار معینی کربوهیدرات است که به صورت نشاسته در ماهیچه‌ها و کبد ذخیره می‌شود.</p> <p>ج) از آزمایش پاپ اسمیر، در تشخیص سرطان دهانه رحم استفاده می‌شود.</p> <p>د) در فرد آلوده به اچ‌آی‌وی (HIV) در دوران پنجره، نتیجه آزمایش آنتی‌بادی مثبت است.</p> <p>ه) تنفس بدبوی صبحگاهی، ناشی از کاهش جریان بزاق و افزایش تخمیر حین شب است.</p> <p>و) ضرر قلبیان معادل ضرر ۱۰۰ تا ۲۰۰ نخ سیگار یا بیشتر است</p>	۱
۱/۵	<p>در هر یک از عبارات‌های زیر جای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.</p> <p>الف) استفاده بیش از حد برخی از مکمل‌های ویتامین می‌تواند منجر به ... شود.</p> <p>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.</p> <p>ج) در سگته مغزی، مدت زمان طلایی برای نجات فرد، تنها حدود ... ساعت است.</p> <p>د) یکی از شایع‌ترین بیماری‌های انگلی که از طریق پوست و مو به دیگران سرایت می‌کند ... است.</p> <p>ه) کم شنوایی در دو طبقه مادرزادی و ... طبقه بندی می‌شود.</p> <p>و) داشتن عزت نفس علاوه بر احساس ارزشمندی درونی، نیازمند کسب ... .. در زندگی است.</p>	۲
۱/۵	<p>از بین کلمات داخل پرانتز گزینه مناسب را انتخاب کنید.</p> <p>الف) ویتامین (B / E) معمولاً در کبد ذخیره می‌شود.</p> <p>ب) رطوبت از جمله عوامل (مکانیکی / فیزیکی) است که باعث ایجاد فساد در مواد غذایی می‌شود.</p> <p>ج) مصرف زیاد اسیدهای چرب ترانس موجب افزایش (LDL / HDL) خون می‌شود.</p> <p>د) در چشم‌های افراد نزدیک‌بین معمولاً کره چشم (کوچک تر / بزرگ تر) از حد طبیعی است.</p> <p>ه) فاصله بین رفتن به رختخواب با خوابیدن نباید بیشتر از (۶۰ / ۳۰) دقیقه باشد.</p> <p>و) تالاسمی (ماژور / مینور) بیمار است و هر دو ژن معیوب را از پدر و مادر به ارث برده است.</p>	۳

«ادامه در صفحه دوم»

## باسمه تعالی

تعداد صفحه : ۴	ساعت شروع : ۸ صبح	رشته : ریاضی و فیزیک - علوم تجربی	سؤالات امتحان نهایی درس : سلامت و بهداشت
مدت امتحان : ۹۰ دقیقه	تاریخ امتحان : ۱۳۹۹/۳/۲۷	دوره دوم متوسطه	نام و نام خانوادگی :
مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی http://aee.medu.ir	دانش آموزان <b>روزانه</b> سراسر کشور در نوبت خرداد ماه سال ۱۳۹۹		

ردیف	سؤالات (پاسخ نامه دارد)	نمره
------	-------------------------	------

۴	در پرسش‌های چهارگزینه‌ای زیر، گزینه 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 حدود چند 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 برنامه غذایی سالم و کنترل وزن به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) کدام یک از انواع پروتئین معمولاً از طریق منابع گیاهی تأمین می‌شوند؟ ب) در هرم مواد غذایی هرچه از بالا به سمت پایین حرکت می‌کنیم، مقدار مصرف روزانه گروه‌های غذایی چه تغییری می‌کند؟ 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 سریع‌تر برای کاهش وزن خود اقدام کنند؟	۰/۲۵



ب



الف

«ادامه در صفحه سوم»

## باسمه تعالی

تعداد صفحه : ۴	ساعت شروع : ۸ صبح	رشته : ریاضی و فیزیک - علوم تجربی	سوالات امتحان نهایی درس : سلامت و بهداشت
مدت امتحان : ۹۰ دقیقه	تاریخ امتحان : ۱۳۹۹/۳/۲۷	دوره دوم متوسطه	پایه دوازدهم
مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی http://aee.medu.ir		دانش آموزان روزانه سراسر کشور در نوبت خرداد ماه سال ۱۳۹۹	

ردیف	سوالات (پاسخ نامه دارد)	نمره										
۸	دو مورد از دلایل بروز عفونت های غذایی را نام ببرید.	۰/۵										
۹	در مورد بیماری های غیر واگیر به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف) حالتی که خون کافی به عضله قلب نمی رسد و سبب ایجاد درد قلبی (آنژین صدری) می شود، چه نام دارد؟ ب) برای پیشگیری و کنترل فشارخون بالا باید به چه عواملی توجه داشت؟ (ذکر دو مورد) ج) دو مورد از علائم هشداردهنده 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	در مورد بیماری های واگیردار به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف) کدام بیماری از طریق دستگاه تناسلی منتقل می شود؟ (۱) اسهال خونی ب) بیماری هپاتیت چگونه به وجود می آید؟ ج) (۲) سوزاک	۱										
۱۲	در مورد بهداشت ازدواج و باروری به پرسش های 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 می گذارند؟ توضیح دهید.	۰/۷۵										
۱۳	دو مورد از ویژگی های افراد تاب آور را بنویسید.	۰/۵										
۱۴	در مورد اضطراب به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف) اضطراب چه زمانی مشکل آفرین است؟ ب) یکی از اصول مقابله با اضطراب را بنویسید. ج) یک مورد از علائم تفکر اضطراب را ذکر کنید.	۱										
۱۵	برای هر یک 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. هر یک از موارد سمت راست با یکی از عبارات سمت چپ ارتباط منطقی دارد. شماره مربوط به عبارت مناسب را در برگه پاسخ بنویسید.	۱										
<table border="1"> <thead> <tr> <th>عبارات</th> <th>موارد</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>۱- همان ماده اعتیادآور موجود در سیگار است.</td> <td>الف) آرسنیک</td> </tr> <tr> <td>۲- نوعی گاز در سیگار است که در بروز سرطان لب نقش دارد.</td> <td>ب) آمونیاک</td> </tr> <tr> <td>۳- این تشعشعات از عوامل اصلی ایجاد سرطان است.</td> <td>ج) مواد رادیواکتیو (پرتوزا)</td> </tr> <tr> <td>۴- از عوامل مهم در ایجاد تحریک و تخریب بافت ها به ویژه ریه است.</td> <td>د) نیکوتین</td> </tr> </tbody> </table>		عبارات	موارد	۱- همان ماده اعتیادآور موجود در سیگار است.	الف) آرسنیک	۲- نوعی گاز در سیگار است که در بروز سرطان لب نقش دارد.	ب) آمونیاک	۳- این تشعشعات از عوامل اصلی ایجاد سرطان است.	ج) مواد رادیواکتیو (پرتوزا)	۴- از عوامل مهم در ایجاد تحریک و تخریب بافت ها به ویژه ریه است.	د) نیکوتین	
عبارات	موارد											
۱- همان ماده اعتیادآور موجود در سیگار است.	الف) آرسنیک											
۲- نوعی گاز در سیگار است که در بروز سرطان لب نقش دارد.	ب) آمونیاک											
۳- این تشعشعات از عوامل اصلی ایجاد سرطان است.	ج) مواد رادیواکتیو (پرتوزا)											
۴- از عوامل مهم در ایجاد تحریک و تخریب بافت ها به ویژه ریه است.	د) نیکوتین											
۱۷	اثرات الکل بر تشدید وضعیت کبد چرب و ایجاد سیروز کبدی را بنویسید.	۰/۷۵										

«ادامه در صفحه چهارم»

## باسمه تعالی

تعداد صفحه : ۴	ساعت شروع : ۸ صبح	رشته : ریاضی و فیزیک - علوم تجربی	سؤالات امتحان نهایی درس : سلامت و بهداشت
مدت امتحان : ۹۰ دقیقه	تاریخ امتحان : ۱۳۹۹/۳/۲۷	دوره دوم متوسطه	پایه دوازدهم
مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی http://aee.medu.ir		دانش آموزان <b>روزانه</b> سراسر کشور در نوبت خرداد ماه سال ۱۳۹۹	

ردیف	سؤالات (پاسخ نامه دارد)	نمره
------	-------------------------	------

بخش انتخابی		
<b>دانش آموز عزیز جهت کسب ۴ نمره از سؤالات ۱۸ تا ۳۳ فقط ۸ سؤال را به دلخواه انتخاب کرده و پاسخ دهید.</b>		
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	از عوارض جانبی کاهش سریع وزن به دو مورد اشاره کنید.	۰/۵
۲۱	برای جلوگیری از افزایش چربی خون چه توصیه ای می شود؟	۰/۵
۲۲	دو راه اصلی پیشگیری از انتقال اچ آی وی (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 کوکابین (محرک طبیعی) در فرد چه حالت هایی ممکن است رخ بدهد؟ دو مورد را بنویسید.	۰/۵
۲۸	نقش مهارت های مقاومتی به عنوان یکی از توصیه های خودمراقبتی در زمینه 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 جعبه ها و کارتن ها چه اقدامی می توان انجام داد؟	۰/۵
۳۲	استرس و هیجان چگونه می تواند از عوامل خطر ساز 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 می شود." 	۰/۵
۲۴	موفق و سربلند باشید	جمع نمرات



باسمه تعالی

مدت امتحان: ۹۰ دقیقه	ساعت شروع: ۸ صبح	رشته: ریاضی و فیزیک، علوم تجربی	راهنمای تصحیح امتحان نهایی درس: سلامت و بهداشت
تاریخ امتحان: ۱۳۹۹/۳/۲۷		پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه	
مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی <a href="http://aee.medu.ir">http://aee.medu.ir</a>		دانش آموزان <b>روزانه</b> سراسر کشور در <b>خرداد ماه</b> سال ۱۳۹۹	

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	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) بزرگ تر (۰/۲۵) صفحه ۸۱ ه) ۳۰ (۰/۲۵) صفحه ۹۵ و) مازور (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 بسیار کوتاه و برای همه در هر سطح معلومات با هزینه بسیار کم میسر است. ۳- در روش های پیشگیری غالباً نیازی به منابع خارجی، برای تهیه 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، آفت کش ها، فلزات سنگین و حشره کش ها (۰/۵) صفحه ۴۶ (دو مورد کافی است)	۰/۵
۹	الف) ایسکمی قلب (۰/۲۵) صفحه ۵۱ ب) عدم مصرف دخانیات و الکل، عدم مصرف غذاهای چرب و پر نمک، 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 خال های پوستی ۲- زخم های بدون بهبود ۳- پیدایش توده در هر جای 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- بی اشتها یا کاهش وزن بی دلیل (۰/۵) صفحه ۶۳ (دو مورد کافی است)	۱/۲۵
«ادامه در صفحه دوم»		

باسمه تعالی

مدت امتحان: ۹۰ دقیقه	ساعت شروع: ۸ صبح	رشته: ریاضی و فیزیک، علوم تجربی	راهنمای تصحیح امتحان نهایی درس: سلامت و بهداشت
تاریخ امتحان: ۱۳۹۹/۳/۲۷		پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه	
مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی <a href="http://aee.medu.ir">http://aee.medu.ir</a>		دانش آموزان روزانه سراسر کشور در خرداد ماه سال ۱۳۹۹	

ردیف	راهنمای تصحیح	نمره
۱۰	الف) نوع ۲ (۰/۲۵) صفحه ۶۶ ب) نوع ۱ (۰/۲۵) صفحه ۶۵	۰/۵
۱۱	الف) شماره ۲- سوزاک (۰/۲۵) صفحه ۷۰ ب) گاهی به علل مختلف، از جمله آلودگی ناشی از ویروس، (۰/۲۵) کبد التهاب پیدا می کند (۰/۲۵) که این امر موجب وارد آمدن آسیب به کبد و مختل کردن فعالیت آن می شود. (۰/۲۵) به این وضعیت بیماری هپاتیت گفته می شود. صفحه ۷۰	۱
۱۲	الف) بلوغ روانی (۰/۲۵) صفحه ۱۰۲ ب) روی تولید هورمون های زنانه و مردانه تأثیر می گذارند و احتمال ناباروری را افزایش می دهند. (۰/۵) صفحه ۱۰۷	۰/۷۵
۱۳	این افراد نحوه استدلال و نگرش متفاوتی در مواجهه با شرایط ناگوار اتخاذ می کند و به جای فاجعه ساختن از مشکل و گرفتار شدن در تبعات آن، به خود و توانایی هایش توجه بیشتری می کند. این افراد کمتر مستعد بیماری هستند. معمولاً بر زندگی خود کنترل بیشتری احساس می کنند. نسبت به آنچه انجام می دهند، 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 را برای رفع تهدید مبهم برمی انگیزد. (۰/۵) صفحه ۱۲۰ ب) بازداری، جایگزین کردن خواسته ها، برون ریزی (۰/۲۵) صفحه ۱۲۰ (یک مورد کافی است) ج) سردرگمی، حواس پرتی، 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 بافت ها 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 ماده اعتیاد آور موجود در سیگار است. (۰/۲۵) صفحه ۱۳۰	۱
۱۷	مصرف مداوم الکل و نبود زمان کافی سبب می شود چربی ذخیره شده (۰/۲۵) در کبد نتواند به دیگر مکان های ذخیره سازی بدن منتقل شود (۰/۲۵) و سلول های پر از چربی کبد سبب می شوند که کبد کار خود را از دست بدهد. (۰/۲۵) صفحه ۱۳۷	۰/۷۵
«ادامه در صفحه سوم»		

باسمه تعالی

راهنمای تصحیح امتحان نهایی درس: سلامت و بهداشت		رشته: ریاضی و فیزیک، علوم تجربی		ساعت شروع: ۸ صبح		مدت امتحان: ۹۰ دقیقه	
پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه				تاریخ امتحان: ۱۳۹۹/۳/۲۷			
دانش آموزان روزانه سراسر کشور در خرداد ماه سال ۱۳۹۹				مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی <a href="http://aee.medu.ir">http://aee.medu.ir</a>			
ردیف	راهنمای تصحیح						نمره
۱۸	۱- هدف خود را تعیین کنیم. ۲- مدت زمانی را که قرار است فعالیت های هدف مورد نظر 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) صفحه ۱۶ (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) صفحه ۱۱۲ (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) صفحه ۱۳۴						۰/۵
۲۶	وابستگی روانی، میل شدید و مفرط درونی (۰/۲۵) و خارج از اختیار به ادامه مصرف مواد است. (۰/۲۵) صفحه ۱۴۱						۰/۵
۲۷	محركها بر روی سیستم عصبی و سایر دستگاههای بدن تاثیر می گذارند و در نتیجه به طور گذرا فعالیت های فکری و بدنی مصرف کننده را بیشتر کرده و او را به طور کاذب به هیجان می آورند. اما این حالت خوش و هیجانی بسیار کوتاه مدت است و به سرعت جای خود را به احساس شدید افسردگی و جست و جو برای مواد بیشتر می دهد. (۰/۵) صفحه ۱۴۳ (دو مورد کافی است)						۰/۵
۲۸	کسانی که مهارت های مقاومتی را تمرین کرده اند تحت فشار سایرین قرار نمی گیرند (۰/۲۵) و به راحتی می توانند به دیگران نه بگویند و در برابر دوستانی که آنها را به مصرف مواد دعوت می کنند، مقاومت می کنند. (۰/۲۵) صفحه ۱۵۱						۰/۵
۲۹	باید تا حد امکان از صندلی های پشتی دار استفاده کرد و در انتهای صندلی نشست و ستون فقرات را در حالت عمودی نگه داشت. (۰/۵) صفحه ۱۶۰ (دو مورد کافی است)						۰/۵
۳۰	بندهای شانه ای کوله پشتی باید پهن بوده و کوله پشتی دارای دو بند باشد و در قسمت بندها از اسفنج استفاده شده باشد. (۰/۵) صفحه ۱۶۳ (دو مورد کافی است)						۰/۵
۳۱	با ثابت قراردادن آنها بر روی سطح شیب دار می توان به درون جعبه ها دسترسی آسان داشت. (۰/۵) صفحه ۱۶۷						۰/۵
«ادامه در صفحه چهارم»							

باسمه تعالی

مدت امتحان: ۹۰ دقیقه	ساعت شروع: ۸ صبح	رشته: ریاضی و فیزیک، علوم تجربی	راهنمای تصحیح امتحان نهایی درس: سلامت و بهداشت
تاریخ امتحان: ۱۳۹۹/۳/۲۷		پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه	
مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی <a href="http://ace.medu.ir">http://ace.medu.ir</a>		دانش آموزان <b>روزانه</b> سراسر کشور در <b>خرداد ماه</b> سال ۱۳۹۹	
نمره	راهنمای تصحیح		ردیف
۰/۵	زیرا در این شرایط فرد به آنچه انجام می دهد توجه کمتری دارد (۰/۲۵) و این خود باعث افزایش احتمال وقوع حادثه می شود. (۰/۲۵) صفحه ۱۷۲		۳۲
۰/۵	جاروب (۰/۲۵) ۳ متر (۰/۲۵) صفحه ۱۷۷		۳۳
۲۴	نظر همکاران گرامی مورد احترام است.		



## باسمه تعالی

سؤالات امتحان نهایی درس: سلامت و بهداشت	نام و نام خانوادگی:	تعداد صفحه: ۳	ساعت شروع: ۱۰ صبح
پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه	رشته: کلیه رشته‌ها	تاریخ امتحان: ۸/۱۰/۳	مدت امتحان: ۹۰ دقیقه
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسر کشور در 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) مشاوره ژنتیک برای همه 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 قابلیت ..... 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 انتخاب کنید. الف) بیماری‌های واگیردار را می‌توان بر اساس شیوه‌های (انتقال / درمان) به پنج دسته طبقه‌بندی کرد. ب) در دوران پنجره ویروس اچ‌آی‌وی 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
"ادامه پرسش‌ها در صفحه دوم"		

## باسمه تعالی

سؤالات امتحان نهایی درس: سلامت و بهداشت	نام و نام خانوادگی:	تعداد صفحه: ۳	ساعت شروع: ۱۰ صبح
پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه	رشته: کلیه رشته‌ها	تاریخ امتحان: ۸/۱۰/۳	مدت امتحان: ۹۰ دقیقه
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسر کشور در نوبت دی ماه سال ۱۳۹۸		مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی <a href="http://aee.medu.ir">http://aee.medu.ir</a>	

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 از موارد ستون "ب" ارتباط منطقی دارد. آن‌ها را پیدا کنید و در برگه پاسخ‌نامه بنویسید.	۱										
<table border="1"> <thead> <tr> <th>"ستون الف"</th> <th>"ستون ب"</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>الف) شیمیایی</td> <td>۱- ترشحات دهان سوسک‌های خانگی</td> </tr> <tr> <td>ب) بیولوژیکی</td> <td>۲- ضربه دیدن میوه‌ها در هنگام برداشت</td> </tr> <tr> <td>ج) مکانیکی</td> <td>۳- نامناسب بودن درجه حرارت محیط</td> </tr> <tr> <td>د) فیزیکی</td> <td>۴- استفاده از حشره‌کش‌ها در هنگام کاشت</td> </tr> </tbody> </table>		"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	
"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											
۹	به پرسش‌های زیر در رابطه با بیماری‌های غیرواگیر پاسخ 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 جه 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 تاب آور 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										
"ادامه پرسش‌ها در صفحه سوم"												

## باسمه تعالی

سؤالات امتحان نهایی درس: سلامت و بهداشت	نام و نام خانوادگی :	تعداد صفحه : ۳	ساعت شروع: ۱۰ صبح
پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه	رشته : کلیه رشته‌ها	تاریخ امتحان : ۸/۱۰/۳	مدت امتحان: ۹۰ دقیقه
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسر کشور در نوبت دی ماه سال ۱۳۹۸		مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی <a href="http://aee.medu.ir">http://aee.medu.ir</a>	

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 ریه‌ها و سپس خون می‌شود. ج) از عوامل مهم در ایجاد تحریک و تخریب بافت‌ها به ویژه ریه است.	۰/۷۵
۱۶	به پرسش‌های زیر در رابطه با مصرف دخانیات و الکل پاسخ دهید. الف) افزودنی‌های شیمیایی موجود در تنباکوه‌های 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	۲۰
	جمع نمرات	

باسمه تعالی

راهنمای تصحیح امتحان نهایی درس: سلامت و بهداشت		رشته: کلیه رشته ها		شروع: ۱۰ صبح		مدت امتحان: ۹۰ دقیقه	
پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه				تاریخ امتحان: ۱۳۹۸/۱۰/۳			
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسر کشور در دی ماه سال ۱۳۹۸				مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی http://aee.medu.ir			
ردیف	راهنمای تصحیح						
نمره							
۱	الف) نادرست (۰/۲۵) صفحه ۱۲ ج) درست (۰/۲۵) صفحه ۱۱۵	ب) درست (۰/۲۵) صفحه ۱۰۴ د) نادرست (۰/۲۵) صفحه ۱۲۹					
۲	الف) کوتاه (۰/۲۵) صفحه ۵ د) اجتماعی (۰/۲۵) صفحه ۱۰۲	ب) فعالیت بدنی (۰/۲۵) صفحه ۲۷ ه) درونی (۰/۲۵) صفحه ۱۱۶ ج) سرطان سینه (۰/۲۵) صفحه ۶۲ و) سقوط (۰/۲۵) صفحه ۱۸۱					
۳	الف) انتقال (۰/۲۵) صفحه ۶۷ ج) کمتر (۰/۲۵) صفحه ۱۵۶	ب) منفی (۰/۲۵) صفحه ۷۳ د) کامل (۰/۲۵) صفحه ۱۸۰					
۴	الف) ۲- روانی (۰/۲۵) صفحه ۸ ج) ۲- مشکلات گوارشی (۰/۲۵) صفحه ۳۵	ب) ۱- ماهی (۰/۲۵) صفحه ۲۰ د) ۱- فشار خون بالا (۰/۲۵) صفحه ۵۲					
۵	خود مراقبتی اجتماعی (۰/۲۵) صفحه ۱۵						
۶	مصرف انواع مختلف (۰/۲۵) مواد غذایی که در شش گروه اصلی غذایی قرار می گیرند. (۰/۲۵) صفحه ۲۶						
۷	الف) برخی بیماری ها نظیر کم کاری تیروئید و کوشینگ (اختلال عملکرد غدد فوق کلیوی) موجب بروز چاقی می شوند. (ذکر ۱ مورد کافی است). (۰/۲۵) صفحه ۳۴ ب) افراد دارای استخوان بندی درشت، ورزشکار، زنان باردار و شیرده یا افراد خیلی بلند یا خیلی کوتاه (ذکر ۲ مورد کافی است. هر مورد (۰/۲۵) صفحه ۳۶ ج) از عوارض جانبی کاهش سریع وزن می توان به 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. (ذکر ۲ مورد کافی است. هر مورد (۰/۲۵) صفحه ۳۸						
۸	الف) ۴- استفاده از حشره کش ها در هنگام کاشت (۰/۲۵) صفحه ۴۳ ب) ۱- ترشحات دهان سوسک های خانگی (۰/۲۵) صفحه ۴۳ ج) ۲- ضربه دیدن میوه ها در هنگام برداشت (۰/۲۵) صفحه ۴۵ د) ۳- نامناسب بودن درجه حرارت محیط (۰/۲۵) صفحه ۴۴						
۹	الف) در صورتی که تکثیر و تقسیم شود (۰/۲۵) و سلول های طبیعی اطراف خود را از بین ببرد (۰/۲۵) و به نقاط دیگر بدن هم دست اندازی کند. (۰/۲۵) صفحه ۶۱ ب) دیابت نوع یک (۰/۲۵) صفحه ۶۴ ج) در بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲ اغلب بدون علامت است. (۰/۲۵) صفحه ۶۵						
۱۰	الف) نگرانی و خطر این دسته از بیماری ها در آن است که باعث همه گیری شوند و تعداد زیادی از افراد جامعه را مبتلا کنند. (۰/۲۵) صفحه ۶۷ ب) این بیماری ها در صورت درمان نشدن می تواند عوارض جدی مانند عقیمی و نازایی، زایمان زودرس، مرده زایی برای بیمار به همراه داشته باشند. ذکر یک مورد کافی است. (۰/۲۵) صفحه ۷۰						
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 تماس های عادی منتقل نمی شود. (۰/۲۵) صفحه ۷۵ ب) بسیاری از مواد ضد عفونی کننده به راحتی از ماسک های کاغذی عبور می کنند (۰/۲۵) و می توانند موجب آسیب رساندن به ریه شوند. (۰/۲۵) صفحه ۱۷۳						
۱۲	در صورت بروز این عارضه لازم است بعد از شستشوی چشم ها با آب (۰/۲۵) چشم ها 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) صفحه ۸۳						



باسمه تعالی

راهنمای تصحیح امتحان نهایی درس: سلامت و بهداشت	رشته: کلیه رشته ها	شروع: ۱۰ صبح	مدت امتحان: ۹۰ دقیقه
پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه		تاریخ امتحان: ۱۳۹۸/۱۰/۳	
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسر کشور در دی ماه سال ۱۳۹۸		مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی <a href="http://aee.medu.ir">http://aee.medu.ir</a>	
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) صفحه 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) صفحه ۱۱۴ ب) فرد تاب‌آور یک موقعیت پرخطر را یک فرصت می‌داند (۰/۲۵) نه یک تهدید (۰/۲۵) صفحه ۱۱۵ ج) استرس ناسالم مانع درس خواندن شده (۰/۲۵) و یادآوری اطلاعات در جلسه امتحان را مختل می‌کند. (۰/۲۵) صفحه ۱۱۸	۱/۵	
۱۵	الف) قطران (۰/۲۵) ب) سیانیدریک اسید (جوهر بادام تلخ) (۰/۲۵) ج) آمونیاک (۰/۲۵) صفحه ۱۳۰	۰/۷۵	
۱۶	الف) تنباکوی میوه ای به دلیل افزودنی شیمیایی و مواد مضر به آنها می‌تواند باعث سرطان، انواع بیماری‌های خطرناک و کشنده، آلرژی، آسم و حساسیت شوند. (ذکر ۲ مورد کافی است. هر مورد ۰/۲۵) صفحه 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) صفحه 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) صفحه 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 معمولاً فرد را به سمت وابستگی می‌کشاند. (ذکر ۲ مورد کافی است. هر مورد ۰/۲۵) صفحه 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) صفحه 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) صفحه 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. صفحه ۱۶۲ ج) کوله پشتی نباید روی پشت شل بسته شود (۰/۲۵) بلکه بندهای شانه‌ای آن باید طوری تنظیم شود که کوله پشتی به طور کامل قالب پشت بدن را بپوشاند (۰/۲۵) همچنین هنگام پوشیدن کوله پشتی دقت کنید بندهای شانه‌ای به شکل متقارن تنظیم شوند یعنی یکی شل و یکی سفت نباشد. (۰/۲۵) صفحه 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) صفحه ۱۷۰	۰/۵	
۲۲	باید مانع رسیدن هوا به 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) صفحه ۱۷۶	۰/۵	



## باسمه تعالی

سؤالات امتحان نهایی درس : سلامت و بهداشت	نام و نام خانوادگی :	مدت امتحان : ۹۰ دقیقه	ساعت شروع : ۸ صبح
پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه	رشته : کلیه رشته‌ها	تاریخ امتحان : ۸/۶/۱۰	تعداد صفحه : ۳
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسر کشور در نوبت شهریور ماه سال ۱۳۹۸		مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی <a href="http://aee.medu.ir">http://aee.medu.ir</a>	

ردیف	سؤالات (پاسخ‌نامه دارد)	نمره
۶	اصطلاحات زیر را تعریف کنید. الف) بیماری‌های غذازاد ب) حدت بینایی (دید مطلوب)	۱
۷	در مورد بیماری‌های غیرواگیر و واگیر به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) سه مورد از علایم هشداردهنده سرطان را بنویسید. ب) دو مورد از راه‌های انتقال ویروس اچ‌آی‌وی را بنویسید.	۱/۲۵
۸	جوانانی که دارای عزت‌نفس هستند و افرادی که 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 به سوی 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 دوچرخه مناسب هر فرد چه توصیه‌ای می‌شود؟	۱
۱۹	اصل ارگونومی مربوط به شکل مقابل را توضیح دهید.	۰/۵



ادامه در صفحه سوم

باسمه تعالی

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

ردیف	سؤالات (پاسخ‌نامه دارد)	نمره										
۲۰	<p>به پرسش‌های زیر پاسخ کوتاه دهید.</p> <p>الف) در کدام سطح از سطوح پیشگیری از حوادث، با نهادهای امداد رسان همچون اورژانس تماس گرفته می‌شود؟</p> <p>ب) برای تمیز کردن سینک ظرف شویی به جای مواد سفیدکننده قوی از کدام ماده کم خطرتر می‌توان استفاده کرد؟</p> <p>ج) سرفه و خشونت صدا از علائم کدام انسداد راه هوایی است؟</p> <p>د) قالیچه‌های سرخورنده جزء کدام دسته از عوامل خطر آفرین سقوط می‌باشند؟</p>	۱										
۲۱	<p>در این پرسش عبارت‌هایی در مورد انواع آتش‌سوزی آمده است. عبارت‌های مرتبط به هم را در برگه پاسخ بنویسید. (یک مورد در ستون انواع آتش‌سوزی اضافه است.)</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>ویژگی</th> <th>انواع آتش‌سوزی</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>الف) معمولاً از خود، خاکستر بر جای می‌گذارد.</td> <td>۱) آتش‌سوزی مایعات قابل اشتعال</td> </tr> <tr> <td>ب) بهترین وسیله خاموش کردن آن استفاده از گاز دی‌اکسید کربن است.</td> <td>۲) آتش‌سوزی ناشی از گازهای قابل اشتعال</td> </tr> <tr> <td>ج) برای خاموش کردن آن هرگز نباید از آب استفاده شود.</td> <td>۳) آتش‌سوزی خشک</td> </tr> <tr> <td></td> <td>۴) آتش‌سوزی ناشی از برق</td> </tr> </tbody> </table>	ویژگی	انواع آتش‌سوزی	الف) معمولاً از خود، خاکستر بر جای می‌گذارد.	۱) آتش‌سوزی مایعات قابل اشتعال	ب) بهترین وسیله خاموش کردن آن استفاده از گاز دی‌اکسید کربن 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	۰/۷۵
ویژگی	انواع آتش‌سوزی											
الف) معمولاً از خود، خاکستر بر جای می‌گذارد.	۱) آتش‌سوزی مایعات قابل اشتعال											
ب) بهترین وسیله خاموش کردن آن استفاده از گاز دی‌اکسید کربن 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											
۲۲	<p>دو مورد از نکاتی که در هنگام بروز آتش‌سوزی در منزل توصیه می‌شود را بنویسید.</p>	۱										
	موفق باشید	جمع نمرات										
		۲۰										

باسمه تعالی

مدت امتحان: ۹۰ دقیقه	ع: ۸ صبح	رشته: کلیه رشته ها	راهنمای تصحیح امتحان نهایی درس: سلامت و بهداشت
تاریخ امتحان: ۱۳۹۸/۶/۱۰		پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه	
مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی <a href="http://aee.medu.ir">http://aee.medu.ir</a>		دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسر کشور در شهریور ماه سال ۱۳۹۸	

ردیف	راهنمای تصحیح	نمره
۱	الف) درست (۰/۲۵) صفحه ۱۵ ج) نادرست (۰/۲۵) صفحه ۱۶۳ ب) درست (۰/۲۵) صفحه ۶۵ د) درست (۰/۲۵) صفحه ۱۷۰	۱
۲	الف) معنوی (۰/۲۵) صفحه ۴ ج) ضعیف (۰/۲۵) صفحه ۱۶۰ ب) ازدواج (۰/۲۵) صفحه ۱۰۱ د) جیوه (۰/۲۵) صفحه ۱۷۵	۱
۳	الف) کمتر (۰/۲۵) صفحه ۲۴ ج) انگلی (۰/۲۵) صفحه ۶۹ ب) گوارش (۰/۲۵) صفحه ۶۷ د) اجتماعی (۰/۲۵) صفحه ۱۰۲	۱
۴	الف) گزینه ۱- ید (۰/۲۵) صفحه ۳۰ ج) گزینه ۳- آمونیاک (۰/۲۵) صفحه ۱۳۰ ب) گزینه ۴- حواس پرتی (۰/۲۵) صفحه ۱۲۰ 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 هستند که به علی از جمله پایین بودن سطح بهداشت فردی یا بهداشت محیط، عدم دسترسی به آب سالم در بعضی از مناطق یا استفاده از آب نامناسب در تهیه غذا، فراوری نامناسب غذا، گسترش استفاده از غذاهای خیابانی و نبود نظارت مناسب بر آنها، غذاهای آماده، مخلوط شدن فاضلاب‌های خانگی و صنعتی با آب کشاورزی، استفاده نامناسب و بی‌رویه از آفت‌کش‌ها و سموم دفع آفات در کشاورزی، شرایط نامناسب نگهداری بعضی از محصولات مانند غلات، دانه‌های روغنی، حبوبات و برخی از میوه‌های خشک و نیز به دلیل باقیماندن داروهای دامی در محصولات گوشتی و فراورده‌های 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 خونریزی 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	جوانانی که 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 اعتماد کنی » 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



باسمه تعالی

مدت امتحان: ۹۰ دقیقه	ع: ۸ صبح	رشته: کلیه رشته ها	راهنمای تصحیح امتحان نهایی درس: سلامت و بهداشت
تاریخ امتحان: ۱۳۹۸/۶/۱۰		پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه	
مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی <a href="http://aee.medu.ir">http://aee.medu.ir</a>		دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسر کشور در شهریور ماه سال ۱۳۹۸	
ردیف	نمره	راهنمای تصحیح	
۹	۱	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 حمایت گر، داوطلب شدن برای کمک به دیگران، آراستگی ( ذکر دو مورد ) (۱) صفحه ۱۱۴	
۱۰	۰/۷۵	الف) فشار روانی ناسالم مانع درس خواندن شده (۰/۲۵) و یادآوری اطلاعات در جلسه امتحان را مختل می کند. (۰/۲۵) صفحه ۱۱۸ ب) درماندگی، انزوا و تنهایی ( ذکر یک مورد ) (۰/۲۵) صفحه ۱۲۳	
۱۱	۰/۵	ذرات ریز موجود در سیگار در ریه ها جمع می شوند و پوسته ضخیم قهوه ای رنگی را تشکیل می دهد که قطران نامیده می شود و حاوی عوامل سرطان زا است. (۰/۵) صفحه ۱۳۰	
۱۲	۰/۷۵	سیگار کشیدن موجب رفع عصبانیت، رفع خستگی، رفع دلشوره و اضطراب، تقویت ذهن و هضم غذا می شود. ( ذکر سه مورد ) (۰/۷۵) صفحه ۱۳۴	
۱۳	۰/۵	اختلال در سیستم اعصاب مرکزی (۰/۵) صفحه ۱۳۶	
۱۴	۱	به دلیل مصرف مداوم الکل و نبود زمان کافی (۰/۲۵) چربی ذخیره شده در کبد (۰/۲۵) نمی تواند به دیگر مکان های ذخیره سازی بدن منتقل شود (۰/۲۵) و سلول های پر از چربی کبد سبب می شوند که کبد کارکرد خود را از دست بدهد. (۰/۲۵) صفحه ۱۳۷	
۱۵	۱/۵	محرک ها، مخدرها و توهم زاها. (۰/۷۵) محرک ها: کوکائین، کافئین، کراک، آمفتامین ها و اکستازی ریتالین و ترامادول. توهم زاها: 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	
۱۶	۱	پاسخ منفی تان را مثل یک نوار ضبط شده چندین بار تکرار کنید (۰/۵) تا مخاطب تان متقاعد شود که نمی تواند نظر شما را عوض کند. (۰/۵) صفحه ۱۴۹	
۱۷	۱	از طرف پشت به دیوار تکیه 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) اگر این فاصله در ناحیه گردن ۵ سانتی مترو در کمر بین ۲ تا ۵ سانتیمتر باشد، وضعیت بدن شما ایده آل است. (۰/۲۵) صفحه ۱۵۶	
۱۸	۱	توصیه می شود از دوچرخه ای استفاده شود که در زمان دوچرخه سواری، زاویه بین ران (۰/۲۵) و ساق پا، (۰/۲۵) وقتی رکاب پایین است (۰/۲۵) حدود ۲۵ تا ۳۰ درجه باشد. (۰/۲۵) صفحه ۱۶۳	

ادامه در صفحه سوم

Φ

باسمه تعالی

مدت امتحان: ۹۰ دقیقه	ع: ۸ صبح	رشته: کلیه رشته ها	راهنمای تصحیح امتحان نهایی درس: سلامت و بهداشت
تاریخ امتحان: ۱۳۹۸/۶/۱۰		پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه	
مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی <a href="http://aee.medu.ir">http://aee.medu.ir</a>		دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسر کشور در شهریور ماه سال ۱۳۹۸	
ردیف	راهنمای تصحیح		
۱۹	با اصلاح جزئی میز کار خود نقاط فشاری را که به شما آسیب می‌رساند به حداقل برسانید. (۰/۵) صفحه ۱۶۸		
۲۰	الف) سطح ۲ (یا زمان وقوع حادثه) (۰/۲۵) صفحه ۱۷۰ ب) جوش شیرین (۰/۲۵) صفحه ۱۷۳ ج) انسداد خفیف (۰/۲۵) صفحه ۱۸۰ د) عواملی که به محیط سقوط مربوط هستند. (۰/۲۵) صفحه ۱۸۱		
۲۱	الف) ۳- آتش سوزی خشک (۰/۲۵) ب) ۴- آتش سوزی ناشی از برق (۰/۲۵) ج) ۱- آتش سوزی مایعات قابل اشتعال (۰/۲۵) صفحه ۱۷۶ و ۱۷۷		
۲۲	هر زمانی که متوجه آتش سوزی 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 و پا، از خانه خارج شوید. قبل از بازکردن هر در، ابتدا آن را لمس کنید و درهایی را که به شدت 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 آتش‌نشانی اطلاع دهید. در صورتی که آتش کوچک است، سعی کنید با کپسول اطفای حریق آن را خاموش کنید و هرگز اجازه ندهید که آتش بین شما و در خروجی قرار گیرد. (ذکر دو مورد) (۱) صفحه ۱۷۸ و ۱۷۹		
۲۰	جمع نمرات نظر مصححین گرامی قابل احترام است .		

## باسمه تعالی

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

ردیف	سؤالات (پاسخنامه دارد)	نمره
------	------------------------	------

۱	<p>درستی یا نادرستی هر یک از عبارات‌های زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید.</p> <p>(الف) در اسلام بدن انسان هدیه و امانت الهی برای تکامل روح به حساب می‌آید.</p> <p>(ب) رشد، ترمیم و حفظ بافت‌های عضلانی از عملکردهای چربی‌ها در بدن می‌باشد.</p> <p>(ج) بهترین سن برای بارداری در زنان بین ۱۵ تا ۲۵ سال است.</p> <p>(د) یکی از شایع‌ترین بیماری‌های ناشی از کار در سطح جهان، اختلالات اسکلتی-عضلانی است.</p>	۱								
۲	<p>در هر یک از عبارات‌های زیر جای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.</p> <p>(الف) مهمترین بیماری‌های ویروسی که از طریق دستگاه تنفسی انتشار می‌یابند، سرماخوردگی و ... می‌باشند.</p> <p>(ب) پرمصرف‌ترین ماده دغانی در سراسر جهان ... است.</p> <p>(ج) همواره آسیب‌پذیرترین قسمت بدن در برابر صدمات، ... است.</p> <p>(د) آتش نشانی و ... دو نهاد امدادی در حوادث خانگی هستند.</p>	۱								
۳	<p>از بین کلمات داخل پرانتز گزینه مناسب را انتخاب کنید.</p> <p>(الف) در برنامه‌ریزی برای خودمراقبتی، ابتدا باید گام‌های (کوچک - بزرگ) برداریم.</p> <p>(ب) ویتامین (A - B) در بدن ذخیره نمی‌شود.</p> <p>(ج) در دیابت (نوع ۲ - نوع ۱) لوزالمعده قادر به تولید انسولین کافی نیست یا بدن به انسولین مقاومت نشان می‌دهد.</p> <p>(د) محدود کردن فعالیت‌ها باعث (افزایش - کاهش) استرس می‌شود.</p>	۱								
۴	<p>در پرسش‌های زیر گزینه مناسب را انتخاب کنید.</p> <p>(الف) کدام مورد از عوامل چاقی محسوب نمی‌گردد؟</p> <p>(۱) فعالیت بدنی زیاد (۲) عامل ژنتیک</p> <p>(ب) کدام مورد از آثار و عوارض کم خوابی نمی‌باشد؟</p> <p>(۱) کاهش دقت (۲) کاهش دمای بدن (۳) افزایش میزان رشد (۴) زودرنجی</p> <p>(ج) کدام یک از مواد سمی موجود در سیگار باعث بروز سرطان لب می‌شود؟</p> <p>(۱) سیانیدریک اسید آرسنیک (۲) آمونیاک (۳) نیکوتین (۴) نیکوتین</p> <p>(د) وزن فردی ۶۰ کیلوگرم است. وزن گوله بشتی او به همراه محتویات آن حداکثر چند کیلوگرم باید باشد؟</p> <p>(۱) ۳ کیلوگرم (۲) ۴ کیلوگرم (۳) ۶ کیلوگرم (۴) ۷ کیلوگرم</p>	۱								
۵	<p>در این پرسش عبارتهایی در مورد انواع مواد اعتیادآور آمده است. عبارتهای مرتبط به هم را مشخص کنید.</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>ستون الف</td> <td>ستون ب</td> </tr> <tr> <td>الف) کوکائین</td> <td>۱. شنیدن صداهایی که وجود خارجی ندارند.</td> </tr> <tr> <td>ب) متادون</td> <td>۲. بیشتر شدن فعالیت‌های فکری و بدنی به صورت کوتاه‌مدت</td> </tr> <tr> <td>ج) گراس</td> <td>۳. سست کردن فعالیت‌های فکری و بدنی</td> </tr> </table>	ستون الف	ستون ب	الف) کوکائین	۱. شنیدن صداهایی که وجود خارجی ندارند.	ب) متادون	۲. بیشتر شدن فعالیت‌های فکری و بدنی به صورت کوتاه‌مدت	ج) گراس	۳. سست کردن فعالیت‌های فکری و بدنی	۰/۷۵
ستون الف	ستون ب									
الف) کوکائین	۱. شنیدن صداهایی که وجود خارجی ندارند.									
ب) متادون	۲. بیشتر شدن فعالیت‌های فکری و بدنی به صورت کوتاه‌مدت									
ج) گراس	۳. سست کردن فعالیت‌های فکری و بدنی									

ادامه در صفحه دوم

## باسمه تعالی

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

ردیف	سؤالات (پاسخنامه دارد)	نمره
------	------------------------	------

۶	<p>به پرسش‌های زیر پاسخ کوتاه دهید.</p> <p>(الف) بیشترین علل مرگ و میر در ایران مربوط به کدام دسته از بیماری‌ها است؟</p> <p>(ب) ویروس نقص ایمنی انسانی که سبب بیماری عفونی می‌شود، چه نام دارد؟</p> <p>(ج) برای جلوگیری از پوسیدگی دندان، حداقل چند بار مسواک زدن در طول شبانه روز مورد تاکید است؟</p> <p>(د) تزریق کدام واکسن قبل از ازدواج برای خانم‌ها الزامی است؟</p> <p>(ه) در آزمون دیوار، فاصله گودی گردن تا دیوار، در وضعیت بدنی ایده آل چقدر باید باشد؟</p>	۱/۲۵
۷	<p>کدام یک از الگوهای چاقی در شکل زیر، خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی - عروقی را بیشتر افزایش می‌دهد؟</p>  <p>(الف) (ب)</p>	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	<p>دلیل علمی هر یک از موارد زیر را بنویسید.</p> <p>(الف) مصرف اسیدهای چرب اشباع در برنامه غذایی روزانه، باید محدود گردد.</p> <p>(ب) استفاده از قلیان با تنباکوه‌های میوه‌ای اثرات زیانبارتری دارد.</p> <p>(ج) درانسداد خفیف راه هوایی، باید از ضربه زدن به پشت اجتناب شود.</p>	۱/۵
۱۱	<p>هر یک از تعاریف و ویژگی‌های زیر مربوط به کدام یک از کلمات داخل پرانتز می‌باشد؟ (یک مورد از کلمات اضافه است)</p> <p>(خودآگاهی - اضطراب - خشم - تاب‌آوری - استرس)</p> <p>(الف) مجموعه‌ای از ظرفیت‌های فردی و روانی برای مقابله با شرایط دشوار است.</p> <p>(ب) به شکل‌گیری هویت مطلوب کمک می‌کند و از بروز اختلالات روانی جلوگیری می‌نماید.</p> <p>(ج) از آثار مثبت آن اینکه می‌تواند باعث احقاق حق در روابط بین فردی، گروهی و اجتماعی شود.</p> <p>(د) واکنشی طبیعی که در وضعیت‌های خطرناک، سبب حفاظت در برابر خطرات می‌شود.</p>	۱
۱۲	<p>در مورد استرس به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.</p> <p>(الف) آثار مثبت استرس سالم را بنویسید.</p> <p>(ب) تکرار استرس کدام اثرات جسمی پایدار را ایجاد می‌کند؟ دو مورد را بنویسید.</p>	۱

ادامه در صفحه سوم

باسمه تعالی

سؤالات امتحان نهایی درس : سلامت و بهداشت	رشته : کلیه رشته‌ها	تعداد صفحه : ۴	ساعت شروع : ۸ صبح
پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه	نام و نام خانوادگی :	تاریخ امتحان : ۸/۳/۲۲	مدت امتحان : ۹۰ دقیقه
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسر کشور در 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 دوره 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 پوسته 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) 	۰/۷۵

ادامه در صفحه چهارم



باسمه تعالی

سؤالات امتحان نهایی درس : سلامت و بهداشت		رشته : کلیه رشته‌ها	تعداد صفحه : ۴	ساعت شروع : ۸ صبح
پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه		نام و نام خانوادگی :	تاریخ امتحان : ۸/۳/۲۲	مدت امتحان : ۹۰ دقیقه
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسر کشور در 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، به کارگیری چه روش‌هایی از بروز کمردرد جلوگیری می‌کند؟			
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 علائم مسمومیت با مواد شیمیایی را بنویسید.			
۲۳	در مورد استفاده صحیح از اسپری حشره‌کش در منزل به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) نحوه در دست گرفتن قوطی اسپری چگونه باید باشد؟ ب) بعد از اسپری کردن، چه اقداماتی باید انجام شود؟			
۲۴	هر یک از موارد زیر مربوط به کدام نوع آتش‌سوزی است؟ الف) بهترین وسیله برای خاموش کردن این نوع آتش، استفاده از گاز دی‌اکسید کربن است. ب) در این نوع آتش‌سوزی هرگز نباید از آب استفاده شود. ج) این نوع حریق معمولاً از خود، خاکستر بر جای می‌گذارد.			
۲۰	موفق باشید			
	جمع نمرات			

باسمه تعالی

مدت امتحان: ۹۰ دقیقه	ع: ۸ صبح	رشته: کلیه رشته ها	راهنمای تصحیح امتحان نهایی درس: سلامت و بهداشت
تاریخ امتحان: ۱۳۹۸/۳/۲۲		پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه	
مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی <a href="http://aee.medu.ir">http://aee.medu.ir</a>		دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسر کشور در خرداد ماه سال ۱۳۹۸	

ردیف	راهنمای تصحیح	نمره
۱	الف) درست (۰/۲۵) صفحه ۳ ج) نادرست (۰/۲۵) صفحه ۱۰۹ ب) نادرست (۰/۲۵) صفحه ۲۱ د) درست (۰/۲۵) صفحه ۱۵۵	۱
۲	الف) آنفلوآنزا (۰/۲۵) صفحه ۶۸ ج) کمر (۰/۲۵) صفحه ۱۵۶ ب) سیگار (۰/۲۵) صفحه ۱۲۹ د) اورژانس (۰/۲۵) صفحه ۱۷۰	۱
۳	الف) کوچک (۰/۲۵) صفحه ۱۶ ج) نوع ۲ (۰/۲۵) صفحه ۶۴ ب) B (۰/۲۵) صفحه ۲۱ د) کاهش (۰/۲۵) صفحه ۱۲۵	۱
۴	الف) گزینه ۱- فعالیت بدنی زیاد (۰/۲۵) صفحه ۳۴ ج) گزینه ۲- آرسنیک (۰/۲۵) صفحه ۱۳۰ ب) گزینه ۳- افزایش میزان رشد (۰/۲۵) صفحه ۹۴ د) گزینه ۳- شش کیلوگرم (۰/۲۵) صفحه ۱۶۳	۱
۵	الف) ۲. بیشتر شدن فعالیت های فکری و بدنی به صورت کوتاه مدت (۰/۲۵) ب) ۳. سست کردن فعالیت های فکری و بدنی (۰/۲۵) ج) ۱. شنیدن صداهایی که وجود خارجی ندارند. (۰/۲۵) صفحه ۱۴۳ و ۱۴۴	۰/۷۵
۶	الف) بیماری های غیر واگیر (۰/۲۵) صفحه ۴۹ ب) اچ آی وی (۰/۲۵) صفحه ۷۲ ج) دوبار (۰/۲۵) صفحه ۹۸ د) واکسن کزاز (۰/۲۵) صفحه ۱۰۳ ه) ۵ سانتی متر (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 شده بیمار a- 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 چربی ها موجب افزایش سطح کلسترول و بالارفتن احتمال بیماری های قلبی - عروقی می شوند. (۰/۵) صفحه ۵۶ ب) تنباکوهای میوه ای به دلیل افزودنی شیمیایی و مواد مضر به آنها (۰/۲۵) می توانند باعث سرطان، انواع بیماری های 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 گیر کرده شود (۰/۲۵) و باعث انسداد کامل گردد. (۰/۲۵) صفحه ۱۸۰	۱/۵
ادامه در صفحه دوم		

باسمه تعالی

مدت امتحان: ۹۰ دقیقه	ع: ۸ صبح	رشته: کلیه رشته ها	راهنمای تصحیح امتحان نهایی درس: سلامت و بهداشت
تاریخ امتحان: ۱۳۹۸/۳/۲۲		پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه	
مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی <a href="http://aee.medu.ir">http://aee.medu.ir</a>		دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسر کشور در خرداد ماه سال ۱۳۹۸	

ردیف	راهنمای تصحیح	نمره
۱۱	الف) تاب آوری (۰/۲۵) صفحه ۱۱۶ ج) خشم (۰/۲۵) صفحه ۱۲۳ ب) خود آگاهی (۰/۲۵) صفحه ۱۱۲ د) اضطراب (۰/۲۵) صفحه ۱۲۰	۱
۱۲	الف) استرس سالم باعث هوشیاری شده (۰/۲۵) و به فرد کمک می کند تا بتواند نیازهایش را در موقعیت های مختلف بر آورده نماید. (۰/۲۵) صفحه ۱۱۸ ب) تکرار استرس موجب ایجاد اثرات جسمی پایدار مانند بیماری های قلبی - عروقی، التهاب های پوستی، اختلالات گوارشی، سردرد، ضعف سیستم ایمنی و افزایش احتمال ابتلا به سرطان می شود. (۰/۵) صفحه ۱۱۹ (دو مورد کافی است)	۱
۱۳	غذاهای سالم بخورید. برای استراحت و تمدد اعصاب وقت بگذارید. روش های تمدد اعصاب را که برایتان مفید است بیابید. دعا، یوگا، تکنیک های آرام سازی و تمرین تمرکز را به کار ببرید. سعی کنید از زندگی تان لذت ببرید. (۰/۷۵) صفحه ۱۲۴ (سه مورد کافی است)	۰/۷۵
۱۴	الف) قطران (۰/۲۵) ج) آمونیاک (۰/۲۵) صفحه ۱۳۰ ب) سیانیدریک اسید (جوهر بادام تلخ) (۰/۲۵)	۰/۷۵
۱۵	الف) 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) صفحه ۱۳۴ ب) فرم و حالتی که بدن فرد در طول انجام کار به خود می گیرد، و به عبارتی، نحوه قرار گرفتن قسمت های مختلف بدن، شامل سر، تنه و اندامها در فضا. (۰/۵) صفحه ۱۵۶ (ذکر یک تعریف کافی است)	۱
۱۶	➔ (۱) الکل عملکردهای سیستم اعصاب مرکزی را مختل می کند و خود را به صورت عدم تعادل در حرکت و تکلم، کاهش تعداد تنفس و کاهش ضربان قلب و فشارخون نشان می دهد. با افزایش اختلال در سیستم اعصاب مرکزی، کارکردهای حیاتی به شکل قابل توجهی تحت تاثیر قرار می گیرند. در موارد شدید، ممکن است شخص دچار کما و حتی مرگ شود (۰/۵) (دو مورد کافی است) ب) ویروس هیپاتیت صفحه ۱۳۷ (۰/۲۵)	۰/۷۵
۱۷	الف) وضعیتی است که در آن، بدن فرد نسبت به مواد مخدر مقاومت نشان می دهد (۰/۲۵) و فرد برای دستیابی به همان آثار مطلوب و دلخواهی که از مصرف مواد انتظار داشته، (۰/۲۵) مجبور می شود بیشتر از مرتبه های 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 نشانه های سندرم ترک (مانند دردهای شدید دست و پا، خمیازه های مکرر و لرز، آبریزش بینی و چشم ها و اسهال) (۰/۵) صفحه ۱۴۳ (دو مورد کافی است)	۱/۲۵
ادامه در صفحه سوم		

باسمه تعالی

مدت امتحان: ۹۰ دقیقه	ع: ۸ صبح	رشته: کلیه رشته ها	راهنمای تصحیح امتحان نهایی درس: سلامت و بهداشت
تاریخ امتحان: ۱۳۹۸/۳/۲۲		پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه	
مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی <a href="http://ace.medu.ir">http://ace.medu.ir</a>		دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسر کشور در خرداد ماه سال ۱۳۹۸	
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		
۱۹	اجسام سبک (۰/۲۵) صفحه ۱۵۸		
۲۰	الف) برای انجام کار، روش‌هایی را به کار بگیرید که باعث صرف نیروی کمتر شود. (۰/۲۵) صفحه ۱۶۶ 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		
۲۱	انتخاب ارتفاع مناسب میز اتو (۰/۲۵)، استفاده از زیرپایی با ارتفاع مناسب (۰/۲۵) صفحه ۱۵۹		
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		
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 فوراً از اتاق خارج شوید (۰/۲۵) و در را ببندید (۰/۲۵) و دست‌هایتان را بشویید. (۰/۲۵) صفحه ۱۷۴		
۲۴	الف) آتش‌سوزی ناشی از برق (۰/۲۵) ب) آتش‌سوزی مایعات قابل اشتعال (۰/۲۵) ج) آتش‌سوزی خشک (۰/۲۵) صفحه ۱۷۶ و ۱۷۵		
۲۰	جمع نمرات		
	نظر مصححین گرامی قابل احترام است .		

## باسمه تعالی

سؤالات امتحان نهایی درس: سلامت و بهداشت		رشته: کلیه رشته ها	مدت امتحان: ۹۰ دقیقه	ساعت شروع: ۱۰ صبح
پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه		نام و نام خانوادگی:	تاریخ امتحان: ۱۳۹۷/۱۰/۱۷	تعداد صفحه: ۳
دانش آموزان بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسر کشور در نوبت دی ماه سال ۱۳۹۷		مرکز سنجش آموزش و پرورش <a href="http://aee.medu.ir">http://aee.medu.ir</a>		
ردیف	سؤالات (پاسخنامه دارد)			
۱	<p>درستی یا نادرستی هر یک از عبارتهای زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید.</p> <p>الف) در بین عوامل مؤثر بر سلامت، سبک زندگی بیشترین تأثیر را بر سلامت افراد دارد.</p> <p>ب) چاقی با الگوی سیب در مقایسه با الگوی گلابی، خطر ابتلا به بیماریهای قلبی - عروقی را بیشتر افزایش می دهد.</p> <p>ج) شکل ستون فقرات انسان شبیه C انگلیسی است.</p> <p>د) خفگی ناشی از آتش سوزی در مقایسه با سوختگی ناشی از آن، تلفات بیشتری به همراه دارد.</p>			
۲	<p>در هر یک از عبارتهای زیر جای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید</p> <p>الف) تأمین سلامت مستلزم رعایت ..... است.</p> <p>ب) برای افراد شاغل در مکانهای تهیه، تولید و توزیع غذا، داشتن ..... و رعایت بهداشت از اهمیت زیادی برخوردار است.</p> <p>ج) دریافت امواج صوتی و .....، دو وظیفه مهم گوش می باشند.</p> <p>د) همه خانمها قبل از بارداری باید از نظر ایمنی نسبت به بیماری ویروسی ..... آزمایش شوند.</p> <p>ه) منظور از عزت نفس، احساس ..... است.</p> <p>و) از دیدگاه سلامت ستون فقرات، بلند کردن بار با کمر راست و پاهای .....، روشی ایمن تر است.</p>			
۳	<p>هر کدام از توضیحات زیر مربوط به چه مطلبی می باشند؟</p> <p>الف) بر اساس این قانون، چنانچه کالری دریافتی از مواد غذایی بیش از میزان کالری مصرفی باشد، وزن افزایش می یابد.</p> <p>ب) از این بیماری به عنوان قاتل خاموش یاد می شود.</p> <p>ج) این نوع چربی باعث می شود تا کلسترول از جدار داخلی شریانها جدا شود به همین دلیل به آن کنترول خوب می گویند.</p> <p>د) اولین شرط لازم برای ازدواج است.</p> <p>ه) احساس ناخوشایندی است که برای مدت زمانی طولانی تداوم می یابد و همراه با تنهایی و غمگینی است.</p> <p>و) بزرگترین عامل مرگومیر در قرن بیستم می باشد.</p>			
۴	<p>در سؤالات زیر گزینه مناسب را انتخاب کنید.</p> <p>الف) ضربه دین در حین برداشت، انتقال و نگهداری مواد غذایی از عوامل ..... فساد مواد غذایی است.</p> <p>۱) مکانیکی      ۲) فیزیکی      ۳) شیمیایی      ۴) بیولوژیکی</p> <p>ب) کدام یک از عیوب انکساری چشم به علت شکل غیر عادی قرنیه ایجاد می شود؟</p> <p>۱) پیرچشمی      ۲) نزدیک بینی      ۳) آستیگماتیسم      ۴) دوربینی</p> <p>ج) کدام یک از شایع ترین اختلالات روانی - رفتاری دوره نوجوانی محسوب نمی شود؟</p> <p>۱) استرس      ۲) اضطراب      ۳) خشم      ۴) تاب آوری</p> <p>د) کدام یک از مواد سمی موجود در سیگار اعتیادآور است؟</p> <p>۱) سیانیدریک اسید      ۲) آرسنیک      ۳) آمونیاک      ۴) نیکوتین</p>			
« ادامه سؤالات در صفحه دوم »				



باسمه تعالی

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

ردیف	سؤالات (پاسخنامه دارد)	نمره
------	------------------------	------

۵	در هرم غذایی مقابلی علامت سوال مربوط به کدام گروه از مواد غذایی می باشد؟	۰/۱۵								
										
۶	یک آزمایش که در تشخیص سرطان روده بزرگ کاربرد دارد را بنویسید.	۰/۲۵								
۷	بهترین راه پیشگیری از ابتلا به هر یک از بیماری های زیر را بنویسید. الف) پدیکلوزیس ب) ایدز	۱								
۸	نحوه استدلال و نگرش فرد تاب آور در مواجهه با شرایط ناگوار چگونه است؟	۱								
۹	رعایت سه اصل برای مقابله با فشارهای روانی و اضطراب توصیه می شود. آنها را نام ببرید.	۰/۷۵								
۱۰	برای هر یک از آثار مثبت و منفی خشم یک مثال بنویسید.	۰/۱۵								
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 می دهد را بنویسید.	۰/۱۵								
۱۳	بارزترین آثار فوری و بلندمدت مصرف مشروبات الکلی را بنویسید.	۰/۷۵								
۱۴	به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف) منظور از دوت دست سوم مواد دخانی چیست؟ ب) به چه کسی معتاد می گویند؟	۱								
۱۵	در این پرسش عبارت هایی در مورد انواع مواد اعتیاد آور آورده شده است. عبارت های مرتبط به هم را در دو ستون مشخص کنید.	۰/۷۵								
	<table border="1" data-bbox="475 1406 1136 1585"> <tr> <td>"ستون الف"</td> <td>"ستون ب"</td> </tr> <tr> <td>الف) خاصیت منگی و بی دردی</td> <td>۱. آکراک</td> </tr> <tr> <td>ب) توهمزای طبیعی</td> <td>۲. متادون</td> </tr> <tr> <td>ج) حالت خوش و هیجانی کوتاه مدت</td> <td>۳. حشیش</td> </tr> </table>	"ستون الف"	"ستون ب"	الف) خاصیت منگی و بی دردی	۱. آکراک	ب) توهمزای طبیعی	۲. متادون	ج) حالت خوش و هیجانی کوتاه مدت	۳. حشیش	
"ستون الف"	"ستون ب"									
الف) خاصیت منگی و بی دردی	۱. آکراک									
ب) توهمزای طبیعی	۲. متادون									
ج) حالت خوش و هیجانی کوتاه مدت	۳. حشیش									
۱۶	سه مورد از موانع عمده رو آوردن 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 جانی است؟	۰/۷۵								
۱۹	دو مورد از دلایل ایجاد وضعیت بدنی نامناسب را بنویسید.	۰/۱۵								
«ادامه سؤالات در صفحه سوم»										

باسمه تعالی

سؤالات امتحان نهایی درس : سلامت و بهداشت	رشته : کلیه رشته ها	مدت امتحان : ۹۰ دقیقه	ساعت شروع : ۱۰ صبح
پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه	نام و نام خانوادگی :	تاریخ امتحان : ۱۳۹۷/۱۰/۱۷	تعداد صفحه : ۳
دانش آموزان بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسر کشور در نوبت دی ماه سال ۱۳۹۷		مرکز سنجش آموزش و پرورش <a href="http://aee.medu.ir">http://aee.medu.ir</a>	

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؟ 	۰/۲۵
۲۲	در مورد سطوح پیشگیری از حوادث 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 از برق	۰/۷۵
۲۴	شکل زیر کدام مرحله از مراحل نحوه استفاده از کپسول اطفای حریق را نشان می‌دهد؟ 	۰/۲۵
۲۵	عوامل خطر آفرین سقوط را معمولاً به دو گروه تقسیم می‌کنند. آن دو را بنویسید.	۰/۱۵
۲۶	مانور باز کردن راه تنفس هوایی در خانم‌های باردار (در صورت برطرف نشدن انسداد با ضربات بین دو کتف) را بنویسید.	۱
	موفق باشید	جمع نمرات ۲۰

باسمه تعالی

راهنمای تصحیح امتحان نهایی درس: سلامت و بهداشت		رشته: کلیه رشته ها	ساعت شروع: ۱۰ صبح	مدت امتحان: ۹۰ دقیقه
پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه			تاریخ امتحان: ۱۳۹۷/۱۰/۱۷	
دانش آموزان بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسر کشور دی ماه سال ۱۳۹۷		مرکز سنجش آموزش و پرورش http://aee.medu.ir		
ردیف	راهنمای تصحیح			
۱	الف) درست (۰/۲۵) صفحه ۱۲ ج) نادرست (۰/۲۵) صفحه ۱۶۴	ب) درست (۰/۲۵) صفحه ۳۴ د) درست (۰/۲۵) صفحه ۱۷۶		
۲	الف) بهداشت (۰/۲۵) صفحه ۵ ج) حفظ تعادل بدن (۰/۲۵) صفحه ۸۴ ه) ارزشمند بودن (۰/۲۵) صفحه ۱۱۲	ب) کارت بهداشت (۰/۲۵) صفحه ۴۱ د) سرخچه (۰/۲۵) صفحه ۱۰۹ و) خمیده (۰/۲۵) صفحه ۱۵۸		
۳	الف) قانون تعادل انرژی (۰/۲۵) صفحه ۳۹ ج) HDL (۰/۲۵) صفحه ۵۶ ه) افسردگی (۰/۲۵) صفحه ۱۲۱	ب) فشارخون بالا (۰/۲۵) صفحه ۵۳ د) بلوغ جنسی زن و مرد (۰/۲۵) صفحه ۱۰۱ و) دخانیات (۰/۲۵) صفحه ۱۲۹		
۴	الف) گزینه ۱- مکانیکی (۰/۲۵) صفحه ۴۵ ج) گزینه ۴- تاب آوری (۰/۲۵) صفحه ۱۱۸	ب) گزینه ۳- آستیگماتیسم (۰/۲۵) صفحه ۸۱ د) گزینه ۴- نیکوتین (۰/۲۵) صفحه ۱۳۰		
۵	گروه نان (۰/۲۵) و غلات (۰/۲۵) صفحه ۲۴			
۶	آزمایش خون مخفی در مدفوع و کولونوسکوپی (۰/۲۵) صفحه ۶۲ (یک مورد کافی است)			
۷	الف) رعایت بهداشت فردی (۰/۲۵) و پرهیز از به کارگیری وسایل شخصی دیگران (۰/۲۵) صفحه ۷۰ 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 توانایی هایش (۰/۲۵) توجه بیشتری می کند. (۰/۲۵) صفحه ۱۱۵			
۹	۱- بازداری (۰/۲۵) ۲- برون ریزی (۰/۲۵) ۳- جایگزین کردن خواسته ها (۰/۲۵) صفحه ۱۲۰			
۱۰	از آثار مثبت خشم این که می تواند 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 ناراحتی های جسمی (همچون سردرد، سکنه های قلبی، ناراحتی های گوارشی و...، روانی (همچون: فشارروانی، اضطراب، افسردگی، روی آوردن به مصرف موادمخدر و...) و اجتماعی (همچون: درماندگی، انزوا و تنهایی و...) منجر می گردد. برای هر کدام از آثار مثبت و منفی ذکر یک مثال کافی است. هر مورد (۰/۲۵) صفحه ۱۲۳			
۱۱	در اثر استفاده مشترک از قلبان بیماری های منتقله از طریق دهان (۰/۲۵) و دستان فرد آلوده (۰/۲۵)، سلامت افراد دیگر را تهدید می کند. (۰/۲۵) صفحه ۱۳۳			
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- الگو برداری از هنرپیشه ها 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 و اضطراب، تقویت ذهن و هضم غذا می شود. ۷- ساده انگاری در مورد مصرف قلبان به عنوان یک ماده دخانی کم خطرتر از سیگار ۸- اشتغال ذهنی و دغدغه های فکری ۹- در دسترس بودن و یا قیمت پایین انواع مواد دخانی ۱۰- وجود تنش و ناهنجاری های خانوادگی، خانواده های بی ثبات و نبود حمایت های خانوادگی ۱۱- قبیح و ناپسند نبودن مصرف دخانیات به ویژه قلبان در اذهان عمومی ذکر ۲ مورد کافی است. هر مورد (۰/۲۵) صفحه ۱۳۴			
ادامه در صفحه بعد				

ما رو در اینجا دنبال کنید.

باسمه تعالی

راهنمای صحیح امتحان نهایی درس: سلامت و بهداشت | رشته: کلیه رشته ها | ساعت شروع: ۱۰ صبح | مدت امتحان: ۹۰ دقیقه  
پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه | تاریخ امتحان: ۱۳۹۷/۱۰/۱۷  
دانش آموزان بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسر کشور دی ماه سال ۱۳۹۷  
مرکز سنجش آموزش و پرورش | http://aee.medu.ir

ردیف	راهنمای صحیح	نمره
۱۳	بارزترین آثار فوری: اختلال در سیستم اعصاب (۰/۲۵) مرکزی (۰/۲۵) آثار طولانی مدت: بیماری سیروز کبدی (۰/۲۵) صفحه ۱۳۶	۰/۷۵
۱۴	الف) دود دست سوم در واقع دود نیست، بلکه بوی سیگار است که در محیط پراکنده می شود. (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 کار سالم ۴- پایبندی به مذهب و معنویت ۵- انجام جدی ورزش ۶- پرداختن به تفریحات سالم ذکر ۳ مورد کافی است. هر مورد (۰/۲۵) صفحه ۱۴۵	۰/۷۵
۱۷	پاسخ منفی تان (۰/۲۵) را مثل یک نوار ضبط شده چندین بار تکرار کنید (۰/۲۵) تا مخاطب تان متقاعد شود که نمی تواند 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 می شود. 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 می گردند. ذکر ۲ مورد کافی است. هر مورد (۰/۲۵) صفحه ۱۵۶	۰/۵
۲۰	هنگام خرید، کوله پشتی را طوری انتخاب کنید که سبک تر بوده (۰/۲۵) و در قسمت های پشت و بندها از اسفنج استفاده شده باشد. (۰/۲۵) و برای توزیع مناسب تر نیرو، بندهای شانه ای آن پهن بوده (۰/۲۵) و حتما دارای دو بند باشد. (۰/۲۵) صفحه ۱۶۳	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) مهم ترین روش قطع اکسیژن است. (۰/۲۵) صفحه ۱۷۶ ب) بهترین راه مبارزه، سرد کردن آتش است. (۰/۲۵) صفحه ۱۷۶ ج) استفاده از گاز دی اکسید کربن می باشد. (۰/۲۵) صفحه ۱۷۷	۰/۷۵
۲۴	کشیدن ضامن (۰/۲۵) صفحه ۱۷۷	۰/۲۵
۲۵	۱- برخی از عوامل به محیط سقوط مربوط اند. (۰/۲۵) صفحه ۱۸۱ ۲- گاهی اوقات سقوط به علت عوامل فردی اتفاق می افتد. (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 می شود و انگشتان دور شصت قرار می گیرد) 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 را چندین بار تکرار کنید تا جسم به بیرون پرتاب شود. (۰/۲۵) صفحه ۱۸۱	۱
۲۰	جمع نمرات "در نهایت، نظر همکاران محترم صائب است"	

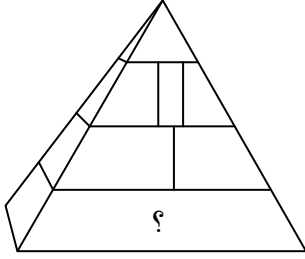
آزمون شماره		درس: سلامت و بهداشت	
		رشته: کلیه رشته‌ها	
بارم	نوبت دوم (خرداد ماه)	پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه	مدت آزمون: ۹۰ دقیقه
ردیف			
۱	<p>درستی یا نادرستی هر یک از عبارتهای زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید.</p> <p>الف) در بین عوامل مؤثر بر سلامت سبک زندگی بیشترین تأثیر را بر سلامت افراد دارد.</p> <p>ب) چاقی با الگوی سیب در مقایسه با الگوی گلابی، خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی-عروقی را بیشتر افزایش می‌دهد.</p> <p>ج) شکل ستون فقرات انسان شبیه C انگلیسی است.</p> <p>د) خفگی ناشی از آتش سوزی در مقایسه با سوختگی ناشی از آن، تلفات بیشتری به همراه دارد.</p>		
۱/۵	<p>در هر یک از عبارتهای زیر جای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.</p> <p>الف) تامین سلامت مستلزم رعایت ..... است.</p> <p>ب) برای افراد شاغل در مکان‌های تهیه، تولید و توزیع غذا، داشتن ..... و رعایت بهداشت از اهمیت زیادی برخوردار است.</p> <p>ج) دریافت امواج صوتی و .....، دو وظیفه مهم گوش می‌باشند.</p> <p>د) همهٔ خانم‌ها قبل از بارداری باید از نظر ایمنی نسبت به بیماری ویروسی ..... آزمایش شوند.</p> <p>ه) منظور از عزت نفس، احساس ..... است.</p> <p>و) از دیدگاه سلامت ستون فقرات، بلند کردن بار با کمر راست و پاهای .....، روشی ایمن‌تر است.</p>		
۱/۵	<p>هر کدام از توضیحات زیر مربوط به چه مطلبی می‌باشند؟</p> <p>الف) بر اساس این قانون، چنانچه کالری دریافتی از مواد غذایی بیش از میزان کالری مصرفی باشد، وزن افزایش می‌یابد.</p> <p>ب) از این بیماری به عنوان قاتل خاموش یاد می‌شود.</p> <p>ج) این نوع چربی باعث می‌شود تا کلسترول از جدار داخلی شریان‌ها جدا شود به همین دلیل به آن کلسترول خوب می‌گویند.</p> <p>د) اولین شرط لازم برای ازدواج است.</p> <p>ه) احساس ناخوشایندی است که برای مدت زمانی طولانی تداوم می‌یابد و همراه با تنهایی و غمگینی است.</p> <p>و) بزرگ‌ترین عامل مرگ و میر در قرن بیستم می‌باشد.</p>		
۱	<p>در سؤالات زیر گزینه مناسب را انتخاب کنید.</p> <p>الف) ضربه دیدن در حین برداشت، انتقال و نگهداری مواد غذایی از عوامل</p> <p>(۱) مکانیکی (۲) فیزیکی (۳) شیمیایی (۴) بیولوژیکی</p> <p>فساد مواد غذایی است.</p> <p>ب) کدام یک از عیوب انکساری چشم به علت شکل غیر عادی قرنیه ایجاد می‌شود؟</p> <p>(۱) پیرچشمی (۲) نزدیک بینی (۳) آستیگماتیسم (۴) دوربینی</p> <p>ج) کدام یک از شایع‌ترین اختلالات روانی-رفتاری دوره نوجوانی محسوب نمی‌شود؟</p> <p>(۱) استرس (۲) اضطراب (۳) خشم (۴) تاب آوری</p> <p>د) کدام یک از مواد سمی موجود در سیگار اعتیاد آور است؟</p> <p>(۱) سیانیدریک اسید (۲) آرسنیک (۳) آمونیاک (۴) نیکوتین</p>		



## آزمون شماره

درس: سلامت و بهداشت

رشته: کلیه رشته‌ها

ردیف	مدت آزمون: ۹۰ دقیقه	پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه	نوبت دوم (خرداد ماه)	بارم
۵	در هرم غذایی مقابل علامت سوال مربوط به کدام گروه از مواد غذایی می‌باشد؟			۰/۵
۶	یک آزمایش که در تشخیص سرطان روده 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 اعتیاد آور آورده شده است. عبارتهای مرتبط به هم را در دو ستون مشخص کنید. «ستون الف» الف) خاصیت منگی، و بی‌دردی ب) توهم‌زای طبیعی ج) حالت خوش و هیجانی کوتاه مدت «ستون ب» ۱- کراک ۲- متادون ۳- حشیش			۰/۷۵
۱۶	سه مورد از موانع عمده رو آوردن به مصرف مواد مخدر در نوجوانان را بنویسید.			۰/۷۵

آزمون شماره		درس: سلامت و بهداشت		
		رشته: کلیه رشته‌ها		
بارم	نوبت دوم (خرداد ماه)	پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه	مدت آزمون: ۹۰ دقیقه	
۰/۷۵	منظور از تکنیک ضبط صوت به عنوان مهارت مقاومت در برابر دعوت به مصرف مواد مخدر چیست؟		۱۷	
۰/۷۵	وضعیت بدنی مناسب (پوسچر) چگونه حالتی است؟		۱۸	
۰/۵	دو مورد از دلایل ایجاد وضعیت بدنی نامناسب را بنویسید.		۱۹	
۱	هنگام خرید کوله پشتی، چه نکاتی باید رعایت شود؟		۲۰	
۰/۲۵	در کدام یک از حالات زیر اصول ارگونومی رعایت نشده است؟		۲۱	
				
	(د)	(ج)	(ب)	(الف)
۰/۷۵	در مورد سطوح پیشگیری از حوادث به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) در سطح ۱ چه اقداماتی انجام می‌شود؟ ب) تماس با اورژانس و آتش نشانی در کدام سطح و چه زمانی صورت می‌گیرد؟		۲۲	
۰/۷۵	در هریک از آتش سوزی‌های زیر بهترین راه خاموش کردن آتش را بنویسید. الف) آتش سوزی مایعات قابل اشتعال ب) آتش سوزی خشک ج) آتش سوزی ناشی از برق		۲۳	
۰/۲۵	شکل زیر کدام مرحله از مراحل نحوه استفاده از کپسول اطفای حریق را نشان می‌دهد؟		۲۴	
				
۰/۵	عوامل خطر آفرین سقوط را معمولاً به دو گروه تقسیم می‌کنند. آن دو را بنویسید.		۲۵	
۱	مانور باز کردن راه تنفس هوایی در خانم‌های باردار (در صورت برطرف نشدن انسداد با ضربات بین دو کتف) را بنویسید.		۲۶	

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 هنر پیشه‌ها 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 و اضطراب، 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 (ص ۱۳۴)

۱۳- بارزترین آثار فوری: اختلال در سیستم اعصاب مرکزی، آثار طولانی مدت: بیماری سیروز کبدی (ص ۱۳۶)

۱۴- الف) دود دست سوم در واقع دود نیست، بلکه بوی سیگار است که در محیط پراکنده می‌شود. (ص ۱۳۵)

ب) فرد معتاد کسی است که بر اثر مصرف مکرر و مداوم مواد مخدر یا دارو به آن وابسته شده باشد. (ص ۱۳۹)

۱۵- الف) ۲. متادون ب) ۳. حشیش ج) ۱. کراک (ص ۱۴۴)

۱۶- ۱- ایمان به خدا ۲- اشتغال به تحصیل علم ۳- کسب و کار سالم ۴- پایبندی به مذهب و معنویت ۵- انجام جدی ورزش ۶- پرداختن به تفریحات سالم (ص ۱۴۵)

۱۷- پاسخ منفی‌تان را مثل یک نوار ضبط شده چندین بار تکرار کنید تا مخاطب تان متقاعد شود که نمی‌تواند نظر شما را عوض کند. (ص ۱۴۹)

۱۸- وضعیت بدنی مناسب حالتی است که در آن کمترین فشار و تنش به سیستم اسکلتی-عضلانی وارد می‌شود. (ص ۱۵۶)

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. (ص ۱۵۶)

۲۰- هنگام خرید، کوله پشتی را طوری انتخاب کنید که سبک تر بوده و در قسمت‌های پشت و بندها از اسفنج استفاده شده باشد. و برای توزیع مناسب‌تر نیرو، بندهای آن پهن بوده و حتما دارای دو بند باشد. (ص ۱۶۳)

۱- الف) درست (ص ۱۲) ب) درست (ص ۳۴)

ج) نادرست (ص ۱۶۴) د) درست (ص ۱۷۶)

۲- الف) بهداشت (ص ۵) ب) کارت بهداشت (ص ۴۱)

ج) حفظ تعادل بدن (ص ۸۴) د) سرخچه (ص ۱۰۹)

ه) ارزشمند بودن (ص ۱۱۲) و) خمیده (ص ۱۵۸)

۳- الف) قانون تعادل انرژی (ص ۳۹)

ب) فشار خون بالا (ص ۵۳) ج) HDL (ص ۵۶)

د) بلوغ جنسی زن و مرد (ص ۱۰۱)

ه) افسردگی (ص ۱۲۱) و) دخانیات (ص ۱۲۹)

۴- الف) گزینه ۱- مکانیکی (ص ۴۵)

ب) گزینه ۳- آستیگماتیسم (ص ۸۱)

ج) گزینه ۴- تاب آوری (ص ۱۱۸)

د) گزینه ۴- نیکوتین (ص ۱۳۰)

۵- گروه نان و غلات (ص ۲۴)

۶- آزمایش خون مخفی در مدفوع و کولونوسکوپی (ص ۶۲)

۷- الف) رعایت بهداشت فردی و پرهیز از به کارگیری وسایل شخصی دیگران (ص ۷۰)

ب) عدم استفاده از سرنگ و سوزن مصرف شده و پرهیز از رفتارهای جنسی پرخطر (ص ۷۴)

۸- او به جای فاجعه ساختن از مشکل و گرفتار شدن در تبعات آن، به خود و توانایی‌هایش توجه بیشتری می‌کند. (ص ۱۱۵)

۹- ۱- بازداری ۲- برون ریزی (ص ۱۲۰)

۳- جایگزین کردن خواسته‌ها (ص ۱۲۰)

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: فشار روانی، اضطراب، افسردگی، روی آوردن به مصرف مواد مخدر و...) و اجتماعی (همچون: درماندگی، انزوا و تنهایی و ...) منجر می‌گردد. (ص ۱۲۳)

۱۱- در اثر استفاده مشترک از قلیان بیماری‌های منتقله از طریق دهان و دستان فرد آلوده، سلامت افراد دیگر را تهدید می‌کند. (ص ۱۳۳)

- ۲۱- د (ص ۱۶۵)
- ۲۲- الف) تمرکز بر روی کاهش عوامل خطر حوادث  
ب) سطح ۲- زمان وقوع حادثه (ص ۱۷۰)
- ۲۳- الف) مهم‌ترین روش قطع اکسیژن است. (ص ۱۷۶)  
ب) بهترین راه مبارزه، سرد کردن آتش است. (ص ۱۷۶)  
ج) استفاده از گاز دی‌اکسید کربن می‌باشد. (ص ۱۷۷)
- ۲۴- کشیدن ضامن (ص ۱۷۷)
- ۲۵- ۱- برخی از عوامل به محیط سقوط مربوط‌اند. (ص ۱۸۱)  
۲- گاهی اوقات سقوط به علت عوامل فردی اتفاق می‌افتد.  
(ص ۱۸۲)
- ۲۶- پشت بیمار قرار بگیرید و دو دست خود را به صورت حلقه دور بیمار قرار دهید، یک دستتان را مشت کنید (انگشت شصت به داخل دست خم می‌شود و انگشتان دور شصت قرار می‌گیرد) و از زیر دستان مصدوم روی قفسه سینه قرار دهید، دست دیگر را روی دست قبلی گذاشته و با یک حرکت سریع قفسه سینه را به داخل و بالا بفشارید. این حرکت را چندین بار تکرار کنید تا جسم به بیرون پرتاب شود.  
(ص ۱۸۱)

نام و نام خانوادگی :

بسمه تعالی

آزمون : سلامت و بهداشت

مدیریت آموزش و پرورش شهرستان اشتهارد

تاریخ : ۹۸/۰۳/۰۰

نام دبیر :

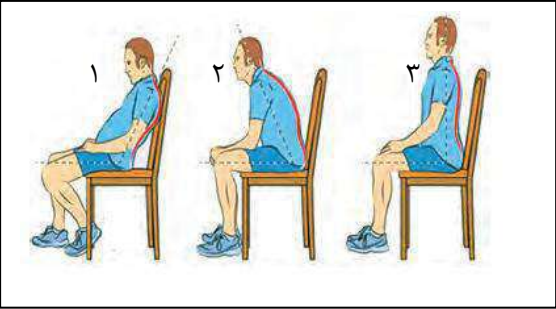
هنرستان فنی و حرفه ای پیامبراعظم(ص)  کاردانش شهید سلطانی 

زمان : ۷۰ دقیقه

بارم	سؤال
۲/۵	<p><b>عبارات صحیح و غلط را مشخص نمایید؟</b></p> <p>(الف) تقریباً ۵۴ درصد علل مرگ و میر در ایران مربوط به بیماری های غیرواگیر است. ( )</p> <p>(ب) پیشگیری از اعتیاد ، به مراتب مؤثرتر و کم هزینه تر از درمان است. ( )</p> <p>(ج) بهداشت عبارت است از تأمین، حفظ و بالابردن سطح سلامت ( )</p> <p>(د) فشارخون بالا یکی از شایع ترین بیماری های مزمن در جوامع امروزی است ( )</p> <p>(ه) حداکثر کاهش وزن مجاز در طول یک هفته ۶۰۰ تا ۹۰۰ گرم می باشد. ( )</p> <p>(و) سقوط و زمین خوردن شایع ترین حادثه دوران نوجوانی و جوانی است. ( )</p> <p>(ز) از دیدگاه سلامت ستون فقرات، بلند کردن بار با کمر خمیده و پاهای راست ، روشی ایمن تر است. ( )</p> <p>(ح) هنگام نشستن روی صندلی باید تا حد امکان از صندلی های پشتی دار استفاده کرد و در انتهای صندلی نشست و ستون فقرات را در حالت عمودی نگه داشت. ( )</p> <p>(ط) خشم به عنوان یک هیجان مصنوعی دارای آثار مثبت و منفی است ( )</p> <p>(ی) خفگی مهم ترین علت مرگ ناشی از آتش سوزی است ( )</p>
۱/۲۵	<p><b>با توجه به کلمات داخل پرانتز جواب جای خالی را با کلمات مناسب کامل نمایید؟</b></p> <p>(الف) در اندازه گیری فشارخون ۱۲۰ میلی متر جیوه نشان دهنده فشار می باشد. (سیستولی - دیاستولی)</p> <p>(ب) یعنی فعالیت هایی که خود یا خانواده مان برای حفظ و ارتقای سلامت مان انجام می دهیم. ( سلامت جسمانی - خودمراقبتی )</p> <p>(ج) شامل مجموعه ای از ظرفیت های فردی و روانی است که فرد به کمک آنها می تواند در شرایط دشوار مقاومت کند و دچار آسیب دیدگی نشود. ( سرسختی - تاب آوری)</p> <p>(د) یعنی مصرف مقادیر کافی از مواد غذایی مورد نیاز برای حفظ سلامت بدن است. ( اصل تعادل - اصل تنوع )</p> <p>(ه) زندگی توأم با وقایع، رویدادها و مشکلاتی است که همواره بر جسم و روان افراد تأثیر می گذارد که به آن گفته می شود ( اضطراب - افسردگی - استرس )</p>
۲	<p><b>سوالات چهارگزینه ای</b></p> <p>۱- کدام گزینه بیانگر پروتئین ناقص می باشد؟          (الف) گوشت <input type="checkbox"/> (ب) شیر <input type="checkbox"/> (ج) حبوبات <input type="checkbox"/> (د) سویا <input type="checkbox"/></p> <p>۲- درباره عوامل موثر بر باروری زوجین ، تعریف زیر بیانگر کدام مفهوم است؟          (( احساس خوبی ایجاد می کند، خواب را بهبود می بخشد، سوخت و ساز بدن را افزایش می دهد ))          (الف) تغذیه <input type="checkbox"/> (ب) داروهای محرک و مکمل <input type="checkbox"/> (ج) ورزش <input type="checkbox"/> (د) آرامش <input type="checkbox"/></p> <p>۳- متادون در کدام گروه از مواد مخدر زیر قرار می گیرد؟          (الف) مخدر طبیعی <input type="checkbox"/> (ب) محرک طبیعی <input type="checkbox"/> (ج) توهم زای مصنوعی <input type="checkbox"/> (د) مخدر مصنوعی <input type="checkbox"/></p> <p>۴- رطوبت محیط زیرمجموعه کدامیک از عوامل ایجاد فساد در مواد غذایی می باشد.          (الف) شیمیایی <input type="checkbox"/> (ب) فیزیکی <input type="checkbox"/> (ج) بیولوژیکی <input type="checkbox"/> (د) مکانیکی <input type="checkbox"/></p> <p>۵- کدام گزینه از راهکارهای بهبود عزت نفس نمی باشد؟          (الف) عدم اعتماد به دیگران <input type="checkbox"/> (ب) برقراری رابطه سالم <input type="checkbox"/> (ج) آراستگی <input type="checkbox"/> (د) کسب موفقیت در امور <input type="checkbox"/></p> <p>۶- کدام مورد آسیب پذیرترین قسمت بدن در اختلالات اسکلتی - عضلانی می باشد؟          (الف) کمر <input type="checkbox"/> (ب) مچ دست <input type="checkbox"/> (ج) شانه <input type="checkbox"/> (د) گردن <input type="checkbox"/></p> <p>۷- کدام آزمایش غربالگری مخصوص تشخیص سرطان روده می باشد؟          (الف) ماموگرافی <input type="checkbox"/> (ب) آزمایش خون <input type="checkbox"/> (ج) کونولوسکوپی <input type="checkbox"/> (د) پاپ اسمیر <input type="checkbox"/></p>



		<p>۸- شکل زیر نحوه شست و شوی چشم هنگام آلودگی با کدام عامل را نشان می دهد؟</p> <p>الف) گرد و غبار <input type="checkbox"/></p> <p>ب) مواد شیمیایی <input type="checkbox"/></p> <p>ج) فرو رفتن جسم خارجی <input type="checkbox"/></p> <p>د) برق گرفتگی <input type="checkbox"/></p>
۱/۲۵		<p>با توجه به کلمات داخل پرانتز جواب سؤالات زیر را مشخص نمایید؟</p> <p>الف) کدام مورد بیانگر شاخص توده بدنی می باشد؟ ( BMI - MBI )</p> <p>ب) به توانمندی لازم برای اداره امور همسر و فرزندان اطلاق می گردد. ( بلوغ روانی - بلوغ اجتماعی )</p> <p>ج) پرمصرف ترین انواع مواد دخانی در سراسر جهان کدام است ( سیگار - قلیان )</p> <p>د) یک غذای داغ در چه محدوده دمایی می تواند به مدت طولانی سالم بماند ( ۵۰ درجه به بالا - ۷۰ درجه به بالا )</p> <p>ه) در کدام عیوب انکساری چشم ، کره چشم افراد معمولاً کوچکتر از حد می شود ( نزدیک بینی - دوربینی )</p>
۰/۵		<p>در اثر استفاده مشترک از قلیان بیماری های منتقله از طریق دهان و دستان فرد آلوده، سلامت افراد دیگر را تهدید می کند. دو مورد از آنها را نام ببرید؟</p>
۰/۵		<p>از علائم ناشی از مسمومیت با مواد غذایی ۲ مورد نام ببرید؟</p>
۰/۵		<p>از موانع عمدۀ رو آوردن به مصرف موادمخدر در نوجوانان به ۲ مورد نام ببرید؟</p>
۰/۵		<p>درباره آثار مصرف الکل ، جواب سؤالات زیر را مشخص نمایید؟</p> <p>بارزترین آثار فوری مصرف الکل ( )</p> <p>بارزترین آثار طولانی مدت مصرف الکل ( )</p>
۰/۵		<p>در آتش سوزی ناشی از گازهای قابل اشتعال چگونه از شعله ور شدن آتش جلوگیری کنیم؟</p>
۰/۵		<p>وابستگی به داروها یا مواد مخدر دارای دو جنبه روانی یا جسمانی می باشد ، هر یک از جملات زیر بیانگر کدام جنبه آن می باشد؟</p> <p>الف) فردی که برای اولین بار مواد مصرف می کند، آثار مصرف مواد را تجربه می کند و اگر دوباره بخواهد همان آثار را تجربه کند، مجبور است مقدار بیشتری مواد مصرف کند. ( )</p> <p>ب) فردی مصرف مواد را برای مدت کوتاهی قطع کرده و دچار وسوسه برای مصرف مجدد شده است. ( )</p>
۰/۵		<p>در مصرف مواد دخانی منظور از دود دست سوم چیست؟</p>
۰/۵		<p>مهمترین عواملی که نوجوانان و جوانان را به سوی مصرف مواد دخانی سوق می دهد ، بنویسید ؟ (۲مورد)</p>
۰/۷۵		<p>با توجه به جملات داده شده نوع مواد سمی موجود در مواد دخانی را مشخص نمایید؟</p> <p>الف) ذرات ریز موجود در سیگار در ریه ها جمع می شوند و پوسته ضخیم قهوه ای رنگی را تشکیل می دهد ( )</p> <p>ب) یکی از عوامل مهم در ایجاد تحریک و تخریب بافت ها به ویژه ریه در جریان استعمال دخانیات است ( )</p> <p>ج) این ماده کشنده هنگام استعمال دخانیات تبخیر شده و وارد ریه ها و سپس خون می شود و تنفس را مختل می کند. ( )</p>
۱		<p>راه انتقال هریک از بیماریهای زیر را مشخص نمایید؟</p> <p>الف) آنفلوآنزا ( ) ب) اسهال خونی ( ) ج) پدیکلوزیس ( ) د) هیپاتیت ( )</p>
۱		<p>علائم اضطراب عبارتند از ( علائم بدنی - علائم تفکر - علائم روانی )</p> <p>در هر یک از موارد زیر نوع علائم را مشخص نمایید؟</p> <p>الف) تهوع ( ) ب) حواس پرتی ( ) ج) بی خوابی ( ) د) بی تابی ( )</p>

۱	<p>از توصیه های خودمراقبتی برای حفظ سلامت روان در دوره نوجوانی ، مورد زیر را بررسی نمایید ((زمان استراحت و تفریح داشته باشید))</p>	۱۶
۱/۵	<p>در زیر دو مورد از توصیه های خودمراقبتی در زمینه پیشگیری از رفتارهای پرخطر ( استعمال دخانیات و اختلالات مصرف مواد ) آمده است . یکی را به دلخواه توضیح دهید؟ الف) داشتن دوستان سالم ب) روابط خانوادگی مطلوب</p>	۱۷
۰/۷۵	<p>در شکل روبرو نحوه صحیح و نادرست نشستن روی صندلی را مشخص نمایید؟ شماره ۱ : شماره ۲ : شماره ۳ :</p> 	۱۸
۱	<p>با توجه به مفهوم و اصول ارگونومی صحیح یا غلط بودن عبارات زیر را مشخص نمایید؟ الف) هنگام دوچرخه سواری توصیه می شود زاویه بین ران و ساق پا، وقتی رکاب پایین است حدود ۲۵ تا ۳۰ درجه باشد. ( ) ب) انجام کارهای سنگین را کمی بالاتر از ارتفاع آرنج تنظیم نماییم ( ) ج) کوله پشتی به همراه محتویات آن نباید بیشتر از ۲۰ درصد وزن شما باشد. ( ) د) کارکردن طولانی مدت در حالت پشت با منحنی C انگلیسی، فشار زیادی را بر پشت وارد می کند ( )</p>	۱۹
۱	<p>اگر لامپ کم مصرف یا مهتابی حاوی گاز جیوه شکست ، برای پاک سازی اتاق چگونه باید عمل نماییم</p>	۲۰
۱	<p>با توجه به مفهوم انسداد راه هوایی ، هر کدام از علائم زیر مربوط به کدام نوع انسداد راه هوایی می باشد؟ الف) بی قراری و اضطراب شدید ب) عدم توانایی در صحبت کردن ج) رنگ صورت مایل به خاکستری همراه با کبودی لب ها د) تنفس صدادار و سخت</p> <p>انسداد خفیف <input type="checkbox"/> انسداد کامل <input type="checkbox"/> انسداد خفیف <input type="checkbox"/> انسداد کامل <input type="checkbox"/> انسداد خفیف <input type="checkbox"/> انسداد کامل <input type="checkbox"/> انسداد خفیف <input type="checkbox"/> انسداد کامل <input type="checkbox"/></p>	۲۱

موفق باشید

نام و نام خانوادگی :

بسمه تعالی

آزمون : سلامت و بهداشت

مدیریت آموزش و پرورش شهرستان اشتهارد

تاریخ : ۹۷/۰۳/۰۰

نام دبیر :

هنرستان فنی و حرفه ای پیامبراعظم(ص)  کاردانش شهید سلطانی 

زمان : ۷۰ دقیقه

بارم	سؤال
	۱ الف (غ) ب (ص) ج (ص) د (ص) ه (غ) و (غ) ز (غ) ح (ص) ط (غ) ی (ص)
	۲ الف) سیستم تنفسی ب) خودمراقبتی ج) تاب آوری د) اصل تعادل ه) استرس
	۳ سوالات چهارگزینه ای ۱- ج) حیوانات ۲- ج) ورزش ۳- د) مخدر مصنوعی ۴- ب) فیزیکی ۵- الف) عدم اعتماد به دیگران ۶- الف) کمر ۷- ج) کونولوسکوپ ۸- ب) مواد شیمیایی
	۴ الف) BMI (ب) بلوغ اجتماعی (ج) سیگار (د) ۷۰ درجه به بالا (ه) دوربینی
	۵ از جمله این آلودگی ها می توان به آگرمای دست، انتقال عفونت هایی از قبیل سل، ویروس تبخال، هلیکوباکتری اشاره کرد
	۶ ۱- به سختی نفس کشیدن ۲- تحریک چشم ها 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
	۷ ایمان به خدا، اشتغال به تحصیل علم، کسب و کار سالم، پایبندی به مذهب و معنویت، انجام جدی ورزش و پرداختن به تفریحات سالم
	۸ بارزترین آثار فوری مصرف الکل (اختلال در سیستم اعصاب مرکزی) بارزترین آثار طولانی مدت مصرف الکل (بیماری سیروز کبدی) ۱۳۶
	۹ منبع گاز، مانند لوله یا کیپسول گاز را قطع کنید و با بستن در و پنجره ها از شعله و روشن شدن آتش جلوگیری کنید.
	۱۰ الف) فردی که برای اولین بار مواد مصرف می کند، آثار مصرف مواد را تجربه می کند و اگر دوباره بخواهد همان آثار را تجربه کند، مجبور است مقدار بیشتری مواد مصرف کند. ( جسمانی ) ب) فردی مصرف مواد را برای مدت کوتاهی قطع کرده و دچار وسوسه برای مصرف مجدد شده است. ( روانی )
	۱۱ دود دست سوم هم داریم که در واقع دود نیست، بلکه بوی سیگار است که در محیط پراکنده می شود.
	۱۲ ۱- احساس جذب شدن و مورد توجه قرار گرفتن ۲- مستقل شدن و به بلوغ رسیدن و بزرگ شدن <a href="https://afshar.xyz">https://afshar.xyz</a> همه رسانه های ما

	۳- اجتماعی شدن و محبوب شدن در میان همسالان ۴- الگوبرداری از هنرپیشه ها و افراد معروف ۵- مصرف دخانیات توسط والدین یا دوستان صمیمی ۶- اشتغال ذهنی و دغدغه های فکری
۱۳	ذرات ریز موجود در سیگار در ریه ها جمع می شوند و پوسته ضخیم قهوه ای رنگی را تشکیل می دهد ( قطران ) یکی از عوامل مهم در ایجاد تحریک و تخریب بافت ها به ویژه ریه در جریان استعمال دخانیات است ( آمونیاک ) این ماده کشنده هنگام استعمال دخانیات تبخیر شده و وارد ریه ها و سپس خون می شود و تنفس را مختل می کند. ( سیانیدریک اسید )
۱۴	الف) تنفس (ب) گوارش (ج) پوست و مو (د) خون
۱۵	الف) تهوع (بدنی) (ب) حواس پرتی (تفکر) (ج) بی خوابی (بدنی) (د) بی تابی (روانی)
۱۶	برای کارهایی که نیاز به تمرکز دارند یک زمان متوالی و بی وقفه در نظر نگیرید. قرار ملاقات، جلسه ها و کلاس های درسی را پشت سر هم برنامه ریزی نکنید. وقت استراحت برای خود بگذارید.
۱۷	الف) داشتن دوستان سالم جوانانی که دوستانی سالم دارند که اهل مصرف مواد ناسالم نیستند، کمتر به مصرف موادمخدر گرایش پیدا می کنند. از سوی دیگر، دوستان سالم نیز هرگز اطرافیان و دوستان خود را تحت فشار منفی نمی گذارند و به انجام کارهای ناسالم دعوت نمی کنند. ب) روابط خانوادگی مطلوب نوجوانان و جوانانی که با اعضای خانواده شان رابطه مطلوبی داشته باشند، کمتر از سایر همسالان خود به مصرف موادمخدر روی می آورند. داشتن روابط مطلوب با والدین موجب تشویق نوجوانان به رفتارهای سالم و معقول می شود. پیروی از ارزش های خانوادگی به حفظ احترام و اعتماد خانواده نیز کمک می کند. فردی که خانواده اش از او به خوبی حمایت نمی کند، باید یک مربی یا معلم مطلوب پیدا کند و با راهنمایی های او سلامت خود را به خوبی حفظ کند. مدرسه باید در این زمینه به او کمک کند.
۱۸	در شکل روبرو نحوه صحیح و ۱۵۷ نادرست نشستن روی صندلی را مشخص نمایید؟ شماره ۱ : نادرست شماره ۲ : نادرست شماره ۳ : درست
	
۱۹	الف) هنگام دوچرخه سواری توصیه می شود زاویه بین ران و ساق پا، وقتی رکاب پایین است حدود ۲۵ تا ۳۰ درجه باشد. (ص) ب) انجام کارهای سنگین را کمی بالاتر از ارتفاع آرنج تنظیم نماییم (غ) ج) کوله پشتی به همراه محتویات آن نباید بیشتر از ۲۰ درصد وزن شما باشد. (غ) د) کارکردن طولانی مدت در حالت پشت با منحنی C انگلیسی، فشار زیادی را بر پشت وارد می کند (ص)
۲۰	اگر لامپ کم مصرف یا مهتابی حاوی گاز جیوه شکست، قبل از پاک کردن خرده های لامپ هایی که دارای گاز سمی جیوه هستند، برای چند دقیقه اتاق را ترک کنید و سپس بازگردید و خرده ها را جمع کنید.
۲۱	الف) بی قراری و اضطراب شدید ب) عدم توانایی در صحبت کردن ج) رنگ صورت مایل به خاکستری همراه با کبودی لب ها د) تنفس صدادار و سخت
	انسداد خفیف <input checked="" type="checkbox"/> انسداد کامل <input type="checkbox"/> انسداد خفیف <input type="checkbox"/> انسداد کامل <input checked="" type="checkbox"/> انسداد خفیف <input type="checkbox"/> انسداد کامل <input checked="" type="checkbox"/> انسداد خفیف <input checked="" type="checkbox"/> انسداد کامل <input type="checkbox"/>

موفق باشید

نام و نام خانوادگی :

بسمه تعالی

آزمون : سلامت و بهداشت

مدیریت آموزش و پرورش شهرستان اشتهارد

تاریخ : ۹۸/۰۳/۰۰

نام دبیر : سلطانی

هنرستان فنی و حرفه ای پیامبراعظم(ص)  کاردانش شهید سلطانی 

زمان : ۷۰ دقیقه

بارم	سوال	نمره
۲	<p><b>عبارات صحیح و غلط را مشخص نمایید؟</b></p> <p>الف) با توجه به نوع باکتری آلوده کننده کبد، بیماری هپاتیت را به انواع A ، B ، C نام گذاری می کنند. ( )</p> <p>ب) خودمراقبتی شامل اعمالی اکتسابی، آگاهانه و هدف دار است ( )</p> <p>ج) معمولاً ۹۰ درصد از افرادی که اعتیاد به مواد دخانی دارند ، استعمال دخانیات را از بالای ۱۸ سال آغاز کرده اند. ( )</p> <p>د) هر فرد معمولاً در ۵ سالگی به ۱۱ ساعت خواب و در نوجوانی به ۸ الی ۹ ساعت خواب نیاز پیدا می کند. ( )</p> <p>ه) داوطلب شدن برای کمک به دیگران یکی از راهکارهای بهبود عزت نفس می باشد. ( )</p> <p>و) درد زانو یکی از شایع ترین اختلالات اسکلتی - عضلانی است. ( )</p> <p>ز) قرار گرفتن در معرض نور خورشید برای تولید ویتامین D در بدن ضرورت دارد. ( )</p> <p>ح) به ازای مصرف هر گرم کربوهیدرات ۹ کیلوکالری انرژی ایجاد می شود. ( )</p>	۱
۱	<p><b>سوالات چهار گزینه ای</b></p> <p>۱- قابل درک ترین بعد سلامت، سلامت است</p> <p>الف) روانی <input type="checkbox"/> ب) معنوی <input type="checkbox"/> ج) جسمانی <input type="checkbox"/> د) اجتماعی <input type="checkbox"/></p> <p>۲- کمبود کدام ماده باعث کاهش سرعت رشد در کودکان ونوجوانان می شود؟</p> <p>الف) روی <input type="checkbox"/> ب) آهن <input type="checkbox"/> ج) کلسیم <input type="checkbox"/> د) ید <input type="checkbox"/></p> <p>۳- کدام گزینه از علائم ناشی از مسمومیت با مواد شیمیایی نمی باشد؟</p> <p>الف) تغییر رنگ پوست <input type="checkbox"/> ب) بیوست <input type="checkbox"/> ج) تاری دید <input type="checkbox"/> د) سرگیجه <input type="checkbox"/></p> <p>۴- از بین عوامل خطر ابتلا به بیماری های قلبی عروقی کدام مورد از مهمترین عوامل خطر می باشد؟</p> <p>الف) کهولت سن <input type="checkbox"/> ب) سابقه خانوادگی بیمار <input type="checkbox"/> ج) اختلالات چربی خون <input type="checkbox"/> د) استعمال دخانیات <input type="checkbox"/></p>	۲
۱	<p><b>جاهای خالی را با کلمات مناسب کامل نمایید؟</b></p> <p>الف) لازم است همه افراد، بخصوص که در مرحله حساس هویت یابی در زندگی هستند، همواره فرصتی را برای کاویدن در درون خود و شناخت خود واقعی شان فراهم آورند .</p> <p>ب) ماده ای شیمیایی است که هم بر عملکرد جسمی و هم بر عملکرد روانی افراد اثر می گذارد.</p> <p>ج) عادت کردن، خوگرفتن و خود را وقف عادتی نکوهیده یعنی</p> <p>د) یا همان استفاده نامناسب عبارت است از مصرف یک دارو برای هدفی که دارو برای آن ساخته نشده است.</p>	۳



**با توجه به کلمات داخل پرانتز ، جواب سوالات زیر را مشخص نمایید؟**

۰/۷۵	۴	الف) این نوع دیابت در هر سنی می تواند رخ دهد ولی عمدتاً در سنین پایین دیده می شود و از آنجا که بیشتر در کودکان و نوجوانان دیده می شود به آن دیابت جوانان نیز می گویند. ( دیابت نوع یک - دیابت نوع دو ) ب) احساسی که به صورت بدنی و هیجانی ابراز می شود .این احساس واکنش طبیعی فرد نسبت به شرایطی است که او را دچار تهدید و یا ناکامی کرده است ( افسردگی - خشم ) ج) در این وضعیت از ضربه زدن به پشت اجتناب شود چون ممکن است باعث جابه جایی جسم گیر کرده شود ( انسداد خفیف راه هوایی - انسداد کامل راه هوایی )
۰/۵	۵	شاخص توده بدنی شخصی با قد ۱۷۲ سانتی متر و وزن ۸۸ کیلوگرم را محاسبه نمایید (ذکر فرمول الزامی است)
۰/۵	۶	به طور کلی چهار دسته از عامل وجود دارد که سبب ایجاد فساد در مواد غذایی می شوند . دو مورد آن را نام ببرید؟
۰/۵	۷	مهم ترین علامت بالینی در سکته قلبی چیست؟
۰/۵	۸	بنا بر دیدگاه روانشناسی، آمادگی برای ازدواج نیازمند سه نوع بلوغ می باشد ، دو مورد نام ببرید؟
۰/۵	۹	سر سختی و تاب آوری روانی در مورد چه افرادی به کار برده می شود. از ویژگیهای آنها دو مورد بنویسید؟
۰/۵	۱۰	از مضرات مصرف تنباکوهای میوه ای دو مورد بنویسید؟
۰/۵	۱۱	از نشانه های سندرم ترک مواد مخدر دو مورد نام ببرید؟
۰/۵	۱۲	هریک از توضیحات زیر مربوط به کدام نوع آتش سوزی است؟ الف) برای خاموش کردن ای نوع آتش سوزی ، هرگز نباید از آب استفاده شود . (.....) ب) این نوع حریق معمولاً از خود ، خاکستر بر جای می گذارد . (.....)
۰/۵	۱۳	از عوامل محیطی و فردی سقوط هر کدام یک مورد نام ببرید؟
۰/۵	۱۴	افراد به دلایل متفاوتی دچار وضعیت بدنی نامناسب می شوند. دو مورد از آنها را نام ببرید؟
۰/۵	۱۵	جملات زیر درباره رایج ترین حرکات روزمره در زندگی می باشد . صحیح یا غلط بودن آنها را مشخص نمایید؟ الف) برای تمیز کردن کف آشپزخانه یا راهرو باید از دمپایی هایی عاج دار استفاده کنیم ( ) ب) برای انجام کارهایی مثل نوشتن با استفاده از میز در حالت ایستاده ، باید به سمت میز خم شد و با تکیه دادن دست به لبه میز، در حالی که پاها به اندازه عرض شانه باز هستند این کار را انجام داد. ( )
۰/۷۵	۱۶	در دوره بیماری ایدز منظور از دوران پنجره چیست؟

<p>۰/۷۵</p>	<p>برای مقابله با فشارهای روانی و اضطراب، رعایت سه اصل توصیه می شود که عبارتند از :  <b>(جایگزین کردن خواسته ها - بازداری - برون ریزی)</b>                  هر یک از عبارات زیر با اصل سازگاری دارد؟                  الف) مدیریت و کنترل اضطراب و فشار روانی ( )                  ب) بازگو کردن اضطراب و حرف زدن درباره نگرانی های خود ( )                  ج) شرکت در فعالیت های لذت بخش و پرت کردن حواس خود ( )</p>	<p>۱۷</p>
<p>۰/۷۵</p>	<p>الکل با مختل کردن سیستم اعصاب مرکزی خود را چگونه نشان می دهد؟ (۳مورد)</p>	<p>۱۸</p>
<p>۰/۷۵</p>	<p>با توجه به جملات زیر نوع هر کدام از مواد اعتیادآور زیر را مشخص نمایید؟                  الف) این مواد بر روی سیستم عصبی و سایر دستگاه های بدن تأثیر می گذارند و در نتیجه فعالیت های فکری و بدنی مصرف کننده را بیشتر کرده و او را به هیجان می آورند. ( )                  ب) با مصرف این مواد فرد دچار اوهام حسی و بصری می شود و ممکن است صداهایی را بشنود و یا چیزهایی را ببیند که وجود خارجی ندارند. ( )                  ج) این گروه از مواد شامل تمام موادی است که خاصیت منگی، بی حسی، بی دردی و تخدیرکنندگی دارند و مصرف آنها فعالیت های دستگاه عصبی مصرف کننده را کند کرده و در نتیجه فعالیت فکری و بدنی او را سست می کنند. ( )</p>	<p>۱۹</p>
<p>۰/۷۵</p>	<p>یکی از مهارت های مقاومتی در برابر دعوت به مصرف مواد استفاده از تکنیک ضبط صوت می باشد. منظور از آن چیست؟</p>	<p>۲۰</p>
<p>۱</p>	<p>از توصیه های خودمراقبتی برای حفظ سلامت روان در دوره نوجوانی ، مورد زیر را بررسی نمایید                  ((به زندگی معنوی خود غنا ببخشید.))</p>	<p>۲۱</p>
<p>۱/۲۵</p>	<p>درباره مضرترین مواد سمی موجود در مواد دخانی به سوالات زیر پاسخ دهید؟                  الف) گاز آرسنیک در بروز کدام بیماری نقش دارد؟                  ب) ماده اعتیاد آور دخانیات چه نام دارد؟                  ج) سیانیدریک اسید چگونه به بدن آسیب می رساند؟</p>	<p>۲۲</p>
<p>۰/۲۵                  ۰/۱۵                  ۰/۲۵                  ۰/۲۵                  ۰/۱۵</p>	<p>با توجه به علم و اصول ارگونومی به سوالات زیر پاسخ دهید؟                  الف) کار کردن با گوشی تلفن همراه یا تبلت چگونه است؟                  ب) بندهای کوله پشتی چه تعداد و چگونه باید باشند؟                  ج) شکل ستون فقرات انسان شبیه به کدام حرف انگلیسی می باشد؟                  د) درباره میزکار کدام شکل صحیح می باشد؟                  ه) درباره ارتفاع سطح کار ، انجام کارهای سبک و سنگین چگونه باید باشد؟</p>	<p>۲۳</p>
<p>۰/۷۵                  ۰/۲۵</p>	<p>الف) سه سطح پیشگیری از حوادث را نام ببرید؟                  ب) آمادگی برای اتخاذ تدابیر مناسب مربوط به کدام سطح می باشد؟</p>	<p>۲۴</p>
<p>۱</p>	<p>درباره مخاطرات ناشی از مصرف مواد شیمیایی برای کاهش عوارض تنفسی آنها در مورد استفاده صحیح از اسپری حشره کش در منزل دو توصیه بیان نمایید؟</p>	<p>۲۵</p>

نام و نام خانوادگی :

بسمه تعالی

آزمون : سلامت و بهداشت

مدیریت آموزش و پرورش شهرستان اشتهارد

تاریخ : ۹۸/۰۳/۰۰

نام دبیر : سلطانی

هنرستان فنی و حرفه ای پیامبراعظم(ص)  کاردانش شهید سلطانی 

زمان : ۷۰ دقیقه

بارم	سؤال
۱	الف) (غلط) (ب) (صحیح) (ج) (غلط) (د) (صحیح) ه) (صحیح) (و) (غلط) (ز) (صحیح) (ح) (غلط)
۲	۱- ج) جسمانی <input checked="" type="checkbox"/> ۲- الف) روی <input checked="" type="checkbox"/> ۳- ب) یبوست <input checked="" type="checkbox"/> ۴- ج) اختلالات چربی خون <input checked="" type="checkbox"/>
۳	الف) (نوجوانان) (ب) (الکل) (ج) (اعتیاد) (د) (اختلالات مصرف)
۴	الف) (دیابت نوع یک) (ب) (خشم) (ج) (انسداد خفیف راه هوایی)
۵	$\frac{۸۸}{۲۰۹۵} = ۲۹.۸۳ = \text{شاخص توده بدنی} \rightarrow \frac{\text{وزن بر حسب کیلوگرم}}{\text{مجذور قد بر حسب متر}} = \text{شاخص توده بدنی}$
۶	شیمیایی - بیولوژیکی - مکانیکی - فیزیکی
۷	احساس فشار آزاردهنده، سنگینی یا درد در وسط قفسه سینه که معمولاً به طور ناگهانی شروع می شود و بیش از چند دقیقه ادامه می یابد
۸	بلوغ جسمانی - بلوغ روانی - بلوغ اجتماعی
۹	این افراد ۱- در برابر فشار روانی مقاوم تر ۲- نسبت به بیشتر افراد، کمتر مستعد بیماری هستند . ۳- معمولاً بر زندگی خود کنترل بیشتری احساس می کنند . ۴- نسبت به آنچه انجام می دهند، تعلق خاطر بیشتری دارند ۵- در قبال تغییرات پذیرا هستند.
۱۰	تنباکوه‌های میوه ای به دلیل افزودنی شیمیایی و مواد مضر به آنها می توانند باعث سرطان، انواع بیماری های خطرناک و کشنده، آلرژی، آسم و حساسیت شوند.
۱۱	دردهای شدید دست و پا، خمیازه های مکرر و لرز، آب ریزش بینی و چشم ها و اسهال
۱۲	الف) آتش سوزی مایعات قابل اشتعال (ب) آتش سوزی خشک
۱۳	محیطی ( سطوح ناصاف و لغزنده - نور بد و روشنایی ناکافی در محیط - قالیچه های سرخورنده - دمپایی یا کفش نامناسب فردی ( مشکلات بینایی ، عصبی و قلبی - افت فشار خون - داروها - مشکلات مفصلی )
۱۴	عادات غلط هنگام ایستادن، راه رفتن ، نشستن و خوابیدن، اعتمادبه نفس پایین و خجالتی بودن، عضلات ضعیف و انعطاف ناپذیر، اضافه وزن و چاقی، کفش نامناسب و پاشنه بلند
۱۵	الف) (صحیح) (ب) (غلط)
۱۶	از زمان ورود ویروس به بدن تا زمانی که گلبول های سفید آنتی بادی ترشح کنند و سطح آنتی بادی به حد قابل تشخیص برسد، مدتی بین دو هفته و گاهی تا سه ماه طول می کشد به این مدت زمان دوران پنجره می گویند.
۱۷	الف) (بازداری) (ب) (برون ریزی) (ج) (جایگزین کردن خواسته ها)
۱۸	خود را به صورت عدم تعادل در حرکت و تکلم، کاهش تعداد تنفس و کاهش ضربان قلب و فشار خون نشان می دهد.
۱۹	الف) (محرک ها) (ب) (توهم زاها) (ج) (مخدرها)
۲۰	پاسخ منفی تان را مثل یک نوار ضبط شده چندین بار تکرار کنید تا مخاطب تان متقاعد شود که نمی تواند نظر شما را عوض کند.
۲۱	مذهب و معنویت ما را به منبعی فراتر و بزرگ تر از خودمان وصل می کند . کسانی که اعتقادات مذهبی قوی تری دارند اذعان دارند که این اعتقادات به آنها قدرتی دو چندان در مقابله با مشکلات می دهد . کسانی که توکل می کنند، در مقابله با مشکلات با آرامش و اعتماد به کمک های الهی به حل مسئله می پردازند . دعا و مناسک مذهبی منظم روزانه ، خود منبع مهمی در کاهش تجربه استرس و افزایش توان مقابله است .
۲۲	الف) سرطان لب (ب) نیکوتین ج) این ماده کشنده هنگام استعمال دخانیات تبخیر شده و وارد ریه ها و سپس خون می شود و تنفس را مختل می کند.

	الف) با استفاده از دو دست باشد (ب) ۲ عدد و بندهای شانه ای پهن باشد (ج) S د) شکل الف (ه) کارهای سنگین تر کمی پایین تر از ارتفاع آرنج و کارهای سبک تر کمی بالاتر از ارتفاع آرنج	۲۳
	الف) سطح ۱ (قبل از بروز حادثه) سطح ۲ (زمان وقوع حادثه) سطح ۳ (پس از وقوع حادثه) ب) سطح ۲	۲۴
	۱- قبل از مصرف اسپری، حتماً دستورالعمل آن را مطالعه کنید. ۲- همه افراد از اتاق خارج شوند و در و پنجره ها بسته شود. روی ظرف غذاخوری، مواد غذایی و وسایل کودک با نایلون پوشانده شود یا در صورت امکان ظروف از محیط خارج شوند. ۳- برای استفاده از اسپری حشره کش، قوطی اسپری را طوری در دست بگیرید که از شما فاصله داشته باشد. بعد از اسپری کردن حشره کش، فوراً از اتاق خارج شوید و در را ببندید و دست هایتان را بشویید. ۴- بعد از گذشتن حدود نیم تا یک ساعت، درها را باز و هوای اتاق را تهویه کنید، سپس وارد اتاق شوید.	۲۵

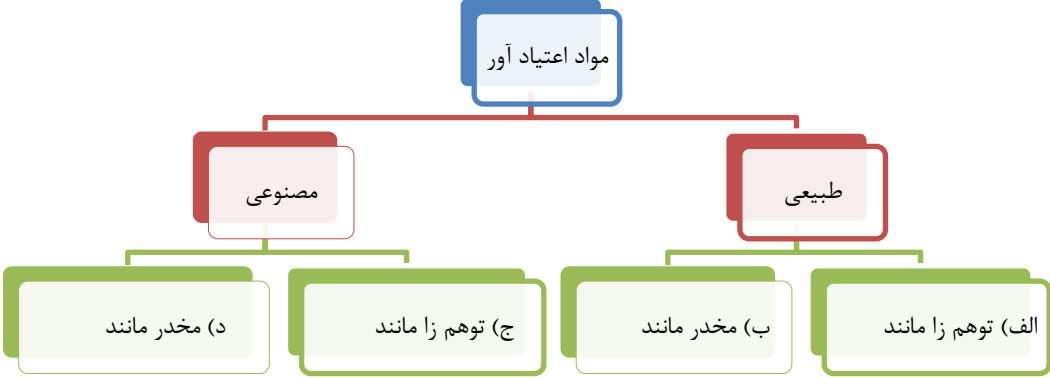
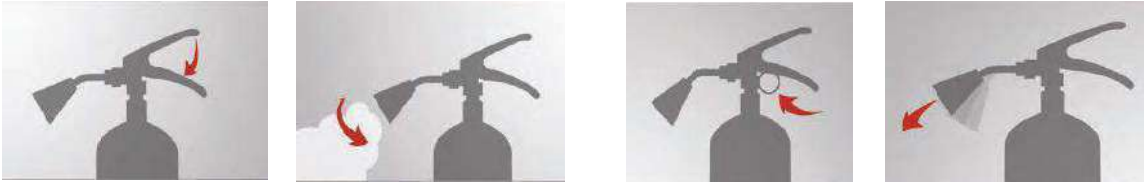
موفق باشید

آزمون شماره		درس: سلامت و بهداشت	
		رشته: کلیه رشته‌ها	
ردیف	مدت آزمون: ۹۰ دقیقه	پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه	نوبت دوم (خرداد ماه)
بارم			
۱	درستی یا نادرستی هر یک از عبارتهای زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید. الف) خودمراقبتی شامل اعمالی انتسابی، آگاهانه و هدفدار است. ب) شاخص توده بدنی بیشتر از ۴۰ بیانگر چاقی درجه ۳ است. ج) بروز سرطان با افزایش سن افزایش می‌یابد. د) اثرات زود گذر استرس چندان مشکل آفرین نیست ولی تکرار آن موجب ایجاد اثرات جسمی پایدار می‌شود.		
۱/۵	در هر یک از عبارتهای زیر جای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید. الف) چاقی با الگوی سیب در مقایسه با الگوی گلابی خطر ابتلا به بیماری‌های ب) تنها راه قطعی تشخیص کم‌شنوایی، ج) در حوالی بلوغ، افزایش ناگهانی هورمون‌ها باعث تحریک غده‌های چربی می‌شود و به این ترتیب، چربی بیشتری در سطح پوست تولید و زمینه ساز بروز د) برخی از مشکلات تغذیه‌ای مانند کمبود ه) بهتر است از مواد کم‌خطرتر نظیر و) از دیدگاه سلامت ستون فقرات، بلند کردن بار با کمر راست و پاهای .. ..... روشی ایمن‌تر است.		
۱/۵	هر کدام از توضیحات زیر مربوط به چه بیماری می‌باشند؟ الف) در این حالت خون کافی به عضله قلب نمی‌رسد و این وضعیت سبب ایجاد آنژین صدری خواهد شد. ب) یک بیماری ارثی است که از والدین حامل ژن معیوب به فرزندان منتقل می‌شود. ج) در صورت ابتلای مادر در دوران بارداری به این بیماری، عوارض خطرناکی مانند آب مروارید و عقب افتادگی ذهنی برای جنین خواهد داشت. د) رویدادها و مشکلاتی است که همواره بر جسم و روان افراد تأثیر می‌گذارد. ه) احساس ناخوشایندی است که برای مدت زمانی طولانی تداوم می‌یابد و همراه با تنهایی و غمگینی است. و) واکنش شیمیایی و خطرناک است که متعاقب ورود ماده‌ای از جمله داروها، شوینده‌های خانگی و... در بدن رخ می‌دهد.		
۱	در سؤالات زیر گزینه مناسب را انتخاب کنید. الف) فردی که به طور ارثی از دندان‌های سالم و محکم برخوردار است، کدام عامل تقویت کننده سلامت دهان و دندان اوست؟ ۱) سبک زندگی ۲) ژنتیک ۳) عوامل محیطی ۴) دسترسی به خدمات بهداشتی و درمانی ب) کدام مورد از روش‌های خود آرام‌سازی در هنگام خشمگین شدن نیست؟ ۱) وضعیت بدن خود را تغییر دهید. ۲) قدری آب خنک بنوشید. ۳) عضلات خود را منقبض کنید. ۴) افکار منفی را از ذهن‌تان بیرون کنید.		



بارم	نوبت دوم (خرداد ماه)	پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه	مدت آزمون: ۹۰ دقیقه	ردیف		
		<p>(ج) در کدام یک از موارد زیر الگوی صحیح وضعیت بدن رعایت شده است؟</p>  <p>(د) در کدام یک از حالات زیر اصول ارگونومی رعایت نشده است؟</p> 				
۱		<p>گزینه مناسب را از داخل پرانتز انتخاب کنید.</p> <p>(الف) ماده سمی (نیکوتین   آرسنیک) در دود سیگار اعتیاد آور است.</p> <p>(ب) به بوی سیگار که در محیط پراکنده می‌شود، (دود دست اول   دود دست دوم) گفته می‌شود.</p> <p>(ج) چه مدت بعد از اسپری کردن حشره‌کش می‌توان وارد اتاق شد؟ ( ۳۰ تا ۶۰ دقیقه   ۱۵ تا ۳۰ دقیقه)</p> <p>(د) گرفتگی گلو در هنگام غذا خوردن که منجر به خفگی می‌شود، بیشتر در (سالمدان   خردسالان) اتفاق می‌افتد.</p>		۵		
۱		<p>هر یک از مواد موجود در دخیانیات را به عبارت مناسب وصل کنید.</p> <table border="1" data-bbox="236 1529 1412 1809"> <tr> <td> <p>۱- مواد رادیواکتیو</p> <p>۲- آمونیاک</p> <p>۳- آرسنیک</p> <p>۴- قطران</p> <p>۵- کربورهای هیدروژن</p> </td> <td> <p>(الف) خطر ابتلا به سرطان در تمام بافت‌های بدن به ویژه مجاری تنفسی را تشدید می‌کند.</p> <p>(ب) ذرات ریزی که در ریه‌ها جمع می‌شوند و پوسته قهوه‌ای رنگی را تشکیل می‌دهند.</p> <p>(ج) ذراتی که از طریق ریه، کبد، کلیه‌ها و طحال جذب بدن می‌شود.</p> <p>(د) از عوامل سرطان زا بوده و بر روی ریه، چشم، خون و پوست عوارض جبران ناپذیری دارد.</p> </td> </tr> </table>	<p>۱- مواد رادیواکتیو</p> <p>۲- آمونیاک</p> <p>۳- آرسنیک</p> <p>۴- قطران</p> <p>۵- کربورهای هیدروژن</p>	<p>(الف) خطر ابتلا به سرطان در تمام بافت‌های بدن به ویژه مجاری تنفسی را تشدید می‌کند.</p> <p>(ب) ذرات ریزی که در ریه‌ها جمع می‌شوند و پوسته قهوه‌ای رنگی را تشکیل می‌دهند.</p> <p>(ج) ذراتی که از طریق ریه، کبد، کلیه‌ها و طحال جذب بدن می‌شود.</p> <p>(د) از عوامل سرطان زا بوده و بر روی ریه، چشم، خون و پوست عوارض جبران ناپذیری دارد.</p>		۶
<p>۱- مواد رادیواکتیو</p> <p>۲- آمونیاک</p> <p>۳- آرسنیک</p> <p>۴- قطران</p> <p>۵- کربورهای هیدروژن</p>	<p>(الف) خطر ابتلا به سرطان در تمام بافت‌های بدن به ویژه مجاری تنفسی را تشدید می‌کند.</p> <p>(ب) ذرات ریزی که در ریه‌ها جمع می‌شوند و پوسته قهوه‌ای رنگی را تشکیل می‌دهند.</p> <p>(ج) ذراتی که از طریق ریه، کبد، کلیه‌ها و طحال جذب بدن می‌شود.</p> <p>(د) از عوامل سرطان زا بوده و بر روی ریه، چشم، خون و پوست عوارض جبران ناپذیری دارد.</p>					
۰/۵		<p>به پرسش‌های زیر پاسخ کوتاه دهید.</p> <p>منظور از پروتئین کامل و ناقص چیست؟</p>		۷		
۰/۵		<p>برای سالم بودن غذا در مرحله طبخ و نگهداری، توجه به چه نکاتی لازم است؟</p>		۸		

آزمون شماره		درس: سلامت و بهداشت		
		رشته: کلیه رشته‌ها		
بارم	نوبت دوم (خرداد ماه)	پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه	مدت آزمون: ۹۰ دقیقه	ردیف
۰/۵		فشار خون طبیعی سیستولی و دیاستولی برابر چه مقداری هستند؟	۹	
۰/۲۵		چرا همراه با بیماری ایدز، عفونت‌های دیگری، از جمله بعضی بدخیمی‌ها و سرطان در فرد بروز پیدا می‌کند؟	۱۰	
۰/۵		یکی از آثار مثبت خشم را بیان کنید؟	۱۱	
۰/۵		چرا برای جمع‌آوری خرده‌های لامپ‌های کم‌مصرف فقط بایستی از دستکش یکبار مصرف و کاغذ استفاده کرد؟	۱۲	
۰/۵		در بیماری سیروز کبدی چه اتفاقی در بدن می‌افتد؟	۱۳	
۰/۵		بارزترین اثر فوری و اثر طولانی مدت مصرف مشروبات الکلی را بنویسید.	۱۴	
۰/۵		به چه کسی معتاد می‌گویند؟	۱۵	
۰/۵		در صورت قطع کوتاه مدت مصرف مواد مخدر چه اتفاقی برای فرد معتاد می‌افتد؟	۱۶	
۰/۵		منظور از وضعیت بدنی مناسب (پوسچر) چگونه حالتی است؟	۱۷	
۰/۵		نحوه تنظیم سطح کار با نوع کار انجام داده به چه شکلی انجام می‌گیرد؟	۱۸	
۰/۵		در مواقعی که مجبور به ایستادن به مدت طولانی هستیم، با چه راهکاری می‌توان از بروز کمردرد جلوگیری کرد؟	۱۹	
۰/۷۵		به پرسش‌های زیر پاسخ کامل دهید. روش انتقال هر یک از بیماری‌های واگیردار زیر را تعیین کنید. الف) سرماخوردگی و آنفلوآنزا      ب) پدیکلوزیس      ج) هیپاتیت و ایدز	۲۰	
۰/۵		دو مورد از راهکارهای بهبود عزت نفس را بیان کنید؟	۲۱	
۰/۷۵		برای مقابله با فشارهای روانی و اضطراب، رعایت سه اصل توصیه می‌شود. آنها را نام ببرید.	۲۲	
۰/۵		نیکوتین موجود در سیگار چه عوارضی را می‌تواند در افراد مصرف کننده داشته باشد؟ (۲ مورد)	۲۳	
۰/۵		چرا برخی از نوجوانان در دوران نوجوانی خود دچار مشکلات رفتاری و تحصیلی می‌شوند؟	۲۴	

ردیف	مدت آزمون: ۹۰ دقیقه	پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه	نوبت دوم (خرداد ماه)	بارم
۲۵	نمودار زیر را برای مواد اعتیاد آور کامل کنید.			۱
				
۲۶	بر اساس اصل ارگونومی، چه نکاتی را باید در چیدمان وسایل کوله پشتی رعایت کرد؟			۰/۷۵
۲۷	دو مورد از عواملی که خانه را مستعد بروز حوادث مختلف می‌کند، را نام ببرید.			۰/۵
۲۸	در صورت استفاده از مواد شوینده در منزل رعایت چه نکاتی از بروز آلرژی‌ها جلوگیری می‌کند؟ (۲ مورد)			۰/۵
۲۹	اشکال زیر کدام مرحله از مراحل استفاده از کپسول اطفای حریق را نشان می‌دهد؟			۱
				
				(الف) (ب) (ج) (د)

۱۸- انجام کارهای سنگین را کمی پایین‌تر از ارتفاع آرنج و کارهای سبک و ظریف را کمی بالاتر از ارتفاع تنظیم کنید.

۱۹- باید به دیوار تکیه بدهیم و در حالی که پاها ۴۰ تا ۵۰ سانتی‌متر از دیوار فاصله داشته باشد.

۲۰- الف) دستگاه تنفسی ب) پوست و مخاط ج) خون و ترشحات بدن

۲۱- تعیین اهداف مشخص و برنامه‌ریزی برای دستیابی به آنها، تلاش برای کسب حداقل یک مهارت یا شکوفا کردن حداقل یک استعداد خود، تهیه فهرستی از توانمندی‌های فردی خود، کسب موفقیت در امور از جمله تحصیل، مشارکت در فعالیت‌های اجتماعی، برقراری رابطه سالم با دیگران

۲۲- بازداری، برون‌ریزی و جایگزین کردن خواسته‌ها

۲۳- ۱- تشدید سینوزیت ۲- التهاب نواحی گوش و حلق و بینی ۳- افزایش بروز سکتة قلبی ۴- افزایش قند خون

۲۴- ۱- عدم دانش و مهارت‌های مقابله‌ای موثر ۲- عدم دسترسی به حمایت لازم در خانواده و جامعه

۲۵- الف) فرآورده‌های شاه‌دانه- حشیش- گراس ب) تریاک- شیره تریاک ج) ال. اس. دی (L.S.D) د) هروئین- متادون- انواع قرص مسکن

۲۶- اشیای سنگین‌تر در قسمت عقب کوله پشتی و نزدیک به پشت- اشیای با وزن متوسط در قسمت میانی- اشیای سبک‌تر در جلوی کوله پشتی قرار بگیرد.

۲۷- ۱- عدم رعایت نکات ایمنی در ساخت و تجهیز خانه ۲- عدم رعایت نکات ایمنی در استفاده از وسایل خانه ۳- زندگی افراد مختلف از نظر سن، میزان آگاهی، تحصیلات، توانایی جسمانی

۲۸- ۱- تهویه مناسب محل با استفاده از هواکش ۲- باز کردن پنجره‌ها ۳- استفاده نکردن از محلول‌های غلیظ مواد پاک‌کننده ۴- بستن دستمال ضخیم مرطوب بر روی دهان و بینی

۲۹- الف) تمرکز بر روی آتش ب) کشیدن ضامن ج) اسپری کردن د) فشار آوردن بر روی اهرم

۱- الف) نادرست (ب) درست  
ج) درست (د) درست

۲- الف) قلبی- عروقی (ب) آزمایش شنوایی  
ج) آکنه (د) ویتامین‌های B  
ه) جوش شیرین (و) خمیده

۳- الف) ایسکمی قلب (ب) بیماری تالاسمی  
ج) سرخچه (د) فشار روانی (استرس)  
ه) افسردگی (و) مسمومیت

۴- الف) گزینه ۲ (ب) گزینه ۳  
ج) گزینه ۳ (د) گزینه ۳

۵- الف) نیکوتین (ب) دود دست دوم  
ج) ۳۰ تا ۶۰ دقیقه (د) خردسالان

۶- الف) (۵) کربورهای هیدروژن  
ب) (۴) قطران  
ج) (۳) آرسنیک (د) (۱) مواد رادیواکتیو

۷- پروتئین کامل مشتمل بر تمامی آمینواسیدهای ضروری است و پروتئین‌های ناقص واجد تمام آمینواسیدهای ضروری نیستند.

۸- پختن کامل غذا و نگهداری غذا به صورت داغ یا سرد

۹- فشار سیستولی (ماکزیمم) برابر ۱۲۰ و فشار دیاستولی (مینیمم) برابر ۸۰ میلی‌متر جیوه هستند.

۱۰- به دلیل سرکوب سیستم ایمنی

۱۱- می‌تواند باعث احقاق حق در روابط بین فردی، گروهی و اجتماعی شود.

۱۲- چون خطر جذب جیوه توسط پوست دست وجود دارد.

۱۳- کبد کالری‌های اضافی بدن را تبدیل به چربی کرده و در خود ذخیره می‌کند.

۱۴- بارزترین اثر فوری: اختلال در سیستم اعصاب مرکزی، بارزترین اثر طولانی مدت: سیروز کبدی

۱۵- کسی است که بر اثر مصرف مکرر و مداوم مواد مخدر یا دارو به آن وابسته شده باشد.

۱۶- ایجاد وسوسه برای مصرف مجدد بدون مواجهه با سندرم ترک مواد

۱۷- حالتی که در آن کمترین فشار و تنش به سیستم اسکلتی-عضلانی وارد می‌شود.



## باسمه تعالی

نام:		سنجش و ارزشیابی تحصیلی	تاریخ امتحان:
نام خانوادگی:		مدیریت آموزش و پرورش استان فارس	مدت امتحان: ۶۰
نام درس: سلامت و بهداشت		سال تحصیلی ۹۸-۱۳۹۷	تعداد صفحه: ۲ صفحه
پایه دوازدهم		دبیر:	
ردیف	کلید- تامین نظر صحیح شما کفایت می نماید		
۱	<p>درست یا نادرست بودن عبارات زیر را بنویسید</p> <p>۱- بقراط سلامت را در تعادل بین بی عیب شدن و رهایی یافتن می داند. درس اول - غ</p> <p>۲- خود مراقبتی گام اول حفظ سلامت خویش است. درس ۲- ص</p> <p>۳- اکثر عوامل خطر اصلی در بیماری های غیر واگیر شناخته شده اند. درس ۶- غ</p> <p>۴- پدیکولوزیس از طریق وسیل شخصی مانند برس، کلاه، روسری، لباس به دیگران منتقل می شود. درس ۷- ص</p> <p>۵- عیوب انکساری چشم که به علت بروز تغییراتی در ساختار کره چشم به وجود می آیند از جمله عواملی هستند که می توانند شدت بینایی را دچار اختلال کنند. درس ۸- ص</p> <p>۶- در مردان ، به طور طبیعی با افزایش سن، تولید هورمون مردانه به تدریج افزایش می یابد. درس ۹- غ</p> <p>۷- نیکوتین همان ماده اعتیادآور دخانیات است. درس ۱۱- ص</p> <p>۸- مسیر اعتیاد با امتحان کردن یک ماده مخدر آغاز میشود و ادامه این روند موجب قطع مصرف و بهبود عملکرد مغز میشود. درس ۱۲- غ</p>		
۲	<p>به سوالات چهار گزینه ای زیر به درستی پاسخ دهید.</p> <p>۱) کدام بیماری در کودکان دارای والدین سیگاری ، نسبت به سایر کودکان شیوع کمتری دارد؟ الف) سرما خوردگی ب) گلو درد ج) کبد چرب د) سرفه</p> <p>۲) برای انجام کارهایی از قبیل نوشتن با استفاده از میز در حالت ایستاده ، کدام مورد صحیح است؟ الف) بدون خم کردن پشت باشد ب) با تکیه دادن دست به لبه میز به عوان تکیه گاه صورت گیرد. ج) پا ها به اندازه عرض شانه باز باشد. د) الف- ب- ج</p> <p>۳) برای خاموش کردن آتش سوزی ناشی از مایعات، کدام مورد اشتباه است؟ الف) هرگز نباید از آب استفاده شود ب) حرکت دادن و دور نمودن ظروف مشتعل ج) استفاده از نمک د) استفاده از کپسول اطفای حریق</p>		
۳	<p>جاهای خالی را با کلمات مناسب پر کنید.</p> <p>۱- سلامت کیفیتی از زندگی است که در آن فرد از سلامت جسمی، روانی- عاطفی، خانوادگی - اجتماعی و ..... معنوی.... برخوردار است. درس ۱</p> <p>۲- به ازای مصرف هر گرم کربوهیدرات ۴، ... .. کیلوکالری انرژی و به ازای مصرف هر گرم چربی ۹ کیلوکالری انرژی تولید می شود درس ۳</p> <p>۳- تنوع بیماری هایپاتیت با توجه به نوع ویروس.....آلوده کننده کبد است. درس ۷</p> <p>۴- زیاد گوش کردن به موسیقی از طریق پخش کننده های قابل حمل موسیقی، احتمال ابتلا به ..... کم شنوایی اکتسابی را افزایش می دهد. درس ۸</p> <p>۵- تخمک گذاری در خانم هایی که وزن خیلی زیاد یا وزن خیلی کم دارند .....نامنظم ... است و این افراد ممکن است با مشکل عدم تخمک گذاری رو به رو شوند. درس ۹</p> <p>۶- آشفته گی های هیجانی، معمولاً طبیعی بوده و در رفتار های روزمره افراد قابل مشاهده اند ولی دوام چندانی ندارند. درس ۱۰</p> <p>۷- کاربرد علم ارگونومی فقط به محیط کار محدود نمی شود بلکه کل زندگی .....افراد را در بر می گیرد. درس ۱۳</p>		



۸-	هنگام انسداد کامل راه تنفسی در افراد خیلی چاق و خانم های باردار به جای شکم ..... روی قفسه سینه ..... فشرده می شود. درس ۱۴	
۴	BMI مخفف چیست؟ چه کاربردی دارد؟ چگونه محاسبه می شود (فرمول آن را بنویسید)؟ درس ۴ شاخص توده بدنی BMI - وزن بر مجذور قد	۰/۵
۵	منظور از فساد مواد غذایی چیست و عوامل ایجاد آن کدامند؟ (دو مورد) درس ۵ تغییر در رنگ- بو- مزه مواد غذایی- عوامل آن حمله یا رشد باکتری- قارچ یا کپک	۰/۷۵
۶	امروزه از کدام بیماری مزمن به عنوان قاتل خاموش یاد می شود؟ چرا؟ درس ۶ فشار خون- زیرا علامتی ندارد	۰/۷۵
۷	اهمیت دوران پنجره در بیمای ایدز چیست؟ در س - ۷ علی رغم وجود ویروس در بدن، نتیجه آزمایش منفی است.	۰/۵
۸	چرا فردی که از تاب آوری برخوردار است چگونه در مواجهه با ناملایمات و دشواری های زندگی، می تواند موفق عمل کند؟ درس ۱۰- چون موقعیت پرخطر را یک فرصت می داند - در دشواری ها به جای اضطراب به موفقیت فکر می کند	۱
۹	شایع ترین اختلالات روانی- رفتاری دوره نوجوانی را بنویسید. (دو مورد) درس ۱۰ استرس- اضطراب- خشم- افسردگی	۰/۵
۱۰	منظور از عزت نفس چیست؟ دوره افزایش عزت نفس را بیان نمایید. درس ۱۰ عزت نفس، احساس ارزشمند بودن است. تعیین هدف مشخص- تهیه فهرستی از توانمندی خود- برقراری ارتباط سالم- معاشرت با دوستان و آشنایان حمایت گر- آراستگی	۰/۷۵
۱۱	در دود سیگار برای هر کدام از موارد خواسته شد پاسخ دهید: درس ۱۱ الف) نقش آمونیاک موجود در دود سیگار بر سلامتی بدن چیست؟ ۰/۵ تحریک و تخریب بافت ریه ب) نقش قطران در ریه ها چیست؟ ۰/۵ تشکیل پوسته ضخیم قهوه ای رنگ و حاوی عوامل سرطان زا	۱
۱۲	در رابطه با دخانیات منظور از دود دست دوم و دست سوم چیست؟ درس ۱۱ افرادی که در معرض تنفس دود دخانیات قرار دارند (دود ست دوم) - دود دست سوم بوی سیگار است	۱
۱۳	از آثار فوری و دراز مدت مصرف الکل، برای هر کدام یک مورد را بیان نمایید. درس ۱۱ آثار فوری اختلال در سیستم اعصاب مرکزی- آثار طولانی مدت سیروز کبدی	۰/۵
۱۴	الف) اختلالات مصرف چیست؟ (ب) از عوارض اختلال مصرف نام ببرید. درس ۱۲ الف) استفاده نامناسب از مصرف یک دارو، برای هدفی که ساخته نشده است. (ب) اعتیاد	۰/۷۵
۱۵	در مبحث اعتیاد پاسخگو باشید. درس ۱۲ الف) وابستگی روانی در اعتیاد را شرح دهید. میل شدید و مفرط درونی و خارج از اختیار به ادامه مصرف مواد است. ب) سندروم ترک چیست؟ مجموعه علائم برای ترک مواد مخدر ج) دو مورد از علائم سندروم ترک را بنویسید. درد شدید دست و پا- لرز- آبریزش از بینی و چشم- اسهال	۱/۵
۱۶	چه عواملی در اختلالات اسکلتی- عضلانی نقش دارند؟ (چهار مورد) درس ۱۳ کم تحرکی- نداشتن وضعیت بدنی مناسب- عادت و رفتارهای غلط در انجام کارهای روزمره- عدم رعایت اصول ارگونومی	۱
۱۷	طریقه صحیح بلند کردن و حمل بار از روی زمین، برای اشیاء سبک را توضیح دهید. (ذکر ۳ مرحله) درس ۱۳ - روی زمین کنار جسم زانو بزنیم - یک پا جلوی پای دیگر قرار بگیرد. - بدون دولا شدن جسم را بلند کنیم.	۱/۵
۱۸	چرا علی رغم تصور عامه مردم خانه محل امنی نیست؟ درس ۱۴ - عدم رعایت نکات ایمنی در ساخت و تجهیز خانه - عدم رعایت نکات ایمنی در استفاده از وسایل خانه	۱
۱۹	الف) منظور از آتش سوزی خشک چیست؟ ۰/۵ درس ۱۴ به جای گذاشتن خاکستر پس از آتش سوزی ب) بهترین راه مبارزه با این نوع آتش سوزی چیست؟ ۰/۵ سرد کردن آتش	۱
۲۰	در هنگام انسداد خفیف راه هوایی چگونه به مصدوم کمک نماییم؟ (دو مورد) درس ۱۴ - تشویق بیمار به سرفه - خارج نمودن جسم خارجی با سرفه مکرر - تماس با اورژانس در صورت لزوم	۱

موفق باشید.

باسمه تعالی

نام و نام خانوادگی :		مدت امتحان : 70 دقیقه	
سؤالات امتحان درس : سلامت و بهداشت		رشته: علوم انسانی	تعداد کل صفحات: 2
پایه : دوازدهم		تاریخ امتحان : / 3 / 1398	
دبیرستان: شهدای پروین زاد		نوبت امتحان: خرداد ماه	آموزش و پرورش ناحیه 2 استان کرمانشاه

ردیف	سؤالات	نمره
------	--------	------

1	<p>مشخص کنید کدام یک از جملات زیر درست و کدام یک نادرست است؟</p> <p>(الف) بین 65 تا 85 درصد از رفتارهایی که به سلامت ما منجر می شود، محصول خودمراقبتی است.</p> <p>(ب) در دوران پنجره، ویروس در بدن فرد هست ولی نتیجه آزمایش منفی است.</p> <p>(پ) در نزدیک بینی، کره چشم کوچک تر از حد طبیعی است.</p>	0/25 0/25 0/25
2	<p>با توجه به آنچه آموخته اید جاهای خالی را پر کنید .</p> <p>(الف) کمبود روی موجب در کودکان و نوجوانان می شود.</p> <p>(ب) استفاده بیش از حد از مکمل های ویتامین می تواند منجر به..... شود.</p> <p>(پ) یکی از راه های انتقال ویروس اچ ی وی..... است.</p> <p>(ت) افرادی که از خواب کافی برخوردار نیستند،..... ضعیف تری دارند.</p> <p>(ث) و..... اشاره کرد.</p> <p>(ج) و..... بیشتری را تحمل کند.</p> <p>(چ) علم ارگونومی برای پیشگیری از بروز اختلالات..... است.</p> <p>(ح) خفگی زمانی رخ می دهد که به علت..... به علت قرار گرفتن جسمی در گلو یا نای، فرد دیگر قادر به..... نیست.</p>	0/25 0/25 0/25 0/25 0/5 0/5 0/5 0/5
3	<p>گزینه درست را انتخاب کنید. (هر مورد 0/25 نمره)</p> <p>(الف) تعهد جز کدام یک از ابعاد سلامت است؟</p> <p>(1) سلامت جسمانی (2) سلامت روانی-عاطفی (3) سلامت اجتماعی (4) سلامت معنوی</p> <p>(ب) زمانی پخت غذا کامل است که تمام قسمت های آن حداقل..... درجه سانتی گراد حرارت دیده باشد.</p> <p>(1) 50 (2) 60 (3) 70 (4) 80</p> <p>(پ) کدام یک از موارد زیر باعث انقباض عروق داخل بینی و فلج شدن حرکات مژک های داخل مخاط بینی می شود؟</p> <p>(1) نیکوتین (2) قطران (3) آمونیاک (4) آرسنیک</p> <p>(ت) کدام یک از آثار بلند مدت مصرف الکل است؟</p> <p>(1) سیروز کبدی (2) اختلال در سیستم اعصاب مرکزی (3) کاهش تعداد تنفس (4) کاهش فشار خون</p>	1
4	<p>به سؤالات زیر پاسخ کوتاه دهید:</p> <p>(الف) حشرات موذی جز کدام یک از عوامل فساد واد غذایی هستند؟</p> <p>(ب) مهم ترین بیماری های ویروسی که از طریق دستگاه تنفسی انتشار می یابند را بنویسید.</p> <p>(پ) منظور از عزت نفس چیست؟</p> <p>(ت) برخی از مضر ترین مواد سمی موجود در مواد دخانی را بنویسید. (4مورد)</p> <p>(ث) یک توهم زای طبیعی و یک توهم زای مصنوعی نام ببرید.</p>	0/25 0/5 0/25 1 0/5

باسمه تعالی

نام و نام خانوادگی :		مدت امتحان : 70 دقیقه	
سؤالات امتحان درس : سلامت و بهداشت		رشته: علوم انسانی	تعداد کل صفحات: 2
پایه : دوازدهم		تاریخ امتحان : / 3 / 13 98	
دوره دوم متوسطه		نوبت امتحان: خرداد ماه	
دبیرستان: شهدای پروین زاد		آموزش و پرورش ناحیه 2 استان کرمانشاه	
ردیف	سؤالات		
5	عوامل موثر در بروز چاقی را بنویسید.(2مورد)		
6	فشار خون را تعریف کنید.		
7	برخی از راهکار های بهبود عزت نفس را نام ببرید.(3مورد)		
8	افسردگی را تعریف کنید.		
9	چهار مورد از مواردی که به حفظ و ارتقای تاب آوری کمک می کند را بنویسید.		
10	آلودگی هایی که از طریق استفاده از قلبان با شیلنگ مشترک به وجود می آیند را نام ببرید.(4مورد)		
11	وابستگی روانی به اعتیاد را تعریف کنید.		
12	دو مورد از نشانه های وابستگی به مواد مخدر را نام ببرید.		
13	منظور از وضعیت بدنی چیست؟		
14	دو اصل ارگونومی را بنویسید.		
15	سه مورد از مهم ترین عوامل خطر ساز در حوادث خانگی را بنویسید.		
16	سه مورد از علائم ناشی از مسمومیت با مواد شیمیایی را بنویسید.		
	جمع نمرات	سربلند با شید	20

رشته ادبیات و علوم انسانی	راهنمای تصحیح سؤالات امتحان نوبت دوم درس : سلامت و بهداشت (جهت آمادگی)	
تاریخ امتحان : ۱۳۹۸/۳/۳	دوره دوم متوسطه	پایه : دوازدهم
اداره کل آموزش و پرورش استان کرمانشاه	طراح: شعبانی	دانش آموزان روزانه - نوبت خرداد ماه سال ۱۳۹۸

ردیف	راهنمای تصحیح	نمره
۱	الف) نادرست ۰/۲۵      ب) درست ۰/۲۵      پ) نادرست ۰/۲۵	۰/۷۵
۲	الف) کاهش سرعت رشد ۰/۲۵      ب) مسمومیت ۰/۲۵ پ) دریافت خون و فرآورده های خونی آلوده ۰/۲۵ + اشتغال در محیط های آلوده ۰/۲۵ + تزریق با وسایل مشترک ۰/۲۵ + بارداری و شیر دهی مادر مبتلا به بیماری ۰/۲۵ (ذکر یک مورد)      ت) سیستم ایمنی ۰/۲۵ ث) آب مروراید ۰/۲۵ + بیماری های قلبی ۰/۲۵ + عقب افتادگی ذهنی ۰/۲۵ (ذکر دو مورد) ج) روانی ۰/۲۵ + فیزیولوژیک ۰/۲۵      چ) اسکلتی - عضلانی ۰/۵      ح) انسداد راه تنفس ۰/۲۵ + نفس کشیدن ۰/۲۵	۳
۳	الف) ۴ - سلامت معنوی ۰/۲۵      ب) ۳ - ۷۰ - ۲۵      پ) ۱ - نیکوتین ۰/۲۵      ت) ۱ - سیروز کبدی ۰/۲۵	۱
۴	الف) عوامل بیولوژیکی ۰/۲۵      ب) سرماخوردگی ۰/۲۵ + آنفلوآنزا ۰/۲۵      پ) احساس ارزشمند بودن ۰/۲۵ ت) نیکوتین ۰/۲۵ + قطران (تار) ۰/۲۵ + آرسنیک ۰/۲۵ + سیانیدریک اسید ۰/۲۵ + مواد رادیواکتیو ۰/۲۵ + آمونیاک ۰/۲۵ + کربور های هیدروژن ۰/۲۵ (ذکر چهار مورد کافیست) ث) از توهم زاهای طبیعی می توان فرآورده های گیاه شاهدانه ۰/۲۵ + حشیش ۰/۲۵ + گراس ۰/۲۵ (ذکر یک مورد کافیست) و از توهم زاهای مصنوعی، ال.اس.دی (L.S.D) 25/0 را نام برد.	۲/۵
۵	عامل ژنتیک ۰/۲۵ + عامل محیطی ۰/۲۵ + عامل روانی ۰/۲۵ + بیماری های جسمی ۰/۲۵ + داروها ۰/۲۵ (ذکر دو مورد کافیست)	۰/۵
۶	برای این که خون در شریان های اعضای بدن جاری شود ۰/۲۵ + مواد غذایی ۰/۲۵ + اکسیژن ۰/۲۵ را به اعضای مختلف بدن برساند، نیاز به نیرویی دارد که خون را به گردش در آورد ۰/۲۵ + این نیرو فشار خون نامیده می شود.	۱
۷	تعیین اهداف مشخص و برنامه ریزی برای دستیابی به آنها ۰/۲۵ + تلاش برای کسب حداقل یک مهارت یا شکوفا کردن حداقل یک استعداد خود ۰/۲۵ + تهیه فهرستی از توانمندی های فردی خود ۰/۲۵ + کسب موفقیت در امور از جمله تحصیل ۰/۲۵ + مشارکت در فعالیت های اجتماعی همچون حضور در فعالیت های فوق برنامه مدرسه ۰/۲۵ + برقراری رابطه سالم با دیگران ۰/۲۵ * + دوست شدن با آدم های مثبت و الهام بخش ۰/۲۵ + معاشرت با دوستان و آشنایان حمایتگر ۰/۲۵ + داوطلب شدن برای کمک به دیگران ۰/۲۵ + آراستگی ۰/۲۵ (ذکر ۳ مورد الزامیست)	۰/۷۵
۸	افسردگی احساس ناخوشایندی است ۰/۲۵ که برای مدت زمان طولانی تداوم می یابد ۰/۲۵ و همراه با تنهایی ۰/۲۵ و غمگینی ۰/۲۵ است.	۱
۹	داشتن عزت نفس ۰/۲۵ + توسعه دادن ارتباطات با دیگران ۰/۲۵ + داشتن انعطاف پذیری در برابر تغییرات زندگی ۰/۲۵ + داشتن هدف و معنا در زندگی ۰/۲۵ + مراقبت از تغذیه و سلامت ۰/۲۵ + کسب مهارت های سالم برای مقابله با مشکلات ۰/۲۵ + ایجاد دلبستگی های مثبت ۰/۲۵ + خوش بینی ۰/۲۵ + تقویت معنویت در خود ۰/۲۵ (ذکر ۴ مورد الزامیست)	۱
۱۰	از جمله این آلودگی ها می توان به آگزمای دست ۰/۲۵ + انتقال عفونت هایی از قبیل سل ۰/۲۵ + ویروس تبخال ۰/۲۵ + هلیکوباکتری (عامل زخم معده) ۰/۲۵ + ... اشاره کرد.	۱

رشته ادبیات و علوم انسانی	راهنمای تصحیح سؤالات امتحان نوبت دوم درس : سلامت و بهداشت (جهت آمادگی)	
تاریخ امتحان : ۱۳۹۸/۳/۳	دوره دوم متوسطه	پایه : دوازدهم
اداره کل آموزش و پرورش استان کرمانشاه	طراح: شعبانی	دانش آموزان روزانه - نوبت خرداد ماه سال ۱۳۹۸

ردیف	راهنمای تصحیح	نمره
۱۱	میل شدید و مفرط ۲۵/۲۵ درونی ۲۵/۲۵ و خارج از اختیار ۲۵/۲۵ به ادامه مصرف مواد است. ۲۵/۰	۱
۱۲	اختلال عملکرد در تحصیل و کار به دلیل مصرف مواد مخدر ۵/۵ ادامه دادن به مصرف مواد مخدر با وجود تمام مشکلات ناشی از آن ۵/۵ صرف زمان زیاد برای تهیه و مصرف مواد مخدر ۵/۵ تلاش ناموفق برای ترک مصرف مواد مخدر ۵/۵ پدیدار شدن نشانه های سندرم ترک (مانند درد های شدید دست و پا، خمیازه های مکرر و لرز، آب ریزش بینی و چشم ها و اسهال) ۵/۵ (ذکر ۲ مورد کافیت)	۱
۱۳	وضعیت بدنی به زبان ساده عبارت است از فرم و حالتی ۲۵/۲۵ که بدن در طول انجام کار به خود می گیرد ۲۵/۰ و به عبارتی نحوه قرار گرفتن قسمت های مختلف بدن ۲۵/۲۵ شامل سر ۲۵/۰ تنه ۲۵/۰ و اندام ها در فضا ۲۵/۰	۱/۵
۱۴	با وضعیت بدنی خنثی (طبیعی) کار کنید ۵/۵ برای انجام کار روش هایی را به کار بگیرید که باعث صرف نیروی کمتر شود ۵/۵ وسایل را در محدوده دسترسی آسان قرار دهید ۵/۵ در ارتفاع مناسب کار کنید ۵/۵ حرکات اضافی انگشت ها، مچ دست و بازوها را در ضمن انجام کار کاهش دهید ۵/۵ انجام کارهای ایستا (استاتیک) با یک عضو مانند کار با دریل روی سقف را به حداقل برسانید ۵/۵ با اصلاح جزئی میز کار خود نقاط فشاری را که به شما آسیب می رساند به حداقل برسانید ۵/۵ فضای کافی را برای انجام کارها در نظر بگیرید ۵/۵ علاوه بر انجام روزانه فعالیت های جسمانی، هنگام انجام کار های طولانی مدت، از حرکات کششی مناسب برای رفع خستگی عضلات خود استفاده کنید ۵/۵ تلاش کنید تا حد امکان در محل کار و زندگی خود، یک محیط راحت و زیبا فراهم آورید ۵/۵ (ذکر ۲ مورد کافیت)	۱
۱۵	وجود افراد ناتوان در منزل مانند کودکان، سالمندان، بیماران و معلولین ۵/۵ استرس و هیجان؛ زیرا در این شرایط فرد به آنچه انجام می دهد توجه کمتری دارد و این خود باعث افزایش احتمال وقوع حادثه می شود ۵/۵ ماجراجویی و هیجان خواهی افراد منزل ۵/۵ اعتیاد افراد به سیگار و مواد مخدر ۵/۵ عدم رعایت اصول ایمنی در منزل ۵/۵ عدم رعایت استاندارد های ایمنی در ساخت خانه ۵/۵ ناآگاهی افراد و آشنا نبودن به اصول ایمنی پیشگیری از حوادث خانه ۵/۵ (ذکر ۳ مورد کافیت)	۱/۵
۱۶	به سختی نفس کشیدن ۵/۵ تحریک چشم ها و پوست، گلو و مجرای تنفسی ۵/۵ تغییر رنگ پوست ۵/۵ سردرد و تاری دید ۵/۵ سرگیجه و عدم تعادل و فقدان هماهنگی ۵/۵ درد های شکمی و اسهال ۵/۵ (ذکر ۳ مورد کافیت)	۱/۵
	نظر همکاران محترم در تصحیح اوراق صائب است	۲۰
	جمع نمرات	



		نام و نام خانوادگی:
	اداره کل آموزش و پرورش	نام پدر:
	مدیریت آموزش و پرورش	

ضمن خیر مقدم به دانش آموزان عزیز سوالات زیر را به دقت بخوانید و با توکل به خدا و آرامش خاطر پاسخ دهید.

نام و نام خانوادگی و امضای دبیر: نمره با عدد: نمره با حروف:	نام و نام خانوادگی و امضای دبیر: نمره تجدید نظر با عدد: نمره تجدید نظر با حروف:
	مشخص کنید کدام یک از موارد زیر درست و کدام یک نادرست هستند. الف) یکی از دلایل ابتلای افراد به بیماری های روحی روانی ، داشتن احساس پوچی و بی هدفی ب) چربی ها یکی از مواد مغذی هستند که بدن برای رشد و حفظ بافت های عضلانی به آنها نیاز دارد. ج) بیشترین قسمت کلسترول در داخل بدن ، در کبد ساخته می شود. د) دیابت نوع دو را دیابت جوانان نیز می گویند. ه) کره چشم افراد نزدیک بین ، کوچکتر از حد طبیعی است. ز) به توانمندی لازم برای اداره امور همسر و فرزندان ، بلوغ روانی گفته می شود. ح) آتش سوزی ناشی از فرآورده های چوبی ، پنبه ای ، پشمی جزء آتش سوزی خشک محسوب می شود.
	جاهای خالی را تکمیل کنید. الف) مهم ترین علت مرگ ناشی از آتش سوزی ..... می باشد. ب) از دیدگاه سلامت ستون فقرات ، بلند کردن بار با کمر ..... و پاهای ..... روشی ایمن تر است. ج) گام اول در حفظ سلامت ..... است. د) زمانی پخت غذا کامل است که تمام قسمت های آن حداقل ..... درجه سانتی گراد حرارت دیده باشد. ه) خشم احساسی است که به صورت ..... و ..... ابراز می شود. و) یکی از شایع ترین آثار بلند مدت مصرف مشروبات الکلی ، بیماری ..... است. ز) ..... ماده ای شیمیایی است که هم بر عملکرد جسمی و هم بر عملکرد روانی افراد اثر می گذارد. ح) ..... موجود در دود حاصل از مصرف قلیان باعث اعتیاد مصرف کننده می شود.
	دو راه اصلی پیشگیری از انتقال اچ آی وی را بنویسید.
	گوش خارجی چه وظیفه ای را بر عهده دارد؟
	دو مورد از آلودگی هایی که در اثر استفاده مشترک از قلیان افراد را تهدید می کند ، نام ببرید.
	دود دست دوم به چه چیزی گفته می شود؟
	منظور از اعتیاد یا وابستگی به مواد چیست؟
	افراد چاق و دارای اضافه وزن باید برای کاهش وزن ، دو اصل را رعایت کنند. آن دو را نام ببرید.

	علایم فشار خون را نام ببرید.
	استرس یا فشار روانی را تعریف کرده و یکی از اثرات مثبت آن را
	چهار مورد از عواملی که نوجوانان و جوانان را به سوی مصرف مواد دخانی سوق می دهد را نام ببرید.
	دو مورد از اصول ارگونومی را نام ببرید.
	حوادث خانگی را تعریف کنید.
	چه عواملی باعث می شود که خانه محل کاملاً امنی محسوب
	دو مورد از نکاتی که برای پاک سازی خرده های لامپ کم مصرف باید انجام داد را بنویسید.
	برای مقابله با فشارهای روانی و اضطراب ، رعایت سه اصل توصیه شده است. آنها را نام برده و یکی را به دلخواه توضیح دهید.
	ترین نواحی بدن که دچار اختلالات اسکلتی عضلانی می شوند ، کدام اندام ها هستند و آسیب پذیر ترین قسمت بدن در برابر صدمات کدام اندام است؟
	یکی از انواع مواد اعتیادآور ، توهم زاها هستند. آن را توضیح داده و برای هرکدام از توهم زاها طبیعی و مصنوعی دو مثال نام
	« موفق باشید »


	سلامت و بهداشت پایه: دوازدهم	
	(الف) درست	(ز) درست (ح) درست
	سیروز کبندی	(ز) الکل (ح) نیکوتین
	عدم استفاده از سرنگ و سوزن مصرف شده	پرهیز از رفتارهای جنسی
	جمع آوری امواج صوتی و انتقال آن به بخش میانی گوش	
	( )	آگزمای دست ، انتقال عفونت هایی از قبیل سل ، ویروس تبخال ، هلیکوباکتری و ... (دومورد کافیت)
	گاهی افراد خودشان مصرف کننده دخانیات نیستند ولی در معرض تنفس دود دخانیات قرار می گیرند که به آن دود دست دوم گفته	
	منظور از اعتیاد یا وابستگی به مواد ، مصرف مکرر موادی است که تبعات نامطلوبی بر سلامت جسمی و روانی فرد مصرف کننده دارد و روابط و زندگی روزمره او را	
	پیروی از یک برنامه پیوسته و پایدار برای کاهش وزن	افراط نکردن در کاهش وزن
	سردرد در ناحیه پس سر ، سرگیجه ، تاری و اختلال دید ، خستگی زودرس ، تپش قلب ، تنگی نفس شبانه و درد قفسه	
	زندگی توأم با وقایع ، رویدادها و مشکلاتی است که همواره بر جسم و روان افراد تأثیر می گذارد که به آن فشار روانی می شود. فشار روانی (استرس) سالم باعث هوشیاری شده و به فرد کمک می کند تا بتواند نیاز هایش را در موقعیت های مختلف	
	احساس جذاب شدن و مورد توجه قرار گرفتن مستقل شدن و به بلوغ رسیدن و بزرگ شدن اجتماعی شدن و	وب شدن در میان همسالان الگوبرداری از هنرپیشه ها و افراد معروف و ... (ص)
	با وضعیت بدنی خنثی (طبیعی) کار کنید برای انجام کار ، روش هایی را به کار بگیرید که باعث صرف نیروی کمتر در ارتفاع مناسب کار کنید وسایل را در محدوده دسترسی آسان قرار دهید و ... (ص)	دومورد کافیت)
	حوادث خانگی به معنای سوانحی است که در خانه یا محیط اطراف آن رخ می دهد و موجب وارد آمدن آسیب قابل تشخیص به افراد	
	عدم رعایت نکات ایمنی در ساخت و تجهیز خانه	عدم رعایت نکات ایمنی در استفاده از وسایل خانه
	زندگی افراد مختلف از نظر سن ، میزان آگاهی ، تحصیلات و توانایی جسمانی و ... (دومورد کافیت)	
	دومورد کافیت)	
	جایگزین کردن خواسته ها (توضیح ص)	
	گردن	آسیب پذیرترین : کمر
	با مصرف این مواد فرد دچار اوهام حسی و بصری می شود و ممکن است صداهایی را بشنود و یا چیزهایی را ببیند که وجود خارجی ندارند. از توهم زاهای طبیعی می توان فرآورده های گیاه شاهدانه ، حشیش و گراس و از توهم زاهای مصنوعی ال.اس.دی را نام برد.	
	« موفق باشید »	

## نمونه سوال درس سلامت و بهداشت - پایه دوازدهم کلیه رشته - آمادگی برای امتحانات خرداد ماه 98

بارم	سوال
1	<p>درستی و نادرستی عبارتهای زیر را مشخص نمایید.</p> <p>الف) در بین عوامل موثر بر سلامت، سبک زندگی، بیشترین تاثیر را بر سلامت افراد دارد. ( )</p> <p>ب) مازاد کربوهیدرات دریافتی به شکل پروتئین درمی آید و در بدن ذخیره می شود. ( )</p> <p>ج) زمانی پخت غذا کامل است که تمام قسمتهای آن حداکثر 70 درجه سانتی گراد حرارت دیده باشد. ( )</p> <p>د) اگر ساکن آپارتمان هستید، برای فرار از آتش از آسانسور استفاده کنید. ( )</p>
1/5	<p>در هریکمتناز عبارتهای زیر جای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.</p> <p>الف) قابل درک ترین بعد سلامت، سلامت.....</p> <p>ب) واحد اندازه گیری انرژی..... است.</p> <p>ج) کولونوسکوپی برای تشخیص سرطان..... انجام می شود.</p> <p>د) خانم ها از سه ماه قبل از حاملگی باید روزانه غذاهای سرشار از..... مصرف کنند.</p> <p>ه) یکی از شایع ترین آثار بلند مدت مصرف بیماری سیروز کبدی است.</p> <p>و) یکی از مهمترین عوامل موثر در شروع مصرف مواد مخدر..... است.</p>
1	<p>هر یک از توضیحات زیر بیانگر چه مطلبی می باشند؟</p> <p>الف) یکی شایع ترین بیماری های مزمن در جوامع امروزی است و به عنوان قاتل خاموش از آن یاد می شود. (فشار خون بالا)</p> <p>ب) اولین شرط لازم برای ازدواج ( )</p> <p>ج) احساس ناخوشایندی است که برای مدت زمانی طولانی تداوم می یابد و همراه با تنهایی و غمگینی است. ( )</p> <p>د) یکی از شایع ترین بیماریهای ناشی از کار در سطح جهان است که در آن مفاصل، استخوان ها و ماهیچه ها دچار آسیب می شوند؟ ( )</p>
1	<p>در سوالات زیر گزینه مناسب را انتخاب کنید؟</p> <p>الف) اسیدهای ترانس موجب (افزایش - کاهش) LDL می شوند.</p> <p>ب) پرمصرف ترین انواع مواد دخانی در سراسر جهان (قلیان - سیگار) می باشد.</p> <p>ج) انجام کارهای سبک و ظریف را کمی (پایین تر - بالاتر) از ارتفاع آرنج تنظیم می کنیم.</p> <p>د) کارکردن طولانی مدت در حالت پشت با منحنی (C - S) انگلیسی، فشار زیادی را بر پشت وارد می کند.</p>
0/5	<p>شاخص توده بدنی شخصی با قد 156 سانتی متر و وزن 80 کیلوگرم را محاسبه کنید؟ (با ذکر فرمول)</p>
1/25	<p>به سوالات زیر پاسخ کوتاه دهید.</p> <p>الف) ویتامین های محلول در چربی در کدام اندام بدن ذخیره می شوند؟</p> <p>ب) هورمونی که از غده لوزالمعده (پانکراس) ترشح شده و موجب ورود قند به سلول و استفاده از آن می شود چه نام دارد؟</p> <p>ج) در اختلالات اسکلتی - عضلانی آسیب پذیرترین قسمت بدن در برابر صدمات کدام قسمت است؟</p> <p>د) در چیدمان وسایل کوله پشتی، اشیای سنگین تر و اشیای سبک در کدام قسمت کوله پشتی قرار می گیرند؟</p>
1	<p>جوانانی که دارای عزت نفس هستند را با افرادی که دچار ضعف عزت نفس هستند باهم مقایسه کنید؟</p>

	جدول زیر را کامل کنید؟											
1	<table border="1"> <tr> <td>نام بیماری واگیر</td> <td>شیوه انتقال</td> </tr> <tr> <td>اسهال خونی</td> <td>الف) ( )</td> </tr> <tr> <td>پدیکلوزیس</td> <td>ب) ( )</td> </tr> <tr> <td>ج) ( )</td> <td>دستگاه تنفس</td> </tr> <tr> <td>د) ( )</td> <td>خون و ترشحات بدن</td> </tr> </table>	نام بیماری واگیر	شیوه انتقال	اسهال خونی	الف) ( )	پدیکلوزیس	ب) ( )	ج) ( )	دستگاه تنفس	د) ( )	خون و ترشحات بدن	8
نام بیماری واگیر	شیوه انتقال											
اسهال خونی	الف) ( )											
پدیکلوزیس	ب) ( )											
ج) ( )	دستگاه تنفس											
د) ( )	خون و ترشحات بدن											
0/5	مهم ترین عوامل محیطی آسیب رسان به پوست را نام ببرید؟	9										
1/75	<p>در رابطه با اختلالات روانی - رفتاری دوره نوجوانی به سوالات زیر پاسخ دهید.</p> <p>الف) تکرار فشار روانی (استرس) موجب ایجاد اثرات جسمی پایدار می شود سه مورد از آن را نام ببرید؟</p> <p>ب) برای مقابله با فشارهای روانی و اضطراب، رعایت سه اصل توصیه می شود ( 2مورد ) نام ببرید؟</p> <p>ج) خشم اغلب به جلوه هایی از پرخاشگری همراه است . 2 مورد از آنها را نام ببرید؟</p>	10										
0/5	از توصیه خودمراقبتی در زمینه پیشگیری از رفتارهای پرخطر دو مورد را نام ببرید؟	11										
0/75	پیشگیری از حوادث را می توان در سه سطح تعریف کرد آنها را نام ببرید؟	12										
1	<p>در این پرسش عبارتهایی در مورد مضرترین مواد سمی موجود در مواد دخانی از جمله سیگار و قلیان آورده شده است . عبارتهای مرتبط به هم را در دو ستون مشخص نمایید؟</p> <table border="1"> <tr> <td>ستون الف</td> <td>ستون ب</td> </tr> <tr> <td>الف) شدیداً سمی است و ماده اعتیادآور دخانیات است</td> <td>کربورهای هیدروژن</td> </tr> <tr> <td>ب) این ماده از طریق ریه، کبد، کلیه ها و طحال جذب بدن شده و پس از دو هفته در پوست، مو و استخوان جایگزین می شود</td> <td>رادیو اکتیو</td> </tr> <tr> <td>ج) این مواد پس از جذب وارد خون و سراسر بدن شده و خطر ابتلا به سرطان را در تمام بافت های بدن به ویژه مجاری تنفسی تشدید می کنند.</td> <td>نیکوتین</td> </tr> <tr> <td>د) تشعشعات این مواد از عوامل اصلی ایجاد سرطان بوده و بر روی ریه، چشم، خون و پوست عوارض جبران ناپذیری باقی می گذارند.</td> <td>آرسنیک</td> </tr> </table>	ستون الف	ستون ب	الف) شدیداً سمی است و ماده اعتیادآور دخانیات است	کربورهای هیدروژن	ب) این ماده از طریق ریه، کبد، کلیه ها و طحال جذب بدن شده و پس از دو هفته در پوست، مو و استخوان جایگزین می شود	رادیو اکتیو	ج) این مواد پس از جذب وارد خون و سراسر بدن شده و خطر ابتلا به سرطان را در تمام بافت های بدن به ویژه مجاری تنفسی تشدید می کنند.	نیکوتین	د) تشعشعات این مواد از عوامل اصلی ایجاد سرطان بوده و بر روی ریه، چشم، خون و پوست عوارض جبران ناپذیری باقی می گذارند.	آرسنیک	13
ستون الف	ستون ب											
الف) شدیداً سمی است و ماده اعتیادآور دخانیات است	کربورهای هیدروژن											
ب) این ماده از طریق ریه، کبد، کلیه ها و طحال جذب بدن شده و پس از دو هفته در پوست، مو و استخوان جایگزین می شود	رادیو اکتیو											
ج) این مواد پس از جذب وارد خون و سراسر بدن شده و خطر ابتلا به سرطان را در تمام بافت های بدن به ویژه مجاری تنفسی تشدید می کنند.	نیکوتین											
د) تشعشعات این مواد از عوامل اصلی ایجاد سرطان بوده و بر روی ریه، چشم، خون و پوست عوارض جبران ناپذیری باقی می گذارند.	آرسنیک											
0/75	استفاده از تنباکوی میوه ای در قلیان چه مضراتی دارد؟	14										
0/5	بارزترین آثار فوری مصرف الکل چیست؟	15										
2	<p>اصطلاحات زیر را تعریف کنید؟</p> <p>الف) دود دست سوم مواد دخانی :</p> <p>ب) وابستگی روانی :</p> <p>ج) وضعیت بدنی مناسب :</p>	16										



1	<p>در این پرسشها عبارتهایی در مورد انواع مواد اعتیاد آور آورده شده است . عبارتهای مرتبط به هم را در دو ستون مشخص نمایید.</p> <table border="1" data-bbox="577 190 1018 436"> <tr> <td>ستون الف</td> <td>ستون ب</td> </tr> <tr> <td>الف) محرک طبیعی</td> <td>1- گیاه شاهدانه</td> </tr> <tr> <td>ب) محرک مصنوعی</td> <td>2- هروئین</td> </tr> <tr> <td>ج) مخدر مصنوعی</td> <td>3- کراک</td> </tr> <tr> <td>د) توهم زای طبیعی</td> <td>4- ترامادول</td> </tr> </table>	ستون الف	ستون ب	الف) محرک طبیعی	1- گیاه شاهدانه	ب) محرک مصنوعی	2- هروئین	ج) مخدر مصنوعی	3- کراک	د) توهم زای طبیعی	4- ترامادول	17
ستون الف	ستون ب											
الف) محرک طبیعی	1- گیاه شاهدانه											
ب) محرک مصنوعی	2- هروئین											
ج) مخدر مصنوعی	3- کراک											
د) توهم زای طبیعی	4- ترامادول											
0/5	<p>در تصاویر زیر نحوه درست و نادرست وضعیت بدن را مشخص نمایید؟</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>ب</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>الف</p> </div> </div>	18										
1	<p>چگونه خرده های لامپ کم مصرف را از محل پاک سازی کنیم ؟</p>	19										
1	<p>در رابطه با آتش سوزی به سوالات زیر پاسخ دهید؟          الف) بهترین راه مبارزه با آتش سوزی های خشک چیست؟          ب) مهمترین روش برای مقابله با آتش سوزی مایعات قابل اشتعال چیست؟          ج) بهترین وسیله برای خاموش کردن آتش سوزی ناشی از برق چیست؟          د) مهمترین علت مرگ ناشی از آتش سوزی چیست؟</p>	20										
0/5	<p>شکل مقابل نشان دهنده چه مانوری است؟</p> <div style="text-align: center;">  </div>	21										

موفق باشید

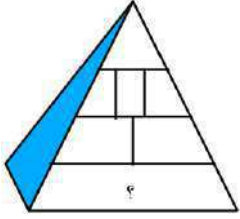
## پاسخنامه سلامت و بهداشت

بارم	سؤال	پاسخ
۱	الف) (ص) ب) (غ) ج) (ص) د) (غ)	
۲	الف) (جسمانی) ب) (کالری) ج) (روده) د) (اسید فولیک) ه) (الکل) و) (اصرار دوستان و همسالان)	
۳	الف) (فشار خون بالا) ب) (بلوغ جنسی زن و مرد) ج) (افسردگی) د) (اختلالات اسکلتی - عضلانی)	
۴	الف) (افزایش) ب) (سیگار) ج) (بالتر) د) (C)	
۵	وزن بر حسب کیلوگرم مجدور قد بر حسب متر	$\frac{80}{2.43} = 32.92$ شاخص توده بدنی = $\frac{\text{وزن بر حسب کیلوگرم}}{\text{مجدور قد بر حسب متر}^2} =$
۶	الف) (کبد) ب) (انسولین) ج) (کمر) د) اشیای سنگین تر در قسمت عقب کوله پشتی، نزدیک به پشت، و اشیای سبک در جلوی کوله پشتی قرار بگیرند	
۷	جوانانی که دارای عزت نفس هستند، برای خود احترام قایل اند و با پیام های درونی مثبت سر و کار دارند که از درون آنها مدام به آنها خطاب می کند ( تو با ارزشی ، تو می توانی ، تو دوست داشتنی هستی ، تو می توانی احساسات خود را به راحتی ابراز کنی ، تو می توانی به دیگران اعتماد کنی) در مقابل، افرادی که دچار ضعف عزت نفس هستند، در درون ذهن خود پیام هایی را می شنوند که به طور مرتب عزت نفس آنها را سرکوب و سلامت روانی و عاطفی شان را تهدید می کند.	
۸	شیوه انتقال	نام بیماری واگیر
	الف) (دستگاه گوارش)	اسهال خونی
	ب) (پوست و مخاط)	پدیکلوزیس
	دستگاه تنفس	ج) (آنفلوآنزا)
	خون و ترشحات بدن	د) (هیپاتیت)
۹	آلودگی هوا و نور خورشید	
۱۰	الف) بیماری های قلبی عروقی، التهاب های پوستی، اختلالات گوارشی، سردرد، ضعف سیستم ایمنی و افزایش احتمال ابتلا به سرطان می شود. ب) بازدارنده - برون ریزی - جایگزین کردن خواسته ها ج) عصبانیت، خشونت، کینه ورزی، غضب، تنفر، توهین، تحقیر	
۱۱	احترام به خود - احترام به ارزش ها و قوانین - مهارت های مقاومتی - داشتن دوستان سالم - خودکنترلی و	
۱۲	سطح یک (قبل از بروز حادثه) سطح دو (زمان وقوع حادثه) سطح سه (پس از وقوع حادثه)	
۱۳	الف) نیکوتین ب) آرسنیک ج) کربورهای هیدروژن د) رادیو اکتیو	
۱۴	تنباکوهای میوه ای به دلیل افزودنی شیمیایی و مواد مضر به آنها می توانند باعث سرطان، انواع بیماری های خطرناک و کشنده، آلرژی، آسم و حساسیت شوند.	
۱۵	اختلال در سیستم اعصاب مرکزی	
۱۶	الف) دود دست سوم مواد دخانی : دود دست سوم هم داریم که در واقع دود نیست، بلکه بوی سیگار است که در محیط پراکنده می شود. ب) وابستگی روانی : وابستگی روانی، میل شدید و مفرط درونی و خارج از اختیار به ادامه مصرف مواد است. ج) وضعیت بدنی مناسب : فرم و حالتی که بدن فرد در طول انجام کار به خود می گیرد؛ و به عبارتی، نحوه قرار گرفتن قسمت های مختلف بدن، شامل سر، تنه و اندام ها در فضا	
۱۷	ستون الف	ستون ب
	الف) محرک طبیعی	کراک
	ب) محرک مصنوعی	ترامادول
	ج) مخدر مصنوعی	هروئین
	د) توهم زای طبیعی	گیاه شاهدانه

	شکل ب صحیح است	18
	اگر لامپ کم مصرف یا مهتابی حاوی گاز جیوه شکست، قبل از پاک کردن خرده های لامپ هایی که دارای گاز سمی جیوه هستند، برای چند دقیقه اتاق را ترک کنید و سپس بازگردید و خرده ها را جمع کنید. هرگز از جاروبرقی یا دستمال آشپزخانه برای جمع کردن خرده های لامپ استفاده نکنید بلکه با دستکش یکبار مصرف و کاغذ آنها را جمع کنید، زیرا خطر جذب جیوه توسط پوست نیز وجود دارد.	19
	الف) سرد کردن آتش    ب) قطع اکسیژن    ج) گاز دی اکسید کربن    د) خفگی	20
	انسداد کامل راه هوایی	21


موفق باشید

نام و نام خانوادگی:	پایه دوازدهم نهایی خرداد ماه 98	درس: سلامت و بهداشت
1	1	<p>درستی یا نادرستی هر یک از عبارات های زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید.</p> <p>الف) در بین عوامل مژثر بر سلامت، سبک زندگی بیشترین تأثیر را بر سلامت افراد دارد.</p> <p>ب) چاقی با الگوی سیب در مقایسه با الگوی گلابی، خطر ابتلا به بیماری های قلبی – عروقی را بیشتر افزایش می دهد.</p> <p>ج) شکل ستون فقرات انسان شبیه C انگلیسی است.</p> <p>د) خفگی ناشی از آتش سوزی در مقایسه با سوختگی ناشی از آن، تلفات بیشتری به همراه دارد.</p>
1/5	2	<p>در هر یک از عبارات های زیر جای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.</p> <p>الف) تأمین سلامت مستلزم رعایت..... است.</p> <p>ب) برای افراد شاغل در مکان های تهیه، تولید و توزیع غذا، داشتن ..... و رعایت بهداشت از ، دو وظیفه مهم گوش می باشند. اهمیت زیادی برخوردار است.</p> <p>ج) دریافت امواج صوتی و.....</p> <p>د) همه خانم ها قبل از بارداری باید از نظر ایمنی، نسبت به بیماری ویروسی..... آزمایش شوند.</p> <p>ه) منظور از عزت نفس، احساس..... است.</p> <p>و) از دیدگاه سلامت ستون فقرات، بلند کردن بار با کمر راست و پاهای.....، روشی ایمن تر است.</p>
1/5	3	<p>هر کدام از توضیحات زیر مربوط به چه مطلبی می باشند؟</p> <p>الف) بر اساس این قانون، چنانچه کالری دریافتی از مواد غذایی بیش از میزان کالری مصرفی باشد، وزن افزایش می یابد.</p> <p>ب) از این بیماری به عنوان قاتل خاموش یاد می شود.</p> <p>ج) این نوع چربی باعث می شود تا کلسترول از جدار داخلی شریان ها جدا شود به همین دلیل به آن کلسترول خوب می گویند.</p> <p>د) اولین شرط لازم برای ازدواج است.</p> <p>ه) احساس ناخوشایندی است که برای مدت زمانی طولانی تداوم می یابد و همراه با تنهایی و غمگینی است.</p> <p>و) بزرگترین عامل مرگ و میر در قرن بیستم است.</p>
1	4	<p>در سؤالات زیر گزینه مناسب را انتخاب کنید.</p> <p>الف) ضربه دیدن در حین برداشت، انتقال و نگهداری مواد غذایی از عوامل..... فساد مواد غذایی است.</p> <p>الف) مکانیکی <input type="checkbox"/>      ب) فیزیکی <input type="checkbox"/>      ج) شیمیایی <input type="checkbox"/>      د) بیولوژیکی <input type="checkbox"/></p> <p>ب) کدام یک از عیوب انکساری چشم به علت شکل غیر عادی قرنیه ایجاد می شود؟</p> <p>الف) پیرچشمی <input type="checkbox"/>      ب) نزدیک بینی <input type="checkbox"/>      ج) آستیگماتیسم <input type="checkbox"/>      د) دور بینی <input type="checkbox"/></p> <p>ج) کدام یک از شایع ترین اختلالات روانی - رفتاری دوره نوجوانی محسوب نمی شود؟</p> <p>الف) استرس <input type="checkbox"/>      ب) اضطراب <input type="checkbox"/>      ج) خشم <input type="checkbox"/>      د) تاب آوری <input type="checkbox"/></p>


	(د) کدام یک از مواد سمی موجود در سیگار اعتیاد آور است؟ الف) سیانیدریک اسید <input type="checkbox"/> (ب) آرسنیک (ج) آمونیاک <input type="checkbox"/> (د) نیکوتین <input type="checkbox"/>	
0/5	در هرم غذایی مقابل علامت سؤال مربوط به کدام گروه از مواد غذایی می باشد؟ 	5
0/25	یک آزمایش که در تشخیص سرطان روده بزرگ کاربرد دارد را بنویسید.	6
1	بهترین راه پیشگیری از ابتلا به هریک از بیماری های زیر را بنویسید. الف) پدیکلوزیس (ب) ایدز	7
1	نحوه استدلال و نگرش فرد تاب آور در مواجهه با شرایط ناگوار چگونه است؟	8
0/75	رعایت سه اصل برای مقابله با فشارهای روانی و اضطراب توصیه می شود. آنها را نام ببرید.	9
0/5	برای هر یک از آثار مثبت و منفی خشم یک مثال بنویسید.	10
0/75	به چه دلیل علمی کشیدن قلیان با استفاده از شلنگ مشترک، اثرات زیانبارتری دارد؟	11
0/5	دو مورد از مهمترین عواملی که نوجوانان و جوانان را به سوی مصرف مواد دخانی سوق می دهد را بنویسید.	12
0/75	بارزترین آثار فوری و بلند مدت مصرف مشروبات الکلی را بنویسید.	13
1	به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف) منظور از دود دست سوم مواد دخانی چیست؟	14

		(ب) به چه کسی معتاد می گویند؟									
0/75	15	در این پرسش عبارت هایی در مورد انواع مواد اعتیاد آور آورده شده است. عبارت های مرتبط به هم را در دو ستون مشخص کنید.	<table border="1"> <thead> <tr> <th>«ستون الف»</th> <th>«ستون ب»</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>الف) خاصیت منگی و بی دردی</td> <td>1- کراک</td> </tr> <tr> <td>ب) توهم زای طبیعی</td> <td>2- متادون</td> </tr> <tr> <td>ج) حالت خوش و هیجانی کوتاه مدت</td> <td>3- حشیش</td> </tr> </tbody> </table>	«ستون الف»	«ستون ب»	الف) خاصیت منگی و بی دردی	1- کراک	ب) توهم زای طبیعی	2- متادون	ج) حالت خوش و هیجانی کوتاه مدت	3- حشیش
«ستون الف»	«ستون ب»										
الف) خاصیت منگی و بی دردی	1- کراک										
ب) توهم زای طبیعی	2- متادون										
ج) حالت خوش و هیجانی کوتاه مدت	3- حشیش										
0/75	16	سه مورد از موانع عمده رو آوردن به مصرف مواد مخدر در نوجوانان را بنویسید.									
0/75	17	منظور از تکنیک ضبط صوت به عنوان مهارت مقاومت در برابر دعوت به مصرف مواد مخدر چیست؟									
0/75	18	وضعیت بدنی مناسب (پوسچر) چگونه حالتی است؟									
0/5	19	دو مورد از دلایل ایجاد وضعیت بدنی نامناسب را بنویسید.									
1	20	هنگام خرید کوله پشتی، چه نکاتی باید رعایت شود؟									
0/25	21	در کدام یک از حالات زیر اصول ارگونومی رعایت نشده است؟	 <p>الف</p> <p>ب</p> <p>ج</p> <p>د</p>								
0/75	22	در مورد سطوح پیشگیری از حوادث به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف) در سطح 1 چه اقداماتی انجام می شود؟									



	(ب) تماس با اورژانس و آتش نشانی در کدام سطح و چه زمانی صورت می گیرد؟	
0/75	در هر یک از آتش سوزی های زیر بهترین راه خاموش کردن آتش را بنویسید. الف) آتش سوزی مایعات قابل اشتعال ب) آتش سوزی خشک ج) آتش سوزی ناشی از برق	23
0/25	شکل زیر کدام مرحله از مراحل نحوه استفاده از کپسول اطفای حریق را نشان می دهد؟ 	24
0/5	عوامل خطر آفرین سقوط را معمولاً به دو گروه تقسیم می کنند آن دو را بنویسید.	25
1	مانور باز کردن راه تنفس هوایی در خانم های باردار ( در صورت برطرف نشدن انسداد با ضربات بین دو کتف) را بنویسید.	26
20	موفق باشید جمع نمرات	

پایه دوازدهم خرداد ماه 98		پاسخنامه
1	درس: سلامت و بهداشت	
1	<p>درستی یا نادرستی هر یک از عبارات های زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید.</p> <p>الف) در بین عوامل مؤثر بر سلامت، سبک زندگی بیشترین تأثیر را بر سلامت افراد دارد. <b>درست صفحه 12</b></p> <p>ب) چاقی با الگوی سیب در مقایسه با الگوی گلابی، خطر ابتلا به بیماری های قلبی – عروقی را بیشتر افزایش می دهد. <b>درست صفحه 34</b></p> <p>ج) شکل ستون فقرات انسان شبیه C انگلیسی است. <b>نادرست صفحه 164</b></p> <p>د) خفگی ناشی از آتش سوزی در مقایسه با سوختگی ناشی از آن، تلفات بیشتری به همراه دارد. <b>درست صفحه 176</b></p>	1
1/5	<p>در هر یک از عبارات های زیر جای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.</p> <p>الف) تأمین سلامت مستلزم رعایت <b>بهداشت</b> ..... است. <b>صفحه 5</b></p> <p>ب) برای افراد شاغل در مکان های تهیه، تولید و توزیع غذا، داشتن <b>کارت بهداشت</b> ..... و رعایت بهداشت از اهمیت زیادی برخوردار است. <b>صفحه 41</b></p> <p>ج) دریافت امواج صوتی و ... <b>حفظ تعادل بدن</b> .....، دو وظیفه مهم گوش می باشند. <b>صفحه 84</b></p> <p>د) همه خانم ها قبل از بارداری باید از نظر ایمنی، نسبت به بیماری ویروسی ... <b>سرخجه</b> ..... آزمایش شوند. <b>صفحه 109</b></p> <p>ه) منظور از عزت نفس، احساس <b>ارزشمند بودن</b> ..... است. <b>صفحه 112</b></p> <p>و) از دیدگاه سلامت ستون فقرات، بلند کردن بار با کمر راست و پاهای .. <b>خمیده</b> .....، روشی ایمن تر است. <b>صفحه 158</b></p>	2
1/5	<p>هر کدام از توضیحات زیر مربوط به چه مطلبی می باشند؟</p> <p>الف) بر اساس این قانون، چنانچه کالری دریافتی از مواد غذایی بیش از میزان کالری مصرفی باشد، وزن افزایش می یابد. <b>قانون تعادل انرژی صفحه 39</b></p> <p>ب) از این بیماری به عنوان قاتل خاموش یاد می شود. <b>فشار خون بالا صفحه 53</b></p> <p>ج) این نوع چربی باعث می شود تا کلسترول از جدار داخلی شریان ها جدا شود به همین دلیل به آن کلسترول خوب می گویند. <b>HDL صفحه 56</b></p> <p>د) اولین شرط لازم برای ازدواج است. <b>بلوغ جنسی زن و مرد صفحه 101</b></p> <p>ه) احساس ناخوشایندی است که برای مدت زمانی طولانی تداوم می یابد و همراه با تنهایی و غمگینی است. <b>افسردگی صفحه 121</b></p> <p>و) بزرگترین عامل مرگ و میر در قرن بیستم است. <b>دخانیات صفحه 129</b></p>	3
1	<p>در سؤالات زیر گزینه مناسب را انتخاب کنید.</p> <p>الف) ضربه دیدن در حین برداشت، انتقال و نگهداری مواد غذایی از عوامل ..... فساد مواد غذایی است. <b>صفحه 45</b></p> <p>الف) مکانیکی <input checked="" type="checkbox"/> (ب) فیزیکی <input type="checkbox"/> (ج) شیمیایی <input type="checkbox"/> (د) بیولوژیکی <input type="checkbox"/></p> <p>ب) کدام یک از عیوب انکساری چشم به علت شکل غیر عادی قرنیه ایجاد می شود؟ <b>صفحه 81</b></p> <p>الف) پیرچشمی <input type="checkbox"/> (ب) نزدیک بینی <input type="checkbox"/> (ج) آستیگماتیسم <input checked="" type="checkbox"/> (د) دور بینی <input type="checkbox"/></p> <p>ج) کدام یک از شایع ترین اختلالات روانی – رفتاری دوره نوجوانی محسوب نمی شود؟ <b>صفحه 118</b></p>	4

	<p>الف) استرس <input type="checkbox"/> ب) اضطراب <input type="checkbox"/> ج) خشم <input type="checkbox"/> د) تاب آوری <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>د) کدام یک از مواد سمی موجود در سیگار اعتیاد آور است؟ <b>صفحه 130</b></p> <p>الف) سیانیدریک اسید <input type="checkbox"/> ب) آرسنیک <input type="checkbox"/> ج) آمونیاک <input type="checkbox"/> د) نیکوتین <input checked="" type="checkbox"/></p>
5	<p>در هرم غذایی مقابل علامت سؤال مربوط به کدام گروه از مواد غذایی می باشد؟ <b>صفحه 24</b></p> 
0/5	
6	<p>یک آزمایش که در تشخیص سرطان روده بزرگ کاربرد دارد را بنویسید. <b>صفحه 62</b></p> <p><b>آزمایش خون مخفی در مدفوع و کولونوسکوپی (یک مورد کافی است)</b></p>
0/25	
7	<p>بهترین راه پیشگیری از ابتلا به هریک از بیماری های زیر را بنویسید.</p> <p>الف) پدیکلوزیس <b>1- رعایت بهداشت فردی 2- پرهیز از به کار گیری وسایل شخصی دیگران</b> <b>صفحه 70</b></p> <p>ب) ایدز <b>1- عدم استفاده از سرنگ و سوزن مصرف شده 2- پرهیز از رفتارهای جنسی پر خطر</b> <b>صفحه 74</b></p>
1	
8	<p>نحوه استدلال و نگرش فرد تاب آور در مواجهه با شرایط ناگوار چگونه است؟</p> <p>او به جای فاجعه ساختن از مشکل (0/25) و گرفتار شدن در تبعات آن، (0/25) به خود و توانایی هایش (0/25) توجه بیشتری می کند. (0/25) <b>صفحه 115</b></p>
1	
9	<p>رعایت سه اصل برای مقابله با فشارهای روانی و اضطراب توصیه می شود. آنها را نام ببرید.</p> <p><b>1- بازداردی (0/25) 2- برون ریزی (0/25) 3- جایگزین کردن خواسته ها (0/25)</b></p>
0/75	
10	<p>برای هر یک از آثار مثبت و منفی خشم یک مثال بنویسید.</p> <p>از آثار مثبت خشم این که می تواند 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 ناراحتی های جسمی (همچون سردرد، سکتته های قلبی، ناراحتی های گوارشی و ...)، روانی (همچون: فشار روانی، اضطراب، افسردگی، روی آوردن به مصرف مواد مخدر و ...) و اجتماعی (همچون: درماندگی، انزوا و تنهایی و ...) منجر می گردد.</p>
0/5	
11	<p>به چه دلیل علمی کشیدن قلیان با استفاده از شلنگ مشترک، اثرات زیانبارتری دارد؟</p> <p>در اثر استفاده مشترک از قلیان بیماری منتقله از طریق دهان (0/25) و دستان فرد آلوده (0/25) سلامت افراد دیگر را تهدید می کند. (0/25) <b>صفحه 133</b></p>
0/75	
12	<p>دو مورد از مهمترین عواملی که نوجوانان و جوانان را به سوی مصرف مواد دخانی سوق می دهد را بنویسید.</p> <p><b>1- احساس جذاب شدن و مورد توجه قرار گرفتن 2- مستقل شدن و به بلوغ رسیدن و بزرگ شدن 3- اجتماعی شدن و محبوب شدن در میان همسالان 4- الگو برداری از هنر پیشه ها و افراد معروف 5- مصرف دخانیات توسط والدین یا دوستان صمیمی 6- باور های غلط در مورد مصرف سیگار مثل اینکه سیگار کشیدن موجب رفع عصبانیت، رفع د لشوره و اضطراب، تقویت دهن و هضم غذا می شود. 7- ساده انگاری در مورد مصرف قلیان به عنوان یک ماده دخانی کم خطرتر از سیگار 8- اشتغال ذهنی و دغدغه های فکری 9- در دسترس بودن و یا قیمت پایین انواع مواد دخانی 10- وجود تنش و ناهنجاری های خانوادگی، خانواده های بی ثبات و نبود حمایت خانوادگی 11- قبیح و ناپسند نبودن مصرف دخانیات به ویژه قلیان در اذهان عمومی</b></p> <p>ذکر 2 مورد کافی است هر مورد (0/25) <b>صفحه 134</b></p>
0/5	

0/75	13	بارزترین آثار فوری و بلند مدت مصرف مشروبات الکلی را بنویسید. بارزترین آثار فوری: اختلال در سیستم اعصاب (0/25) مرکزی (0/25) آثار طولانی مدت: بیماری سیروز کبدی (0/25) صفحه 136								
1	14	به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف) منظور از دود دست سوم مواد دخانی چیست؟ دود دست سوم در واقع دود نیست، بلکه بوی سیگار است که در محیط پراکنده می شود. (0/5) صفحه 135 ب) به چه کسی معتاد می گویند؟ فرد معتاد کسی است که بر اثر مصرف مکرر و مداوم مواد مخدر یا دارو به آن وابسته شده باشد. (0/5) صفحه 139								
0/75	15	در این پرسش عبارتی در مورد انواع مواد اعتیاد آور آورده شده است. عبارت های مرتبط به هم را در دو ستون مشخص کنید. صفحه 144								
		<table border="1"> <thead> <tr> <th>«ستون الف»</th> <th>«ستون ب»</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>الف) خاصیت منگی و بی دردی متادون</td> <td>1- کراک</td> </tr> <tr> <td>ب) توهم زای طبیعی حشیش</td> <td>2- متادون</td> </tr> <tr> <td>ج) حالت خوش و هیجانی کوتاه مدت کراک</td> <td>3- حشیش</td> </tr> </tbody> </table>	«ستون الف»	«ستون ب»	الف) خاصیت منگی و بی دردی متادون	1- کراک	ب) توهم زای طبیعی حشیش	2- متادون	ج) حالت خوش و هیجانی کوتاه مدت کراک	3- حشیش
«ستون الف»	«ستون ب»									
الف) خاصیت منگی و بی دردی متادون	1- کراک									
ب) توهم زای طبیعی حشیش	2- متادون									
ج) حالت خوش و هیجانی کوتاه مدت کراک	3- حشیش									
0/75	16	سه مورد از موانع عمده رو آوردن به مصرف مواد مخدر در نوجوانان را بنویسید. 1- ایمان به خدا- 2- اشتغال به تحصیل علم- 3- کسب و کار سالم- 4- پایبندی به مذهب و معنویت- 5- انجام جدی ورزش- 6- پرداختن به تفریحات سالم ذکر 3 مورد کافی است هر مورد (0/25) صفحه 145								
0/75	17	منظور از تکنیک ضبط صوت به عنوان مهارت مقاومت در برابر دعوت به مصرف مواد مخدر چیست؟ پاسخ منفی تان (0/25) را مثل یک نوار ضبط شده چندین بار تکرار کنید. (0/25) تا مخاطب تان متقاعد شود که نمی تواند نظر شما را عوض کند. (0/25) صفحه 149								
0/75	18	وضعیت بدنی مناسب (پوسچر) چگونه حالتی است؟ وضعیت بدنی مناسب حالتی است که در آن کمترین (0/25) فشار و تنش (0/25) به سیستم اسکلتی-عضلانی (0/25) وارد می شود. صفحه 156								
0/5	19	دو مورد از دلایل ایجاد وضعیت بدنی نامناسب را بنویسید. افراد به دلایل متفاوتی همچون: 1- عادات غلط هنگام ایستادن- 2- راه رفتن- 3- نشستن و خوابیدن- 4- اعتماد به نفس پایین و خجالتی بودن- 5- عضلات ضعیف و انعطاف ناپذیر- 6- اضافه وزن و چاقی- 7- کفش نامناسب و پاشنه بلند و ... دچار وضعیت بدنی نامناسب می گردند. ذکر 2 مورد کافی است. هر مورد (0/25) صفحه 156								
1	20	هنگام خرید کوله پشتی، چه نکاتی باید رعایت شود؟ هنگام خرید کوله پشتی را طوری انتخاب کنید که سبک تر بوده (0/25) و در قسمت های پشت و بندها از اسفنج استفاده شده باشد (0/25) و برای توزیع مناسب تر نیرو، بندهای شانه ای آن پهن بوده (0/25) و حتماً دارای دو بند باشد (0/25) صفحه 163								
0/25	21	در کدام یک از حالات زیر اصول ارگونومی رعایت نشده است؟								

	 <p>الف ب ج د</p> <p><b>د(0/25) صفحه 165</b></p>	
0/75	<p>در مورد سطوح پیشگیری از حوادث به پرسش های زیر پاسخ دهید.                  الف) در سطح 1 چه اقداماتی انجام می شود؟  <b>تمرکز بر روی کاهش عوامل خطر حوادث (0/25)</b>                  ب) تماس با اورژانس و آتش نشانی در کدام سطح و چه زمانی صورت می گیرد؟  <b>سطح 2 (0/25) زمان وقوع حادثه(0/25) صفحه 170</b></p>	22
0/75	<p>در هر یک از آتش سوزی های زیر بهترین راه خاموش کردن آتش را بنویسید.                  الف) آتش سوزی مایعات قابل اشتعال: <b>مهمترین روش قطع اکسیژن است. (0/25) صفحه 176</b>                  ب) آتش سوزی خشک: <b>بهترین راه مبارزه، سرد کردن آتش است. (0/25) صفحه 176</b>                  ج) آتش سوزی ناشی از برق: <b>استفاده از گاز دی اکسید کربن می باشد (0/25) صفحه 177</b></p>	23
0/25	<p>شکل زیر کدام مرحله از مراحل نحوه استفاده از کپسول اطفای حریق را نشان می دهد؟</p>  <p><b>کشیدن ضامن (0/25) صفحه 177</b></p>	24
0/5	<p>عوامل خطر آفرین سقوط را معمولاً به دو گروه تقسیم می کنند آن دو را بنویسید.  <b>1- برخی از عوامل به محیط سقوط مربوط اند. (0/25) صفحه 176</b>  <b>2- گاهی اوقات سقوط به علت عوامل فردی اتفاق می افتد. (0/25) صفحه 182</b></p>	25
1	<p>مانور باز کردن راه تنفس هوایی در خانم های باردار ( در صورت برطرف نشدن انسداد با ضربات بین دو کتف) را بنویسید.  <b>پشت بیمار قرار بگیرد و دو دست خود را به صورت حلقه دور بیمار قرار دهید، یک دستتان را مشت کنید(0/25) ( انگشت شصت به داخل خم می شود و انگشتان دور شصت قرار می گیرد) و از زیر دستان مصدوم روی قفسه سینه قرار دهید(0/25)، دست دیگر را روی دست قبلی گذاشته و با یک حرکت سریع قفسه سینه را به داخل و بالا بفشارید(0/25) . این حرکت را پندین بار تکرار کنید تا جسم به بیرون پرتاب شود. (0/25) صفحه 181</b></p>	26
20	<p>جمع نمرات موفق باشید</p>	

نام و نام خانوادگی :

بسمه تعالی

شماره دانش آموز :

آزمون : سلامت و بهداشت

مدیریت آموزش و پرورش شهرستان اشتهارد

تاریخ : 98/00/00

نام دبیر : سلطانی

هنرستان فنی و حرفه ای پیامبراعظم(ص)  کاردانش شهید سلطانی 

زمان : 60 دقیقه

بارم	سوال
2	1 عبارات صحیح را با (ص) و غلط را با (غ) مشخص نمایید؟ الف) بقرات سلامت را در تعادل بین اخلاط چهارگانه، شامل صفرا، سودا، بلغم و خون، می دانست. ( ) ب) بیماریهای واگیر را بر اساس نوع عامل بیماریزا طبقه بندی می کنند. ( ) ج) در بدن هر فرد بالغ 600 استخوان و بیش از 206 ماهیچه وجود دارد. ( ) د) دخانیات، به عنوان بزرگ ترین عامل مرگ و میر در قرن بیستم می باشد. ( )
2	2 با توجه به کلمات داخل پرانتز جاهای خالی را با کلمات مناسب کامل نمایید؟ الف).....حجم بدن را آب تشکیل می دهد.....(80٪:60٪)..... ب) این نوع الگوی چاقی در بین زنان شایع تر است (( سیب - گلابی)) ج) ..... یعنی رشد ، تکثیر و گاهی انتشار غیرطبیعی سلول های بدن((سرطان - دیابت)) د) اولین شرط لازم برای ازدواج..... است . ((بلوغ روانی زن و مرد - بلوغ جنسی زن و مرد))
2/5	3 سوالات چهار گزینه ای 1- از عوامل ایجاد فساد در مواد غذایی ، کدام عامل به طور ناخواسته مواد غذایی را آلوده می کند؟ الف) مکانیکی <input type="checkbox"/> ب) بیولوژیکی <input type="checkbox"/> ج) شیمیایی <input type="checkbox"/> د) فیزیکی <input type="checkbox"/> 2- مقدار کدام چربی با بروز بیماری های قلبی عروقی ارتباط عکس دارد 56 الف) HDL <input type="checkbox"/> ب) کلسترول <input type="checkbox"/> ج) LDL <input type="checkbox"/> د) تری گلیسرید <input type="checkbox"/> 3- کدام گزینه راه انتقال ویروس اچ آی وی <u>نمی باشد</u> الف) فراورده های خونی <input type="checkbox"/> ب) شیردهی مادر مبتلا <input type="checkbox"/> ج) رفتار جنسی پرخطر <input type="checkbox"/> د) دستگاه تنفس <input type="checkbox"/> 4- توضیح زیر مربوط به کدام عیوب انکساری چشم می باشد؟ (( این عیب به دلیل تصلب عدسی چشم به وقوع می پیوندد و از میان سالی شروع می شود )) الف) دوربینی <input type="checkbox"/> ب) آستیگماتیسم <input type="checkbox"/> ج) پیرچشمی <input type="checkbox"/> د) نزدیک بینی <input type="checkbox"/> 5- کدام مورد ملاک ارزشمندی و محترم بودن شخص می باشد؟ الف) شجاعت <input type="checkbox"/> ب) عزت نفس <input type="checkbox"/> ج) زیبایی و جذابیت <input type="checkbox"/> د) شهرت و مقام <input type="checkbox"/>
1	3 شایع ترین اختلالات روانی دوره نوجوانی را نام ببرید؟
1/5	4 از توصیه های خودمراقبتی برای حفظ سلامت روان در دوره نوجوانی ، مورد زیر را بررسی نمایید ((سبک زندگی سالمی داشته باشید. ))
1	5 وابستگی به داروها یا مواد مخدر دارای دو جنبه روانی یا جسمانی می باشد ، یکی را به دلخواه توضیح دهید؟



1	6	در مصرف مواد دخانی منظور از دود دست دوم چیست؟
1/5	7	جملات سمت راست را به عبارات سمت چپ متصل نمایید؟ بررسی مضرترین مواد سمی موجود در مواد دخانی (سیگار و غلیان) این ماده سبب انقباض عروق داخل بینی می شود این ماده در بروز سرطان لب نقش دارد اسم دیگر این ماده جوهر بادام تلخ است
1/5	8	با توجه به کلمات داخل پرانتز نوع هریک از مواد اعتیاد آور را مشخص نمایید؟ ( ( محرک طبیعی - محرک مصنوعی - توهم زای طبیعی - توهم زای مصنوعی - مخدر طبیعی - مخدر مصنوعی )) الف) گیاه شاهدانه ب) تریاک ج) کراک د) کدئین ه) ترامادول و) ال اس دی
0/5	9	90% علل بروز کمردرد چیست؟
0/5	10	در مواقعی که فرد مجبور به ایستادن به مدت طولانی است، باید
1/5	11	از اصول ارگونومی سه مورد را به دلخواه بیان کنید؟
1	12	از عمده ترین عوامل خطر ساز در حوادث خانگی دو مورد را بنویسید؟
1	13	درباره مخاطرات ناشی از مواد شیمیایی برای کاهش عوارض تنفسی هریک از موارد زیر یک توصیه بیان نمایید؟ الف) کار با مواد شوینده در منزل : ج) پاک سازی خرده های لامپ های کم مصرف :
1/5	14	هریک از توضیحات زیر مربوط به کدام نوع آتش سوزی است؟ الف) بهترین راه مبارزه با این آتش سوزی سرد کردن آن است ب) برای مقابله با آنها مهم ترین روش قطع اکسیژن است ج) بهترین وسیله برای این روش استفاده از گاز دی اکسید کربن است

موفق باشید

نام و نام خانوادگی :

بسمه تعالی

شماره دانش آموز :

آزمون : سلامت و بهداشت

مدیریت آموزش و پرورش شهرستان اشتهارد

تاریخ : 98/00/00

نام دبیر : سلطانی

هنرستان فنی و حرفه ای پیامبراعظم(ص)  کاردانش شهید سلطانی 

زمان : 60 دقیقه

بارم	سوال
2	1 عبارات صحیح را با (ص) و غلط را با (غ) مشخص نمایید؟ الف ( صحیح      صحیح      ب) غلط      ج) غلط      د) صحیح
2	2 با توجه به کلمات داخل پرانتز جاهای خالی را با کلمات مناسب کامل نمایید؟ الف) 60      ب) گلابی      ج) سرطان      د) بلوغ جنسی زن و مرد
2/5	3 سوالات چهار گزینه ای 1- شیمیایی      2- HDL      3- دستگاه تنفس      4- پیرچشمی      5- عزت نفس
1	3 شایع ترین اختلالات روانی دوره نوجوانی را نام ببرید؟ ( استرس - اضطراب - افسردگی - خشم ) صفحه 118
1/5	4 از توصیه های خودمراقبتی برای حفظ سلامت روان در دوره نوجوانی ، مورد زیر را بررسی نمایید صفحه 124 (سبک زندگی سالمی داشته باشید. )) غذاهای سالم بخورید . برای استراحت و تمدد اعصاب وقت بگذارید. روش های تمدد اعصاب را که برایتان مفید است بیابید . دعا، یوگا، تکنیک های آرام سازی و تمرین تمرکز را به کار ببرید .سعی کنید از زندگی تان لذت ببرید.
1	5 وابستگی به داروها یا مواد مخدر دارای دو جنبه روانی یا جسمانی می باشد ، یکی را به دلخواه توضیح دهید؟ صفحه 140 <b>وابستگی جسمانی</b> : وضعیتی است که در آن، بدن فرد نسبت به مواد مخدر مقاومت نشان می دهد و فرد برای دستیابی به همان آثار مطلوب و دلخواهی که از مصرف مواد انتظار داشته، مجبور می شود بیشتر از مرتبه های قبلی مواد مصرف کند. <b>وابستگی روانی</b> : میل شدید و مفرط درونی و خارج از اختیار به ادامه مصرف مواد است .فردی که دچار وابستگی روانی شده باشد، اگر مصرف مواد را برای مدت کوتاهی قطع کند، دچار وسوسه برای مصرف مجدد می شود ولی با نشانه های سندرم ترک مواجه نمی شود.
1	6 در مصرف مواد دخانی منظور از دود دست دوم چیست؟ صفحه 134 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.
1/5	7 جملات سمت راست را به عبارات سمت چپ متصل نمایید؟ صفحه 130 بررسی مضرترین مواد سمی موجود در مواد دخانی (سیگار و غلیان) این ماده سبب اقباض عروق داخل بینی می شود (( نیکوتین )) این ماده در بروز سرطان لب نقش دارد (( آرسنیک )) اسم دیگر این ماده جوهر بادام تلخ است (( سیانیدریک اسید ))
1/5	8 با توجه به کلمات داخل پرانتز نوع هریک از مواد اعتیاد آور را مشخص نمایید؟ صفحه 144 الف) گیاه شاهدانه (( توهم زای طبیعی ))      ب) تریاک (( مخدر طبیعی ))      ج) کراک (( محرک طبیعی )) د) کدئین (( مخدر مصنوعی ))      ه) ترامادول (( محرک مصنوعی ))      و) ال اس دی (( توهم زای مصنوعی ))
0/5	9 90% علل بروز کمردرد چیست؟ صفحه 157 فشار بیش از حد به ناحیه ستون فقرات کمری به علت انجام نامناسب برخی از کار های روزمره است
0/5	10 در مواقعی که فرد مجبور به ایستادن به مدت طولانی است، باید باید به دیوار تکیه بدهد درحالی که پا ها حدود 40 تا 50 سانتی متر از دیوار فاصله داشته باشد.
1/5	11 از اصول ارگونومی سه مورد را به دلخواه بیان کنید؟ صفحه 164 تا 169 1- با وضعیت بدنی خنثی ( طبیعی ) کار کنید 2- برای انجام کار، روش هایی را به کار بگیرید که باعث صرف نیروی کمتر شود. 3- وسایل را در محدوده دسترسی آسان قرار دهید. 4- در ارتفاع مناسب کار کنید 5- حرکات اضافی انگشت ها، مچ

	دست و بازوها را در ضمن انجام کار کاهش دهید. 6- انجام کارهای ایستا (استاتیک) با یک عضو مانند کار با دریل روی سقف را به حداقل برسانید	
12	از عمده ترین عوامل خطر ساز در حوادث خانگی دو مورد را بنویسید؟ صفحه 171 و 172 1- ماجراجویی و هیجان خواهی افراد منزل 2- اعتیاد افراد به سیگار و موادمخدر 3- عدم رعایت اصول ایمنی در منزل	1
13	درباره مخاطرات ناشی از مواد شیمیایی برای کاهش عوارض تنفسی، برای هریک از موارد زیر یک توصیه بیان نمایید؟ الف) کار با مواد شوینده در منزل: صفحه 173 بخار متصاعد شده از ترکیب جوهر نمک و وایتکس برای چشم، پوست و ریه ها بسیار خطرناک است. از ترکیب کردن این مواد جداً بپرهیزید. ب) پاک سازی خرده های لامپ های کم مصرف: صفحه 175 اگر لامپ کم مصرف یا مهتابی حاوی گاز جیوه شکست، قبل از پاک کردن خرده های لامپ هایی که دارای گاز سمی جیوه هستند، برای چند دقیقه اتاق را ترک کنید و سپس بازگردید و خرده ها را جمع کنید.	1
14	هریک از توضیحات زیر مربوط به کدام نوع آتش سوزی است؟ صفحه 176 و 177 الف) بهترین راه مبارزه با این آتش سوزی سرد کردن آن است ( آتش سوزی خشک ) ب) برای مقابله با آنها مهم ترین روش قطع اکسیژن است ( آتش سوزی مایعات قابل اشتعال ) ج) بهترین وسیله برای این روش استفاده از گاز دی اکسید کربن است ( آتش سوزی ناشی از برق )	1/5

موفق باشید

درس: سلامت و بهداشت	تاریخ امتحان:	هنرستان غیردولتی کار دانش بزرگسال علم وایمان
نام و نام خانوادگی:	ساعت امتحان: 6 بعد از ظهر	مهر آموزشگاه
رشته :	زمان: 60 دقیقه	

2	<p>الف) درستی یا نادرستی گزاره های زیر را مشخص کنید.</p> <p>1- خودشناسی، شناخت توانایی ها، ضعف ها، احساسات و نیازها و آرزوهای خود است. صحیح <input type="radio"/> غلط <input type="radio"/></p> <p>2- بیماری هپاتیت وایدزاز طریق دستگاه تنفس منتقل می شوند. صحیح <input type="radio"/> غلط <input type="radio"/></p> <p>3- کاربردی علم ارگونومی فقط به محیط کار محدود می شود. صحیح <input type="radio"/> غلط <input type="radio"/></p> <p>4- خشم واکنش طبیعی فرد نسبت به شرایطی است که او را دچار تهدید و ناکامی کرده است صحیح <input type="radio"/> غلط <input type="radio"/></p>
2	<p>ب) جای خالی را با عبارت مناسب پر کنید.</p> <p>1- وابستگی به مواد مخدر دارای دو جنبه و..... است.</p> <p>2- بهترین وسیله برای خاموش کردن آتش سوزی ناشی از برق استفاده از..... می باشد.</p> <p>3-..... گفته می شود.</p> <p>4- مرحله پیشرفت HIV را..... می نامند.</p>
4	<p>ج) اصطلاحات زیر را تعریف کنید.</p> <p>1- هرم غذایی:</p> <p>2- خطر:</p> <p>3- اعتیاد:</p> <p>4- وضعیت بدنی:</p>
0/5	1- آداب خوردن و آشامیدن که در فرهنگ اسلامی بر آنها توصیه شده است را بنویسید (2 مورد)
0/5	2- چه عواملی نوجوانان و جوانان را به سوی مصرف مواد دخانی سوق می دهد؟ (2 مورد)
0/75	3- افراد به چه دلایلی دچار وضعیت بدنی نامناسب می شوند؟ (3 مورد)
1	4- عواملی که بر باروری زوجین موثر هستند را بنویسید؟ (4 مورد)
1	5- چه دلایلی سبب افزایش بیماری سرطان شده اند؟
1	6- ابعاد سلامت را نام ببرید؟

درس: سلامت و بهداشت	تاریخ امتحان:	هنرستان غیر دولتی کار دانش بزرگسال علم وایمان
نام و نام خانوادگی:	ساعت امتحان: 6 بعد از ظهر	مهر آموزشگاه
رشته :	زمان: 60 دقیقه	

هـ) ( سوالات زیر پاسخ کامل دهید.

- 1- انواع مختلف دیابت را نام ببرید و یک مورد را توضیح دهید؟  
1/5
- 2- بیماری های واگیر دار از چه راه هایی انتقال و تکثیر می یابند؟  
1/25
- 3- انواع آتش سوزی را نام ببرید و یک مورد را شرح دهید.  
1/5
- 4- سه مورد از عواملی که زمینه ساز افسردگی در دوره ی نوجوانی هستند را بنویسید؟  
1/5
- 5- انواع مواد مخدر را براساس نوع تاثیر بر روی عملکرد دستگاه عصبی و بدن مصرف کننده نام برده و یک مورد را شرح  
1/5

دهید.

<p>(الف)</p> <p>1- صحیح(صفحه 112) 2- غلط (صفحه 70) 3- غلط (صفحه 162) 4- صحیح(صفحه 122)</p>	
	<p>(ب)</p> <p>1- جسمانی و روانی (صفحه 140)          2- گاز کربن دی اکسید(صفحه 177)          3- بیماری(صفحه 49)          4- ایدز(73)</p>
	<p>(ج)</p> <p>1- هرم غذایی تقسیم بندی ساده ای است که نیاز ما به گروه های غذایی مختلف را نشان می دهد و در انتخاب و تنظیم برنامه ی غذایی سالم روزانه به ما کمک می کند(صفحه 23)          2- خطر به معنی شرایطی است که در آن امکان آسیب رسیدن به افراد، یا وارد آمدن خسارت به تجهیزات و ساختمان ها و مانند آن وجود دارد(صفحه 171)          3- منظور از اعتیاد یا وابستگی به مواد، مصرف مکرر موادی است که تبعات نامطلوبی بر سلامت جسمی و روانی فرد مصرف کننده دارد و روابط و زندگی روزمره او را مختل می کند(صفحه 140)          4- عبارت است از فرم و حالتی که بدن فرد در طول انجام کار به خود می گیرد؛ و به عبارتی، نحوه قرار گرفتن قسمت های مختلف بدن، شامل سر، تنه و اندام ها در فضا</p>
	<p>(د)</p> <p>1- خوردن غذای پاک و حلال، شست و شوی 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، پرهیز از پر خوری، 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(ذکر 2مورد کافی است)(صفحه 28)          2- احساس جذاب شدن و مورد توجه قرار گرفتن، مستقل شدن و به بلوغ رسیدن و بزرگ شدن، اجتماعی شدن و محبوب شدن در میان همسالان، الگوبرداری از هنرپیشه ها و افراد معروف، 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 در مورد مصرف قلیان به عنوان یک ماده دخانی کم خطرتر از سیگار، اشتغال ذهنی و دغدغه های فکری، در دسترس بودن و یا قیمت پایین انواع مواد دخانی، وجود تنش و ناهنجاری های خانوادگی، خانواده های بی ثبات و نبود حمایت های خانوادگی، قبیح و ناپسند نبودن مصرف دخانیات به ویژه قلیان در اذهان عمومی(ذکر 2مورد کافی است)(صفحه 134)          3- عادات غلط هنگام ایستادن، راه رفتن، نشستن و خوابیدن، اعتماد به نفس، پایین و خجالتی بودن، عضلات ضعیف و انعطاف ناپذیر، اضافه وزن و چاقی، کفش نامناسب و پاشنه بلند(صفحه 156)          4- سن، کشیدن سیگار و سایر مواد دخانی، وزن مناسب، تغذیه، ورزش، داروهای محرک، استرس، آلودگی محیط، سفیدکننده های حاوی کلر، بیماری های منتقله از راه جنسی، مشروبات الکلی و داروهای روانگردان، ابتلا به بیماری مزمن(صفحه 108)          5- الف) افزایش تعداد سالمندان با توجه به بالا رفتن سن امید به زندگی، چراکه بروز سرطان با افزایش سن</p>



افزایش می یابد . ب) تغییر در شیوه زندگی مانند افزایش مصرف دخانیات، غذاهای چرب و پرکالری و کم تحرکی . ج) عوامل محیطی همچون هوای آلوده، استفاده از کودهای شیمیایی در فعالیت های کشاورزی، افزودنی های شیمیایی موجود در مواد غذایی (ذکر 2 مورد) (صفحه 60)

6- سلامت جسمانی ، سلامت روانی ، سلامت اجتماعی ، سلامت معنوی (صفحه 9)

(د)

## 1- دیابت نوع 1 ، دیابت نوع 2

- دیابت نوع 1: این بیماری در هر سنی می تواند رخ دهد ولی عمدتاً در سنین پایین دیده می شود و از آنجا که بیشتر در کودکان و نوجوانان دیده می شود به آن دیابت جوانان نیز می گویند.
- دیابت نوع 2: این دیابت، شایع ترین نوع دیابت است و در سنین بزرگ سالی آغاز می شود، به همین دلیل برخی از پزشکان به آن دیابت بزرگ سالان می گویند. (توضیح یک مورد کافی است) (صفحه 64)
- 2- دستگاه گوارش ، دستگاه تنفس ، پوست و مخاط ، از طریق دستگاه تناسلی ، از طریق خون و ترشحات بدن (صفحه 70)
- 3- آتش سوزی خشک؛ آتش سوزی ناشی از مایعات قابل اشتعال؛ آتش سوزی ناشی از برق؛ آتش سوزی ناشی از گازهای قابل اشتعال (یک مورد توضیح داده شود) (صفحه 176)
- 4- الف) وقوع حوادث غم انگیز در کانون خانواده مانند طلاق والدین، ابتلای یکی از اعضای خانواده به بیماری صعب العلاج، مرگ یکی از عزیزان و ...
- ب) بیماری ها و اختلالات جسمی، مثلاً نوجوانانی که مشکل پزشکی خاص (همچون سکتۀ مغزی، صرع، آسیب وارد شده به سر، کم خونی و برخی از سرطان ها) دارند، احتمال ابتلای آنها به افسردگی بیشتر است.
- ج) برخی از مشکلات تغذیه ای مانند کمبود ویتامین های B ممکن است نوجوانان را در معرض افسردگی قرار دهد.
- د) و جوانانی که سابقه ابتلا به افسردگی در خانواده شان وجود دارد، نسبت به نوجوانانی که این بیماری در خانواده شان سابقه ندارد، بیشتر در معرض ابتلا به افسردگی هستند. (ذکر 3 مورد کافی است) (صفحه 121)
- 5- محرک ها ، توهم زها ، مخدرها
- محرک ها : بر روی سیستم های عصبی و سایر دستگاه های بدن تاثیر می گذارند و در نتیجه فعالیت های فکری و بدنی مصرف کننده را بیشتر کرده و او را به هیجان می آورد.
- توهم زها : با مصرف این مواد فرد دچار اوهام حسی و بصری می شود و ممکن است چیزهایی را ببیند و بپوشد که وجود خارجی ندارند.
- مخدرها : شامل موادی است که خاصیت منگی بی حسی بی دردی و تخدیر کنندگی را دارند و مصرف آنها فعالیت های دستگاه عصبی مصرف کننده را کند کرده و فعالیت فکری و بدنی او را سست می کنند (توضیح یک مورد کافی است) (صفحه 145)

نام:

اداره آموزش و پرورش ناحیه 2

تاریخ آزمون : خرداد ماه 98

نام خانوادگی:

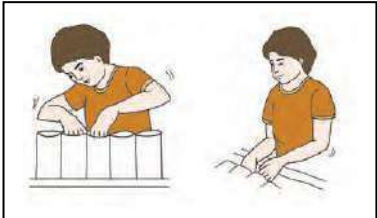
دبیرستان حضرت فاطمه

مدت آزمون : 80 دقیقه

ماده درسی : سلامت و بهداشت پایه دوازدهم کلیه رشته های نظری ( جهت آمادگی دانش آموزان در امتحانات خرداد 98 )

بارم	سوال	نمره
1/25	<p><b>سوالات چهار گزینه ای</b></p> <p>الف) عملکرد درست بخشهای مختلف بدن کدام بعد سلامت را نشان می دهد؟            1) سلامت روانی <input type="checkbox"/> 2) سلامت اجتماعی <input type="checkbox"/> 3) سلامت جسمانی <input type="checkbox"/> 4) سلامت معنوی <input type="checkbox"/></p> <p>ب) هورمون انسولین توسط کدام غده در بدن ترشح می شود؟            1) هیپوفیز <input type="checkbox"/> 2) تیروئید <input type="checkbox"/> 3) فوق کلیه <input type="checkbox"/> 4) پانکراس <input type="checkbox"/></p> <p>ج) اولین شرط لازم برای ازدواج چیست؟            1) بلوغ روانی زن و مرد <input type="checkbox"/> 2) بلوغ اجتماعی زن و مرد <input type="checkbox"/>            3) بلوغ رفتاری زن و مرد <input type="checkbox"/> 4) بلوغ جنسی زن و مرد <input type="checkbox"/></p> <p>د) کمبود کدامیک از ویتامین های زیر ممکن است نوجوانان را در معرض افسردگی قرار دهد؟            1) ویتامین B <input type="checkbox"/> 2) ویتامین C <input type="checkbox"/> 3) ویتامین A <input type="checkbox"/> 4) ویتامین K <input type="checkbox"/></p> <p>ه) کدام یک از موارد اعتیادآور زیر جزء توهم زاهای طبیعی نیست؟            1) حشیش <input type="checkbox"/> 2) کراک <input type="checkbox"/> 3) گیاه شاهدانه <input type="checkbox"/> 4) گراس <input type="checkbox"/></p>	1
1/5	<p><b>جملات صحیح و غلط را مشخص نمایید.</b></p> <p>الف) افراد برخوردار از درآمد و آموزش بالاتر ، همواره انتخاب ها و رفتارهای سالم تری دارند. <input type="checkbox"/> صحیح <input type="checkbox"/> غلط</p> <p>ب) اضطراب در برخی از وضعیت های زندگی واکنشی طبیعی بوده و هر نوع اضطرابی مشکل آفرین نیست .  <input type="checkbox"/> صحیح <input type="checkbox"/> غلط</p> <p>ج) تاب آوری یک قابلیت درونی است و در تعامل با محیط تقویت نمی شود. <input type="checkbox"/> صحیح <input type="checkbox"/> غلط</p> <p>د) الکل در بدن هر فرد تاثیرات یکسان و مشخصی می گذارد و البته همه این تاثیرات منفی هستند. <input type="checkbox"/> صحیح <input type="checkbox"/> غلط</p> <p>ه) بلند کردن بار با کمر راست و پاهای خمیده روشی ایمن تر است. <input type="checkbox"/> صحیح <input type="checkbox"/> غلط</p> <p>و) در انسداد خفیف راه هوایی ، دم و بازدم انجام نمی شود. <input type="checkbox"/> صحیح <input type="checkbox"/> غلط</p>	2
2	<p><b>جاهای خالی را با کلمات مناسب کامل نمایید.</b></p> <p>الف) مواد غذایی بعد از مصرف در بدن به صورت .....درمی آیند و سپس برای تولید انرژی استفاده می شوند.</p> <p>ب) میزان سلامت چشم و و سطح توانایی حس بینایی با اصطلاح ..... بیان می شود.</p> <p>ج) خانم ها از 3 ماه قبل از حاملگی باید روزانه غذاهای سرشار از ..... مصرف کنند.</p> <p>د) تنباکوهای میوه ای قلیان به دلیل داشتن ..... سرطان زا هستند.</p> <p>ه) وزن ، ..... و ..... کوله پشتی از مواردی هستند که اگر نکات ارگونومی در استفاده از آنها رعایت نشود موجب اختلالات اسکلتی - عضلانی می شود.</p> <p>و) بهترین راه مبارزه با آتش سوزی های خشک آتش است و بهترین سرد کننده آتش ..... است.</p>	3

1/75	<p><b>در جملات زیر با توجه به کلمات داخل پرانتز ، کلمه صحیح را مشخص نمایید.</b></p> <p>(الف) هرچه از بالای هرم غذایی به سمت پایین حرکت می کنیم حجم گروه های غذایی ( بیشتر - کمتر ) می شود.</p> <p>(ب) بدن برای رشد ، ترمیم و حفظ بافت های عضلانی به کدام دسته از مواد غذایی نیاز دارد؟ (پروتئین ها - کربوهیدرات ها )</p> <p>(ج) با هر بار خوردن غذای حاوی مواد قندی ، محیط پلاک میکروبی ( اسیدی - بازی ) می شود.</p> <p>(د) یکی از آثار منفی خشم انزوا می باشد که در دسته مشکلات و نارحتی های (روانی - اجتماعی ) قرار می گیرد.</p> <p>(ه) بوی سیگار که در محیط پراکنده می شود.....است. ( دود دست دوم - دود دست سوم )</p> <p>(و) هنگام نشستن روی صندلی باید تا حد امکان از صندلی های پشتی دار استفاده کرد و در ( ابتدای - انتهای ) صندلی نشست.</p> <p>(ز) برای فرار از آتش سوزی در آپارتمان باید از ( آسانسور - پله فرار اضطراری ) استفاده کرد.</p>	4
0/5	دو مورد از عوارض جانبی کاهش سریع وزن را بنویسید؟	5
0/5	دو اصل بهداشتی در جلوگیری از آلودگی و فساد مواد غذایی را بیان کنید؟	6
0/5	دو مورد از گام های پیشگیری از سرطان را بنویسید؟	7
0/5	علائم هشدار دهنده افسردگی را بنویسید؟ (2مورد)	8
0/5	منظور از خودشناسی چیست؟	9
0/5	چه آسیب هایی در میان کودکانی که والدین سیگاری دارند در مقایسه با دیگر کودکان بیشتر است؟ (2مورد)	10
0/5	رایج ترین دلایل افراد در عدم توانایی در مهارت نه گفتن را بنویسید؟ (2 مورد)	11
0/5	دو مورد از دلایلی که افراد را دچار وضعیت بدنی نامناسب می کند بیان کنید؟	12
0/5	برای پیشگیری از خفگی چه نکاتی باید رعایت شود؟ (2مورد)	13
0/5	عمده ترین عوامل خطر ساز در حوادث خانگی را نام ببرید؟ (2مورد)	14
0/5	برای جمع کردن خرده های شکسته لامپ کم مصرف چه باید کرد؟	15
0/75	سه مورد از مضرترین مواد سمی موجود در مواد دخانی از جمله سیگار و قلیان را نام ببرید؟	16
0/75	سه مورد از موانع عمده روی آوردن به مصرف مواد مخدر در نوجوانان را بنویسید؟	17
0/75	برای انجام کارهایی مثل نوشتن با استفاده از میز در حالت ایستاده مناسب ترین وضعیت بدنی به چه شکل است؟	18

1	<p>برای هر کدام از بیماریهای زیر یک مورد مثال بزنید؟</p> <p>الف) بیماری هایی که از طریق دستگاه گوارش منتقل می شوند (.....)</p> <p>ب) بیماری هایی که از طریق دستگاه تنفس منتقل می شوند (.....)</p> <p>ج) بیماری هایی که از طریق پوست و مخاط منتقل می شوند (.....)</p> <p>د) بیماری هایی که از طریق خون و ترشحات بدن منتقل می شوند (.....)</p>	19
1	<p>درباره ارتباط بین خود آگاهی و عزت نفس توضیح دهید؟</p>	20
1	<p>چهار مورد از مهمترین عواملی که نوجوانان و جوانان را به سمت مصرف مواد دخانی سوق می دهد بیان کنید؟</p>	21
1	<p>الف) منظور از اعتیاد چیست؟</p> <p>ب) فرد معتاد چه کسی است؟</p>	22
0/75	<p>در کدامیک از شکل های مقابل ارتفاع میز کار مناسب است؟ چرا؟</p> 	23
1	<p>از سطوح پیشگیری از حوادث ، سطح 2 را توضیح دهید؟</p>	24

موفق باشید

بارم	پاسخنامه سلامت و بهداشت خردادماه 98
1	الف) 3 سلامت جسمانی (ب) 4 پانکراس (ج) 4 بلوغ جنسی زن و مرد (د) 1 ویتامین B (ه) 2 کراک
2	الف) (غلط) (ب) (صحیح) (ج) (غلط) (د) (غلط) (ه) (صحیح) (و) (غلط)
3	الف) (قند یا گلوکز) (ب) (حدت بینایی) (ج) (اسید فولیک) (د) (افزودنی های شیمیایی) ه) (نحوه حمل - مدت زمان حمل) (و) (سرد کردن - آب)
4	الف) بیشتر (ب) پروتئین ها (ج) اسیدی (د) اجتماعی ه) دود دست سوم (و) انتهای (ز) پله فرار اضطراری
5	(ریزش موها - چین و چروک و شل شدن پوست - ضعف اعصاب - افت فشار - بروز سنگ کیسه صفرا - یبوست و.....)
6	(رعایت بهداشت فردی افراد موثر در فرآیند تولید غذا - رعایت بهداشت مواد غذایی از تهیه تا مصرف - رعایت بهداشت محیط)
7	(نشانه های هشدار دهنده سرطان را جدی بگیرید و به موقع به پزشک مراجعه کنید - از مصرف سیگار ، قلیان و غیره پرهیز کنید و در معرض دود آنها قرار نگیرید - با کرم ضد آفتاب و پوشش مناسب از پوست خود در برابر آفتاب محافظت کنید - روزانه 5 وعده میوه و سبزی بخورید و.....)
8	غمگینی مداوم - اختلال خواب - تغییر وزن یا تغییر اشتها - خستگی مفرط و فقدان انرژی
9	خودشناسی یا همان شناخت فرد از خویشتن شامل توانای ها ، ضعف ها ، احساسات ، ارزش ها ، مسئولیت ها ، نیازها ، آرزوها ، اهداف و..... است.
10	( سرماخوردگی - عفونت گوش میانی - گلودرد - سرفه - گرفتگی صدا )
11	خجالت و ترس از ناراحت شدن دیگران
12	عادت غلط هنگام ایستادن ، راه رفتن ، نشستن و خوابیدن - اعتماد به نفس پایین و خجالتی بودن - عضلات ضعیف و انعطاف ناپذیر - اضافه وزن و چاقی
13	هنگام غذا خوردن یا با دهان پر از صحبت کردن و خندیدن اجتناب کنید - غذا را به تکه های کوچک تقسیم کرده تا بلغ آن آسان شود - از کودکان و نوزادان هنگام خواب مراقبت نماییم - هرگز طناب یا ریسمانی دور گردن خود یا دیگری نیچید
14	وجود افراد ناتوان در منزل مثل کودکان و سالمندان - استرس و هیجان - ماجراجویی - عدم رعایت اصول ایمنی
15	باید با دستکش یک بار مصرف یا کاغذ آنها را جمع کرد. زیرا خطر جذب جیوه از راه پوست وجود دارد
16	نیکوتین - قطران - آرسنیک - آمونیاک - سیانیدریک اسید - کربورهای هیدروژن
17	ایمان به خدا - اشتغال به تحصیل علم - کسب و کار سالم - پایبندی به مذهب و معنویت - تفریحات سالم - انجام جدی ورزش
18	باید بدون خم کردن پشت و با تکیه دادن دست به لبه میز در حالی که پاها به اندازه عرض شانه باز هستند این کار انجام شود.
19	الف) اسهال خونی (ب) آنفلوآنزا (ج) پدیکلوزیس (د) هپاتیت
20	خود آگاهی به انسان کمک می کند تا دریابد به دلیل انسان بودن، ارزشمند و محترم است و ارزش ذاتی او وابسته به هیچ یک از ویژگی های یاد شده نیست. این احساس خودارزشمندی درونی همان عزت نفس است که می تواند مانند سپری قوی، در مقابل آسیب های روانی و اجتماعی از فرد دفاع کند.
21	احساس جذاب شدن و مورد توجه قرارگرفتن - مستقل شدن و به بلوغ رسیدن و بزرگ شدن - اجتماعی و محبوب شدن در میان همسالان - الگو برداری از هنرپیشه ها و افراد معروف و
22	عادت کردن و خو گرفتن و خود را وقف عادی نكوهیده مثل استعمال مواد مخدر کردن ، اعتیاد تلقی می شود فرد معتاد کسی است که بر اثر مصرف مداوم و مکرر مواد مخدر یا دارو به آن وابسته شده باشد.
23	شکل سمت راست - زیرا در این شکل شانه ها در حال استراحت قرار دارد
	
24	زمان وقوع حادثه (آمادگی برای اتخاذ تدابیر مناسب در زمان وقوع حادثه به منظور کاهش شدت آن و تماس با نهادهای امدادرسان همچون اورژانس و آتش نشانی)

شماره صندلی		نام:	اداره آموزش و پرورش نامیه 4	نام درس : سلامت و بهداشت
		نام خانوادگی:	هنرستان کار و دانش	مدت امتحان : 60 دقیقه
		نام پدر :	علی بن موسی الرضا (ع)	ساعت شروع : 9/30
		رشته :		تاریخ امتحان : 1398/3/18
		نام دبیر :		سال تمصیلی : 97-98
نمره با عدد	با مروف	نمره با عدد	با مروف	
نام و نام خانوادگی مصمم:		نام و نام خانوادگی تجدید نظر کننده:		امضاء
نوع سوال: <b>تشریحی</b> نیاز به ماشین مساب : <b>ندارد</b> نیاز به پیک نویس: <b>ندارد</b> نیاز به برگه سفید، تعداد: <b>0</b>				
ردیف	« یاد خدا آرام بخش دلهاست »			
1	عبارت های زیر را با استفاده از کلمات داده شده تکمیل نمایید. <b>اصرار دوستان - خشم - بلوغ جنسی - کم شنوایی - داشتن فرزند - آب</b> (الف) یک از شایع ترین مشکلات گوش در افراد..... است. (ب) اولین شرط لازم برای ازدواج..... می باشد. (ج) یکی از اهداف مهم ازدواج و زندگی مشترک..... است. (د)..... احساسی است که به صورت بدنی و هیجانی ابراز می شود. (ه) یکی از مهم ترین عوامل مؤثر در شروع مصرف مواد مخدر ..... است. (ز) بهترین سرد کننده آتش..... است.			
2	عیب های انکساری چشم را نام ببرید. (الف) (ب) (ج) (د)			
3	چهار مورد از عواملی که باعث تشدید آکنه می شود را نام ببرید. (الف) (ب) (ج) (د)			
4	عواملی که باعث ایجاد پوسیدگی دندان ها می شود را نام ببرید. (سه مورد) (الف) (ب) (ج)			
5	چهار مورد از عوامل مؤثر بر باروری زوجین را نام ببرید. (الف) (ب) (ج) (د)			
6	منظور از عزت نفس چیست؟			
7	سه مورد از عوامل زمینه ساز افسردگی را نام ببرید. (الف) (ب) (ج)			



1	<p>8</p> <p>مضرترین مواد سمی موجود در سیگار و قلیان را نام ببرید. (چهار مورد)</p> <p>(الف ) (ب) (ج ) (د)</p>	
1	<p>9</p> <p>یکی از شایع ترین آثار بلند مدت مصرف مشروبات الکلی چیست؟ و پیام ناشی از آن را بنویسید.</p>	
2	<p>10</p> <p>کدام عبارت صحیح و کدام یک غلط است.</p> <p>(الف) از توهم زای طبیعی می توان به L.S.D اشاره نمود. (ب) تریاک محرک طبیعی می باشد. (ج) کوکائین محرک طبیعی می باشد. (د) کمر درد یکی از شایع ترین اختلالات اسکلتی- عضلانی است.</p> <p><input type="checkbox"/> ص      <input type="checkbox"/> غ <input type="checkbox"/> ص      <input type="checkbox"/> غ <input type="checkbox"/> ص      <input type="checkbox"/> غ <input type="checkbox"/> ص      <input type="checkbox"/> غ</p>	
1	<p>11</p> <p>یکی از شایع ترین بیماری های ناشی از کار در سطح جهان چیست؟</p>	
2	<p>12</p> <p>چهار مورد از اصول ارگونومی کار کردن را بنویسید.</p> <p>(الف) (ب) (ج) (د)</p>	
📁	<p>13</p> <p>چهار مورد از علایم ناشی از مسمومیت با مواد شیمیایی را نام ببرید.</p> <p>(الف ) (ب) (ج ) (د)</p>	
📁	<p>14</p> <p>بهترین راه مبارزه با آتش سوزی خشک چیست؟</p>	
📁	<p>15</p> <p>مایعات قابل اشتعال را نام ببرید.</p> <p>(الف ) (ب) (ج ) (د)</p>	
📁	<p>موفق باشید</p>	

شماره صندلی		نام:	اداره آموزش و پرورش نامیه ۴	نام درس : پاسف نامہ سلامت و بهداشت
		نام خانوادگی:	کارشناس سنجش و ارزشیابی تحصیلی	مدت امتحان : ۶۰ دقیقه
		نام پدر :	هنرستان کار و دانش	ساعت شروع :
		رشته :	علی بن موسی الرضا (ع)	تاریخ امتحان :
		نام دبیر :		سال تمصیلی : ۹۷-۹۸
نمره با عدد	با مروف	نمره با عدد	با مروف	
نام و نام خانوادگی مصمم:		نام و نام خانوادگی تجدید نظر کننده:		
نوع سوال: <b>تشریحی</b> نیاز به ماشین مساب : <b>ندارد</b> نیاز به پیک نویس: <b>ندارد</b> نیاز به برگه سفید، تعداد: <b>۰</b>				
ردیف	« یاد خدا آرام بخش دلهاست »			
۱	الف) کم شنوایی	ب) بلوغ جنسی	ج) داشتن فرزند	د) خشم
۲	الف) نزدیک بینی	ب) دوربینی	ج) آستیگماتیسم	د) پیر چشمی
۳	الف) استرس	ب) برخی داروها	ج) قاعدگی	د) نور خورشید
۴	الف) میکروب	ب) مواد قندی	ج) مقاومت شخص و دندان	
۵	الف) سن	ب) کشیدن سیگار و مصرف دخانیات	ج) تغذیه	د) استرس
۶	احساس ارزشمند بودن است.			
۷	الف) طلاق والدین	ب) فوت اقوام	ج) مشکلات تغذیه ای	
۸	الف) نیکوتین	ب) قطران	ج) آرسنیک	د) آمونیاک
۹	بیماری سیروز کبدی؛ باعث از کار افتادن کبد انسان می شود.			
۱۰	الف) غ	ب) غ	ج) ص	د) غ
۱۱	اختلالات اسکلتی - عضلانی			
۱۲	الف) با وضعیت بدنی طبیعی کار کنید. ب) برای انجام کاره روش هایی را به کار بگیرید که باعث صرف نیروی کمتر شود. ج) وسایل را در محدوده ی دسترسی آسان قرار دهید. د) در ارتفاع مناسب کار کنید.			
۱۳	الف) به سختی نفس کشیده	ب) تغییر رنگ پوست	ج) سر درد	د) سر گیجه
۱۴	سرد کردن آتش			
۱۵	الف) بنزین	ب) نفت	ج) گازوئیل	د) روغن ها
۲۰	موفق باشید			

باسمه تعالی

نام و نام خانوادگی :		مدت امتحان : 75 دقیقه	
سؤالات امتحان درس : سلامت و بهداشت		رشته: کلیه رشته ها	تعداد کل صفحات: 3
پایه : دوازدهم	دوره دوم متوسطه فنی	نوبت امتحان: خرداد ماه	تاریخ امتحان : 13 98 / 3 / 18
هنرستان : کوشا	طراح:	سال تحصیلی 97-98	آموزش و پرورش ناحیه 2 استان کرمانشاه

ردیف	سؤالات	نمره
------	--------	------

1	<p>مشخص کنید کدام یک از جملات زیر درست و کدام یک نادرست است؟</p> <p>الف) نوع هیپاتیت B، جدی ترین آنهاست.</p> <p>ب) همه میکروب های موجود در دهان، پوسیدگی را هستند.</p> <p>پ) کربور هیدروژن، نوعی گاز سیگار است که هنگام استعمال دخانیات، تبخیر می شود.</p> <p>ت) کمر، آسیب پذیرترین قسمت بدن در برابر صدمات است.</p>	0/25 0/25 0/25 0/25														
2	<p>با توجه به آنچه آموخته اید جاهای خالی را پر کنید .</p> <p>الف) پایبندی به اخلاقیات و هدف داشتن در زندگی، از ویژگی های سلامت.....است.</p> <p>ب) گام اول در حفظ سلامت خویش، ..... است.</p> <p>پ) به دیابت نوع یک، دیابت..... نیز می گویند.</p> <p>ت) افرادی که از خواب کافی برخوردار نیستند، سیستم..... ضعیف تری دارند.</p> <p>ث) علائم بدنی، علائم تفکر و علائم روانی، از علائم..... هستند.</p> <p>ج) از دیدگاه سلامت ستون فقرات، بلندکردن بار با کمر و پاهای.....، روشی ایمن تر است.</p> <p>چ) آتش سوزی ناشی از فراورده های چوبی، پنبه ای و...، از نوع آتش سوزی..... هستند که معمولاً از خود، ..... بر جای می گذارند.</p>	0/25 0/25 0/25 0/25 0/25 0/5 0/5														
3	<p>گزینه ی صحیح را از جدول سمت چپ انتخاب نمایید.</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%; text-align: center;">الف) از علائم هشدار دهنده سرطان</td> <td style="width: 50%; text-align: center;">1- برون ریزی</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">ب) تنها مکان برای ادامه حیات ویروس اچ آی وی</td> <td style="text-align: center;">2- دود دست سوم</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">پ) از راه های مقابله با فشارهای روانی و اضطراب</td> <td style="text-align: center;">3- زخم های بدون بهبود</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">ت) بوی سیگار</td> <td style="text-align: center;">4- تغییر رنگ پوست</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">ث) از نشانه های وابستگی به مواد مخدر</td> <td style="text-align: center;">5- دود دست اول</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">ج) از علائم ناشی از مسمومیت با مواد شیمیایی</td> <td style="text-align: center;">6- پدیدارشدن نشانه های سندرم ترک</td> </tr> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;">7- گلبول های سفید</td> </tr> </table>	الف) از علائم هشدار دهنده سرطان	1- برون ریزی	ب) تنها مکان برای ادامه حیات ویروس اچ آی وی	2- دود دست سوم	پ) از راه های مقابله با فشارهای روانی و اضطراب	3- زخم های بدون بهبود	ت) بوی سیگار	4- تغییر رنگ پوست	ث) از نشانه های وابستگی به مواد مخدر	5- دود دست اول	ج) از علائم ناشی از مسمومیت با مواد شیمیایی	6- پدیدارشدن نشانه های سندرم ترک		7- گلبول های سفید	1/5
الف) از علائم هشدار دهنده سرطان	1- برون ریزی															
ب) تنها مکان برای ادامه حیات ویروس اچ آی وی	2- دود دست سوم															
پ) از راه های مقابله با فشارهای روانی و اضطراب	3- زخم های بدون بهبود															
ت) بوی سیگار	4- تغییر رنگ پوست															
ث) از نشانه های وابستگی به مواد مخدر	5- دود دست اول															
ج) از علائم ناشی از مسمومیت با مواد شیمیایی	6- پدیدارشدن نشانه های سندرم ترک															
	7- گلبول های سفید															

باسمه تعالی

نام و نام خانوادگی :		مدت امتحان : 75 دقیقه	
سؤالات امتحان درس : سلامت و بهداشت		رشته: کلیه رشته ها	تعداد کل صفحات: 3
پایه : دوازدهم	دوره دوم متوسطه فنی	نوبت امتحان: خرداد ماه	تاریخ امتحان : 13 98 / 3 / 18
هنرستان : کوشا	طراح:	سال تحصیلی 97-98	آموزش و پرورش ناحیه 2 استان کرمانشاه

ردیف	سؤالات	نمره
------	--------	------

4	<p>گزینه درست را انتخاب کنید.(هر مورد 0/5 نمره)</p> <p>الف) کدامیک از موارد زیر، از عوامل فساد در مواد غذایی محسوب نمی شود؟</p> <p>1) عوامل شیمیایی      2) عوامل بیولوژیکی      3) عوامل پتانسیلی      4) عوامل مکانیکی</p> <p>ب) با افزایش سطح.....خون، خطر بروز بیماری های قلبی-عروقی، افزایش می یابد.</p> <p>1) HDL      2) LDL      3) تری گلیسیرید      4) کلسترول</p> <p>پ) کدامیک از موارد زیر، جزء توصیه های خودمراقبتی برای حفظ سلامت روان در دوره نوجوانی نمی باشد؟</p> <p>1) بررسی کردن خواسته ها      2) داشتن سبک زندگی سالم</p> <p>3) پذیرفتن تغییرات به عنوان جزئی از زندگی      4) کودک نشدن</p> <p>ت) محققان اعلام کرده اند که 90 درصد افرادی که به مواد دخانی اعتیاد دارند، از سنین.....شروع به استعمال این مواد کرده اند.</p> <p>1) 15 سال      2) زیر 17 سال      3) زیر 18 سال      4) زیر 20 سال</p> <p>ث) کدامیک از موارد زیر، از نکات ارگونومی استفاده از کوله پشتی نیست؟</p> <p>1) کوله پشتی به همراه محتویات باید بیشتر از 10 درصد وزن شما باشد.</p> <p>2) اشیای سنگین تر باید در قسمت عقب کوله پشتی قرار بگیرند.</p> <p>3) کوله پشتی نباید روی پشت، شل بسته شود.</p> <p>4) گزینه 1 و 2</p>	2/5
5	<p>به سؤالات زیر پاسخ کوتاه دهید(هر پاسخ صحیح 0/5 نمره دارد)</p> <p>الف) میزان توصیه شده مصرف روزانه گروه میوه ها برای یک فرد بزرگ سال چند واحد است؟</p> <p>ب) اصل دوم کاهش وزن برای افراد چاق دارای اضافه وزن، چیست؟</p> <p>پ) بیماری های واگیردار را بر چه اساس طبقه بندی می کنند؟</p> <p>ت) سن مناسب برای بارداری بین چه سنینی است؟</p> <p>ث) ماده اعتیادآور دخانیات، چه نام دارد؟</p> <p>ج) یکی از شایع ترین آثار بلندمدت مصرف مشروبات الکلی چیست؟</p> <p>چ) اختلالات مصرف(استفاده نامناسب)، به چه معناست؟</p> <p>ح) صدماتی که در اکثر اوقات در ناحیه کمر رخ می دهد، ناشی از چیست؟</p> <p>خ) فشار بیرونی شدید و طولانی مدت بر گلو توسط طناب یا گیر کردن سر بین میله های تختخواب، موجب چه چیزی می شود؟</p>	4/5

باسمه تعالی

نام و نام خانوادگی :		سبح		مدت امتحان : 75 دقیقه
سؤالات امتحان درس : سلامت و بهداشت		رشته: کلیه رشته ها	تعداد کل صفحات: 3	شماره صفحه: 3
پایه : دوازدهم	دوره دوم متوسطه فنی	نوبت امتحان: خرداد ماه	تاریخ امتحان : 13 98 / 3 / 18	
هنرستان : کوشا	طراح:	سال تحصیلی 97-98	آموزش و پرورش ناحیه 2 استان کرمانشاه	

ردیف	سؤالات	نمره
6	چهار مورد از راهکارهای بهبود عزت نفس را بنویسید.	1
7	سرسختی و تاب آوری روانی، درمورد کدام افراد به کار برده می شود؟	1
8	چرا مصرف متناوب قلیان، اعتیادآور است؟	1
9	وابستگی روانی را تعریف کنید.	0/75
10	چهار مورد از موانع عمده رو آوردن به مصرف مواد مخدر را ذکر کنید.	1

باسمه تعالی

نام و نام خانوادگی :		سبح		مدت امتحان : 75 دقیقه
سؤالات امتحان درس : سلامت و بهداشت		رشته: کلیه رشته ها	تعداد کل صفحات: 3	شماره صفحه: 4
پایه : دوازدهم	دوره دوم متوسطه فنی	نوبت امتحان: خرداد ماه	تاریخ امتحان : 13 98 / 3 / 18	
هنرستان : کوشا	طراح:	سال تحصیلی 97-98	آموزش و پرورش ناحیه 2 استان کرمانشاه	

ردیف	سؤالات	نمره
11	وضعیت بدنی یعنی چه؟	1/25
12	حوادث خانگی به چه معناست؟	0/75
13	سه مورد از عمده ترین عوامل خطر ساز در حوادث خانگی را بنویسید.	1/5
	سربلند با شید	جمع نمرات
		20



راهنمای تصحیح سؤالات امتحان درس : سلامت و بهداشت	رشته : کلیه رشته ها
پایه : دوازدهم	تاریخ امتحان : ۱۳۹۸/۳/۱۸
دانش آموزان روزانه - نوبت خرداد ماه سال ۱۳۹۸	اداره کل آموزش و پرورش استان کرمانشاه
طراح:	

ردیف	راهنمای تصحیح	نمره
۱	(الف) درست ۰/۲۵ (ب) نادرست ۰/۲۵ (پ) نادرست ۰/۲۵ (ت) درست ۰/۲۵	۱
۲	(الف) معنوی ۰/۲۵ (ب) خودمراقبتی ۰/۲۵ (پ) جوانان ۰/۲۵ (ت) ایمنی ۰/۲۵ (ث) اضطراب ۰/۲۵ (ج) راست ۰/۲۵، خمیده ۰/۲۵ (چ) خشک ۰/۲۵، خاکستر ۰/۲۵	۲/۲۵
۳	(الف) ۳- زخم های بدون بهبود ۰/۲۵ (ب) ۷- گلبول های سفید ۰/۲۵ (پ) ۱- برون ریزی ۰/۲۵ (ت) ۲- دود دست سوم ۰/۲۵ (ث) ۶- پدیدار شدن نشانه های سندرم ترک ۰/۲۵ (ج) ۴- تغییر رنگ پوست ۰/۲۵	۱/۵
۴	(الف) ۳- عوامل پتانسیلی ۰/۵ (ب) ۲- LDL ۰/۵ (پ) ۴- کودک نشدن ۰/۵ (ت) ۳- زیر ۱۸ سال ۰/۵ (ث) ۱- کوله پشتی به همراه محتویات آن باید بیشتر از ۱۰ درصد وزن شما باشد ۰/۵	۲/۵
۵	(الف) ۲ تا ۴ واحد ۰/۵ (ب) افراط نکردن در کاهش وزن ۰/۵ (پ) بر اساس شیوه های انتقال و انتشار ۰/۵ (ت) ۱۸ تا ۳۵ سالگی ۰/۵ (ث) نیکوتین ۰/۵ (ج) بیماری سرور کبدی ۰/۵ (چ) مصرف یک دارو برای هدفی که دارو برای آن ساخته نشده است ۰/۵ (ح) ضعیف بودن عضلات کمر ۰/۵ (خ) خفگی ۰/۵	۴/۵
۶	تعیین اهداف مشخص و برنامه ریزی برای دستیابی به آنها، تلاش برای کسب حداقل یک مهارت یا شکوفا کردن حداقل یک استعداد خود، تهیه فهرستی از توانمندی های فردی خود، کسب موفقیت در امور از جمله تحصیل، مشارکت در فعالیت های اجتماعی همچون حضور در فعالیت های فوق برنامه مدرسه، برقراری رابطه سالم با دیگران، دوست شدن با آدم های مثبت و الهام بخش، معاشرت با دوستان و آشنایان حمایت گر، داوطلب شدن برای کمک به دیگران، آراستگی (ذکر ۴ مورد کافی است) (هر مورد ۰/۲۵)	۱
۷	درمورد افرادی به کار برده می شود که در برابر فشار روانی مقاوم تر ۰/۵ و نسبت به بیشتر افراد ۰/۲۵، کمتر مستعد بیماری هستند ۰/۲۵	۱
۸	از آنجایی که نیکوتین موجود در دود حاصل از مصرف قلیان ۰/۵، همانند سایر مواد دخانی اعتیاد آور است ۰/۵، مصرف متناوب آن نیز در فرد مصرف کننده ایجاد اعتیاد می کند.	۱
۹	وابستگی روانی، میل شدید و مفرط درونی ۰/۵ و خارج از اختیار به ادامه مصرف مواد است. ۰/۲۵	۰/۷۵
۱۰	ایمان به خدا ۰/۲۵ - اشتغال به تحصیل علم ۰/۲۵ - کسب و کار سالم ۰/۲۵ - پایبندی به مذهب و معنویت ۰/۲۵ - انجام جدی ورزش و پرداختن به تفریحات سالم ۰/۲۵ (ذکر ۴ مورد کافی است)	۱
۱۱	وضعیت بدنی به زبان ساده عبارت است از «فرم و حالتی ۰/۲۵ که بدن فرد ۰/۲۵ در طول انجام کار به خود می گیرد ۰/۲۵» و به عبارتی، نحوه قرار گرفتن قسمت های مختلف بدن ۰/۲۵، شامل سر، سر، تنه و اندام ها در فضا ۰/۲۵»	۱/۲۵
۱۲	به معنای سوانحی است ۰/۲۵ که در خانه یا اطراف محیط اطراف آن رخ می دهد ۰/۲۵ و موجب وارد آمدن آسیب قابل تشخیص به افراد می شود ۰/۲۵	۱
۱۳	وجود افراد ناتوان در منزل مانند کودکان، سالمندان، بیماران و معلولین، استرس و هیجان، ماجراجویی و هیجان خواهی افراد در منزل، اعتیاد افراد به سیگار و مواد مخدر، عدم رعایت اصول ایمنی در ساخت خانه، ناآگاهی افراد و آشنا نبودن به اصول ایمنی پیشگیری از حوادث خانگی (ذکر ۳ مورد کافی است) (هر مورد ۰/۵ نمره)	۱/۵
۲۰	نظر همکاران محترم در تصحیح اوراق صائب است	جمع نمرات

<p>نوبت امتحانی پایه / شعبه تاریخ امتحان ساعت شروع مدت امتحان 60 دقیقه</p>	<p>سازمان آموزش و پرورش فارس کارشناسی سنجش و ارزشیابی تحصیلی اداره آموزش و پرورش ناحیه 2 شیراز هنرستان اهورا (مهرآموزشگاه)</p>	<p>نام خانوادگی نام پدر شماره دانش آموزی نام درس: سلامت و بهداشت</p>
بارم	<p>نمره به عدد: نمره به حروف:</p>	<p>نام و نام خانوادگی دبیر: قاسمپور تاریخ و امضا:</p>
2		<p>1. سوالات صحیح غلط</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• بقراط سلامت را در تعادل بین مزاج چهار گانه شامل صفرا سودا بلغم و خون می دانست .</li> <li>• سازگاری فرد با خودش و دیگران داشتن روحیه از نشانه های سلامت اجتماعی است</li> <li>• سلامت سرشت و حالتی است که در آن اعمال بدن به درستی سر میزند و نقطه مقابل بیماری نیست.</li> <li>• Who سلامت را بر خوداری از تامین رفاه جسمی روانی و اجتماعی و نه فقط نداشتن بیماری و نقص عضو میداند.</li> <li>• سبک زندگی تاثیری بر سلامت افراد ندارد.</li> <li>• بهداشت عبارت است از تامین حفظ و بالابردن سطح سلامت .</li> <li>• برای خود مراقبتی داشتن برنامه ضرورتی ندارد.</li> <li>• سخن گفتن هنگام صرف غذا از عادت های توصیه شده در فرهنگ اسلامی است.</li> </ul>
1		<p>2. چهار نشانه سلامت جسمانی را نام ببرید.</p>
2		<p>3. سوالات جاخالی</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• فعالیت هایی که خود یا خانواده مان برای حفظ و ارتقای سلامتی انجام میدهم نامیده میشود.</li> <li>• ..... نقش مهمی در عملکرد اندام های درونی سیستم عصبی و ماهیچه ها بازی میکنند.</li> <li>• عادت های غذایی یکی از مهم ترین عوامل موثر در شکل گیری ..... .. افراد است.</li> <li>• ..... در محصولات لبنی و گوشت و مرغ یافت می شود.</li> <li>• ... یکی از مواد مغذی هستند که برای رشد و ترمیم و حفظ بافت های عضلانی به آنها نیاز داریم.</li> <li>• واحد سازنده پروتئین ها ... .. می باشد.</li> <li>• ... ماده انرژی زا نیست اما حیاتی ترین نیاز غذایی انسان است.</li> <li>• بیماری گواتر ناشی از کمبود ..... می باشد.</li> </ul>
1		<p>4. مواد مغذی مورد نیاز بدن را نام ببرید.</p>
1.5		<p>5. در هرم غذایی چند گروه وجود دارد نام ببرید.</p>

1	6. چند عادت غذایی در فرهنگ اسلامی را نام ببرید(4 مورد)
1	7. عامل های چاقی را نام ببرید.
1.5	<p>8. سوالات چهار گزینه ای</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• اعمالی اکتسابی آگاهانه و هدفدار که فرد برای خود و خانواده انجام میدهد تا همه تندرست بمانند میگویند</li> <li>الف- خود مراقبتی      ب- سلامت روانی      ج- بهداشت      د- آینده نگری</li> <li>الف- محیطی      ب- جسمی      ج- ژنتیکی      د- روانی</li> <li>• کدام داروی زیر میتواند موجب چاقی شود</li> <li>الف- آستومینوفن      ب- ژلوفن      ج- رانیتیدین      د- کورتن</li> <li>• کدام گزینه زیر جزء عوامل بیولوژیکی فساد مواد غذایی می باشد.</li> <li>الف- جوندگان و حشرات      ب- میکروب ها      ج- انگل ها      د- همه موارد</li> <li>• عوامل فیزیکی که موجب فاسد شدن مواد غذایی می گردد کدام است.</li> <li>الف- ضربه      ب- فشار      ج- حرارت      د- باکتری</li> <li>• کدام یک از علل افزایش بیماری های مزمن می باشد.</li> <li>الف- کم تحرکی      ب- کار زیاد      ج- بالارفت سن      د- زمینه ارثی</li> </ul>
0.5	9. تغذیه سالم چه تاثیری بر بدن دارد؟
1.5	<p>10. سوالات چهار گزینه ای</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• عضله قلب برای انجام وظایف خود از چه شریانی استفاده میکند؟</li> <li>الف- شریان کرونر      ب- سرخرگ ها      ج- سیاهرگ ها      د- مویرگ ها</li> <li>• سکنه قلبی و مغزی چه زمانی رخ می دهد؟</li> <li>الف- کلسترول بالا      ب- قند خون بالا      ج- تنگی عروق خونی      د- ایست قلبی</li> <li>• فشار خون نرمال در چه رنجی قرار دارد؟</li> <li>الف- 6به روی 9      ب- 12 روی 8      ج- 13 روی 6      د- 9 به روی 6</li> <li>• سرانه مصرف نمک در افراد زیر 50 سال چند گرم در روز است؟</li> <li>الف- 3 گرم      ب- 10 گرم      ج- 6 گرم      د- 5 گرم</li> <li>• کدام گزینه زیر کلسترول خوب می باشد و برای بدن ضروری است .</li> <li>الف- LDL      ب- HDL      ج- TDL      د- THL</li> <li>• کدام گزینه زیر باعث کاهش سطح کلسترول در خون می شود.</li> <li>الف- اسید چرب اشباع      ب- تری گلیسرید      ج- اسید چرب غیر اشباع      د- اسید چرب ترانس</li> </ul>
1.5	11. سوالات صحیح غلط

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• اوزون برون و سالامون منابعی سرشار از ویتامین د هستند.</li> <li>• کمبود روی باعث بروز پوکی استخوان در افراد می گردد.</li> <li>• صدف و جلبک دریایی مهم ترین منبع طبیعی ید می باشند.</li> <li>• افراد چاق در نوجوانی در معرض بیماری های قلبی و سرطان می باشند.</li> <li>• بیشترین آلودگی در مواد غذایی بر اثر بی احتیاطی در مراحل تولید و نگهداری و عرضه ایجاد می شود.</li> <li>• بیماری به هرگونه حالت ناخوشایند و رنج آوری گفته می شود که احساس نندرستی را دچار اخلال کند.</li> </ul>
0.5	12. بهداشت مواد غذایی به چه چیزی اطلاق می شود؟
1.5	<p>13. سوالات چهارگزینه ای</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• کدام یک از عوامل سکنه مغزی می باشد؟ الف- عدم تعادل      ب- سردرد ناگهانی شدید      ج- گیجی ناگهانی      د- همه موارد</li> <li>• کدام بیماری با بروز زردی علائم را نشان می دهد الف- یرقان      ب- هیپاتیت      ج- ام اس      د- کم خونی</li> <li>• کدام بیماری دستگاه تناسلی می باشد. الف- سوزاک      ب- هیپاتیت      ج- ام اس      د- سیروز</li> <li>• سندروم نقص ایمنی اکتسابی ویروسی که زندگی فردی و اجتماعی را با چالش روبرو کرده کدام گزینه زیر می باشد الف- سرطان      ب- ام اس      ج- اچ آی وی      د- پروستات</li> <li>• کدام یک از راه های انتقال بیماری ایدز نمی باشد. الف- سرنگ مشترک      ب- فرآورده خونی آلوده      ج- رفتار پر خطر      د- نیش پشه</li> <li>• کدام عضو بدن نقش مهمی در سلامت دارد و سموم را از بدن دفع می کند الف- پوست      ب- گوش      ج- دهان      د- دستگاه گوارش</li> </ul>
1	14. عوامل بیماری زایی که از طریق دستگاه تناسلی منتقل می شوند را نام ببرید؟
2.5	<p>15. سوالات صحیح غلط</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• بهداشت فردی کلیه فعالیت ها و اقداماتی است برای حفظ و ارتقای سلامت و مراقبت از جوارح .</li> <li>• چشم حساس ترین عضو بدن است و مراقبت مداوم و بهداشت آن ضروری است .</li> <li>• عیوب انکساری شامل خشکی و سوزش چشم می باشد.</li> <li>• گوش دو وظیفه دریافت امواج و حفظ تعادل بدن را بر عهده دارد.</li> <li>• خواب و استراحت نمی تواند باعث ارتقای سلامت جسمی و روانی گردد.</li> <li>• ازدواج یک مرحله بسیار مهم از زندگی انسان است برای تداوم نسل های بعد نیز سرنوشت ساز است.</li> <li>• بلوغ جنسی زن و مرد تنها شرط برای ازدواج است.</li> <li>• زوجین انجام گیرد.</li> <li>• سیگار پر مصرف ترین مواد دخانی در بین جوانان می باشد . ص</li> <li>• یکی از شایع ترین آثار بلند مدت مصرف مشروبات الکلی بیماری سیروز کبدی و سرطان است. ص</li> </ul>

<p>نوبت امتحانی <b>خرداد ماه 98</b> پایه / شعبه تاریخ امتحان ساعت شروع مدت امتحان <b>60 دقیقه</b></p>	<p>باسمه تعالی سازمان آموزش و پرورش فارس کارشناسی سنجش و ارزشیابی تحصیلی اداره آموزش و پرورش ناحیه 2 شیراز هنرستان اهورا (مهرآموزشگاه)</p>	<p>نام خانوادگی نام پدر شماره دانش آموزی نام درس: سلامت و بهداشت</p> 
بارم	نمره به عدد: نمره به حروف:	نام و نام خانوادگی دبیر: قاسمپور تاریخ و امضا:
2		1. ص - غ - ص - ص - غ - ص - غ - غ
1		2. ظاهر خوب و طبیعی - وزن مناسب - اشتها کافی - خواب راحت - اجابت مزاج - اندام متناسب - طبیعی بودن نبض و فشار خون مناسب
2		3. خود مراقبتی - کربوهیدرات ها - الگوی غذایی - اشباع شده - پروتئین ها - اسید آمینه - آب - ید
1		4. کربوهیدرات ها چربی ها پروتئین ها ویتامین ها و مواد معدنی و آب
1.5		5. نان و غلات - سبزی ها - میوه ها - شیر و لبنیات - گوشت و تخم مرغ - حبوبات و مغزها
1		6. خوردن غذای پاک و حلال - شستشوی دست ها پیش از صرف غذا و بعد از آن - به آرامی غذا خوردن و پرهیز از غذای داغ - پرهیز از پرخوری - لقمه کوچک برداشتن
1		7. ژنتیک - محیطی - روانی - بیماری های جسمی - داروها
1.5		8. الف - خود مراقبتی - ج - ژنتیکی - د - کورتن - د - همه موارد - ج - حرارت - الف - کم تحرکی
0.5		9. تامین انرژی مورد نیاز بدن برای انجام کارهای روزمره رشد و نمو ترمیم بافت ها انجام واکنش ها و فرآیندهای حیاتی
1.5		10. الف - شریان کرونر - ج - تنگی عروق خونی - ب - 12 روی 8 - د - 5 گرم - ب - HDL - ج - اسید چرب غیر اشباع
1.5		11. ص - غ - ص - غ - ص - ص
0.5		12. رعایت اصول و موازین بهداشتی یا انجام یک سری اعمال در کلیه مراحل تولید حمل و نقل نگهداری و فروش و مصرف مواد غذایی به منظور کاهش آلودگی فیزیکی شیمیایی و بیولوژیکی تا حدی که برای سلامت انسان زیان بار نباشد بهداشت مواد غذایی گویند.
1.5		13. د - همه موارد - ب - هیپاتیت - الف - سوزاک - ج - اچ آی وی - د - نیش پشه - الف - پوست
1		14. ویروس ها باکتری ها تک یاخته ها و قارچ ها
2.5		15. ص - غ - ص - غ - ص - غ - ص - ص

نام:	مدیریت آموزش و پرورش استان البرز	آزمون نهایی سلامت و بهداشت
نام خانوادگی:	آموزش و پرورش ناحیه ۳ کرج	سال دوازدهم کلیه رشته ها
رشته تحصیلی:	دبیرستان امام جعفر صادق	مدت زمان: ۷۰ دقیقه
شماره دانش آموزی:	(عقل سالم در بدن سالم)	طراح: گوهری نوبت خردادماه
_____ (پاسخ در همین برگه داده شود_ پنج صفحه دارد) _____		
نام و نام خانوادگی ارزشیاب کنندگان	نمره به عدد و حروف	امضا ارزشیاب کننده
ارزشیاب اول :		
ارزشیاب دوم :		
ارزشیاب سوم :		

بارم	سوالات (صفحه اول)	ردیف
۱.۵	<p>عبارات صحیح را با (ص) و غلط را با (غ) مشخص کنید</p> <p>الف) ابن سینا سلامت را تعادل اخلاط چهارگانه صفر، سودا، بلغم و خون، می دانست. ( )</p> <p>ب) طبق هرم غذایی، از بالا به پایین حجم غذای مصرفی زیاد می شود ( )</p> <p>پ) به کلسترول بد اصطلاحاً HDL گفته می شود ( )</p> <p>ت) در نزدیک بینی، کره چشم بیش از حد طبیعی بزرگ می شود ( )</p> <p>ث) بوی پراکنده شده سیگار در محیط، دود دست دوم محسوب می شود ( )</p> <p>ج) آسیب پذیرترین قسمت بدن در برابر صدمات اسکلتی-عضلانی، گردن می باشد ( )</p> <hr/> <p>گزینه مناسب را انتخاب کنید</p> <p>۱) قابل درک ترین بعد سلامت، به کدام یک از ابعاد چهارگانه سلامت اشاره دارد</p> <p>الف_ جسمانی      ب_ اجتماعی      پ_ روانی      ت_ معنوی</p> <p>۲) کدام مورد از عوامل بیماری های جسمانی چاقی محسوب می شود</p> <p>الف_ دیابت      ب_ کوشینگ      پ_ فشارخون      ت_ مصرف کورتون</p> <p>۳) کدام گزینه به دیابت نوع (۱) اشاره می کند</p> <p>الف_ دیابت بزرگسالان      ب_ بدن به انسولین مقاومت نشان می دهد</p> <p>پ_ دیابت جوانان      ت_ کم تحرکی یکی از عوامل آن است</p>	۱
۱.۵		۲



	<p>(۴) کدام گزینه از اثرات بیماری سرخجه مادر بر نوزاد نمی باشد. (صفحه دوم)</p> <p>الف- آب مروارید    ب- بیماریهای قلبی    پ- عقب افتادگی ذهنی    ت- دیابت</p> <p>(۵) جوهر بادام تلخ به کدام گزینه اشاره می کند</p> <p>الف- آمونیاک    ب- سیانیدریک اسید    پ- کربورهای هیدروژن    ت- مواد رادیواکتیو</p> <p>(۶) در ارتباط با عدم استفاده از آب در خاموش کردن آتش، کدام گزینه جواب کامل است</p> <p>الف- آتش ناشی از مایعات قابل اشتعال    ب- آتش خشک</p> <p>پ- آتش ناشی از برق    ت- آتش ناشی از گازهای قابل اشتعال    ث- موارد الف و پ</p> <hr/> <p>جاهای خالی را با کلمه مناسب پر کنید</p> <p>الف) میزان انرژی آزاد شده به ازای هر گرم چربی، تقریباً دو برابر هر گرم و و و و و است</p> <p>ب) به حالتی که خون کافی به عضله قلب نمی رسد، اصطلاحاً و و و و و گویند که عامل آن رسوب چربی ها مخصوصاً کلسترول در دیواره ریشان و و می باشد</p> <p>پ) بوی نامطبوع ناشی از فعالیت تخمیری مواد موجود در عرق و پوست و نقطه و و در نقاط گرم و مرطوب بدن است</p> <p>ت) و و و واژه ای که عموماً در توصیف یک حالت خاص، که با احساس فشار درونی، ترس و هراس همراه است</p> <p>ث) یکی از شایعات بلند مدت مصرف مشروبات الکلی، یملبری و و و و و است</p> <p>ج) یکی از عوامل مؤثر در شروع مصرف مواد مخدر و و و و و است</p> <p>چ) فرم و حالتی مناسب که بدن به هنگام انجام کار به خود می یگردد و و نام دارد</p> <p>ح) و و و و از شایع ترین حوادث دوران کودکی و سالمندی می باشد</p> <hr/> <p>به سوالات زیر پاسخ کوتاه دهید</p> <p>(۱) از عوامل بیولوژیکی ایجاد فساد در مواد غذایی دو نمونه را ذکر کنید (۵/۰ نمره)</p> <p>کذا نوع الگوی چاقی بیشتر در مردان شایع است (۲۵/۰ نمره)</p> <p>و و و و و و و و و و و</p> <p>(۳) انواع تومور رانام ببرید (۵/۰ نمره)</p>	<p>۳</p> <p>۲۰۲۵</p> <p>۴</p> <p>۶۰۷۵</p>
--	---	---

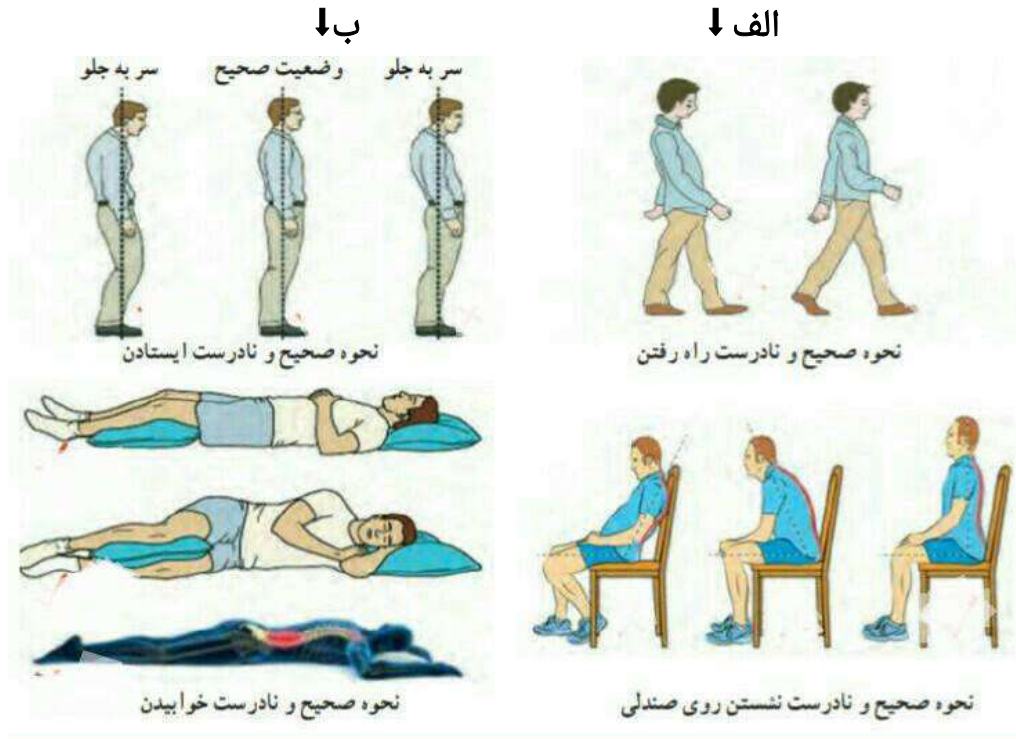
(صفحه سوم)	
۴) جدی ترین نوع هیاتیت رانام برده، و در صورت مزمن شدن، سبب ایجاد چه مشکلاتی می شود (۵/۰ نمره)	
گو علاوه بر دریافت امواج صوتی، چه وظیفه دیگری را بر عهده دارد (۲۵/۰ نمره)	
و و و و و و و و و	
از لاک های (۶) شنباه ارزشمند بودن، دو مورد را ذکر کنید (۵/۰ نمره)	
و و و و و و و و و	
۷) داشتن عزت نفس علاوه بر احساس ارزشمندی درونی، نیازمند کسب چه عاملی در زندگی است. (۲۵/۰ نمره)	
و و و و و	ادامه ۴
۸) ویژگی مهم افرا دسهر سخت و تاب آور در مشکلات زندگی رانام ببرید (۷۵/۰ نمره)	
و و و و و و و و و و و	
۹) الف_ افسردگی چیست (۵/۰ نمره)	
ب_ افسردگی در اثر کمبود چه نوع ویتامینی ممکن است، ایجاد شود (۲۵/۰ نمره)	
و و و و و	
۱۰) از اثرات طولانی مدت استرس، بر جسم، دو مورد رانام ببرید (۵/۰ نمره)	
از انوا مواد دلاانی، دو مورد رانام ببرید (۵/۰ نمره)	
و و و و و و و و و و و	
۱۲) اعتیاد چیست (۵/۰ نمره)	
۱۳) ارگونومی چیست (۵/۰ نمره)	
۱۴) مسمومیت چیست (۵/۰ نمره)	

۱.۷۵	<p>(صفحه چهارم)</p> <p>ارتباط بین ستون A و ستون B را مشخص کنید</p> <p>ستون A</p> <p>ستون B</p> <p>الف) قلیان</p> <p>ب) کبد</p> <p>پ) آثار فوری مصرف الکل</p> <p>ت) نیکوتین</p> <p>ث) قطران (تار)</p> <p>ج) دود دست دوم</p> <p>چ) آگزومای دست</p>	۵
۱.۷۵	<p>باتوجه به عبارت، کلمه مناسب داخل پرانتز را انتخاب و در جای خالی عبارت قرار دهید</p> <p>A) اعتیاد اغلب بی‌ری و و عودکننده دارد (حاد-مزم)</p> <p>B) سیراختلالات مصرف موادمخدر معمولاً به است و حرکت می‌کند (اعتیاد-وابستگی)</p> <p>C) اختلالات مصرف مواد-للتو و و تراز وابستگی به یک ماده مخدر است (خفیف-شدید)</p> <p>D) متادون زانواع و و موادمخدر است (مصنوعی-طبیعی)</p> <p>E) و و و از انواع طبیعی محرک‌زا می‌باشد (کراک-ترمادول)</p> <p>F) از راهکارهای بهره‌گیری از مهارت‌های مقاومتی برابر موادمخدر است (نه گفتن-دعوا کردن)</p> <p>G) و و بر روی سیستم عصبی و سایر دستگاه‌های بدن تأثیر می‌گذارند (توهم‌زا-محرک‌زا)</p>	۶
۱	<p>جواب کوتاه دهید</p> <p>الف) تعداد استخوان‌ها و تعداد ماهیچه‌ها، در بدن انسان بالغ چه تعداد است (۵/۰-نمره)</p> <p>ب) از عوامل متعددی که در اختلالات اسکلتی-عضلانی نقش دارند، دو مورد را ذکر کنید (۵/۰-نمره)</p>	۷

( صفحه پنجم )

باتوجه به تصاویر الگوی صحیح وضعیت بدن رادرحالت های مختلف، انتخاب کنید

۱



۸

ت ↑

پ. ↑

۱) هر کدام از عبارات پایین، به کدام یک از سه سطح حادثه (A قبل از حادثه، B زمان حادثه،

C بعد از حادثه) اشاره می کند (۷۵/۰ نمره)

۲.۵

الف- اتخاذ تدابیر مناسب. ب- تمرکز بر روی کاهش خطر. پ- توانبخشی فرد آسیب دیده

۲) هر یک از موارد زیر به کدام یک از عوامل سقوط اشاره می کند (۵/۰ نمره)

الف- استفاده از دمپایی با کفش نامناسب ( )

ب- داروها ( )

۹

۳) باتوجه به مشخصه، نوع انسداد رابنویسید (۵/۰ نمره)

الف- سرفه و خشونت صدا ( ) ب- رنگ صورت مایل به خاکستری ( )

۴) الف- منظور از حوادث خانگی چیست (۵/۰ نمره)

ب- مهم ترین علت مرگ ناشی از آتش سوزی چیست (۲۵/۰ نمره)

(موفق باشید)

	پاسخ نامه	
۱.۵	الف) غ (ب) ص. پ) غ (ت) ص (ث) غ (ث) غ	۱
۱.۵	الف) الف (۲) ب (۳) پ (۴) ت (۵) ب (۶) ث	۲
۲.۲۵	الف) کربوهیدرات (ب) ایسکمی قلب_کروزر (پ) باکتری (ت) اضطراب (ث) سیروز کبدی ج) اصرار دوستان (چ) پوسچر. خ) سقوط	۳
۶.۷۵	<p>(۱) میکروبیها، انگلها، حشرات و جوندگان (فقط دومورد ۵/۰نمره)</p> <p>۲) الگوی سیب (۲۵/۰نمره). (۳) تومور خوش خیم_تومور بدخیم (۵/۰نمره)</p> <p>۴) هیپاتیت B__ (مشکالت کبدی، سرطان کبد و یا سیروز کبدی) (۵/۰نمره)</p> <p>۵) حفظ تعادل بدن (۲۵/۰نمره)</p>	۴
۶.۷۵	<p>۶) اصل و نسب، ثروت، زیبایی و جذابیت، مدرک تحصیلی، شهرت و مقام، قدرت، شجاعت، جسارت (فقط دومورد ۵/۰نمره)</p> <p>۷) کسب تجارب (۲۵/۰نمره). (۸) تعهد، کنترل و چالش پذیری (۷۵/۰نمره)</p> <p>۹) الف_افسردگی احساس ناخوشایندی است که برای مدت زمانی طولانی تداوم می یابد و همراه با تنهایی و غمگینی است (۵/۰نمره) ب_ویتامین B (۲۵/۰نمره)</p> <p>۱۰) بیماری های قلبی_عروقی، التهاب های پوستی، اختلالات گوارشی، سردرد، ضعف سیستم ایمنی و افزایش احتمال ابتلا به سرطان (فقط ۲مورد ۵/۰نمره)</p> <p>۱۱) توتون و تنباکوی مورد استفاده در پیپ، قلیان، چپق و یا مواد دخانی بدون دود نظیر تنباکوی جویدنی، مکیدنی و یا استنشاقی نیز ماده دخانی (فقط ۲مورد ۵/۰نمره)</p> <p>۱۲) عادات کردن، خوگرفتن و خود را وقف عادت نكوهیده مثل استعمال مواد مخدر کردن، اعتیاد تلقی می شود (۵/۰نمره)</p> <p>۱۳) 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 می دهد (۵/۰نمره)</p> <p>۱۴) مسمومیت واکنشی شیمیایی و خطرناک است که متعاقب ورود ماده ای از جمله داروها، شوینده های خانگی، واکس، لاک پاککن، ضد یخ، حشرکش، مرگ موش، قرص برنج و... در بدن رخ می دهد (۵/۰نمره)</p>	۴

۱.۷۵	اوت_۲_و_ث_۳_و_چ_۴_و_ج_۵_و_پ_۶_و_ب_۷_و_الف	۵
۱.۷۵	A_م_ز_من_و_ب_ا_ب_س_ت_گ_ی_ج_خ_ف_ی_ف_ت_ر_د_م_ص_ن_و_ع_ی_ک_ر_ا_ک_ف_ن_ه_گ_ف_ت_ن_گ_م_ح_ر_ک_ز_ا	۶
۱	الف) ۲۰۶ استخوان. و ۶۰۰ ماهیچه (۵/۰ نمره) ب) کم تحرکی، نداشتن وضعیت بدنی مناسب، عادات و رفتارهای غلط در انجام کارهای روزمره عدم رعایت اصول ارگونومی (فقط ۲ مورد ۵/۰ نمره)	۷
۱	الف) نفر سمت راست      ب) نفر وسط      پ) نفر سمت راست      ت) هر دو نفر بالا	۸
	A      B      C      (۷۵/۰ نمره)	
۲.۵	۲) الف عامل محیطی است.      ب عامل فردی است. (۵/۰ نمره) ۳) الف_انسداد خفیف.      ب_انسداد کامل. (۵/۰ نمره)	۹
	۴) الف_سوانحی که در خانه یا محیط اطراف آن رخ می‌دهد و موجب وارد آمدن آسیب قابل تشخیص به افراد می‌شود (۵/۰ نمره) ب_خفگی (۲۵/۰ نمره)	



سوال		رشته : کلیه رشته‌ها	پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه
نام و نام خانوادگی:		آموزش و پرورش ناحیه ۴ قم	تاریخ امتحان: ۹۸/۲/۱۱
مدت امتحان: ۹۰ دقیقه		تعداد صفحه:	ساعت شروع: ۸ صبح
ردیف		سوال	بارم
۱	درستی یا نادرستی عبارات زیر را مشخص کنید. الف) ارتباط سالم فرد با جامعه از ابعاد سلامت روانی محسوب می‌شود. ( ) ب) انسداد رگ‌های خون رسان به عضله قلب (کرونر) بیشترین عامل مرگ و میر بیماری‌های قلبی است. ( ) پ) مواد رادیواکتیو موجود در مواد دخانی، هنگام استعمال تبخیر شده و وارد ریه و خون می‌شود و تنفس را مختل می‌کند. ( ) ت) برای برداشتن اشیاء سنگین از زمین باید طوری زانو زد که یک پا جلوی پای دیگری قرار بگیرد. ( )	۱	
۲	در هر یک از عبارت‌های زیر جای خالی را با کلمات مناسب پر کنید. الف) در بین عوامل مؤثر بر سلامت ..... با سهم ۵۰٪ بیشترین تأثیر را بر سلامت افراد دارد. ب) افراد، برای برخورداری از تغذیه سالم نیازمند رعایت دو اصل ..... و ..... در برنامه غذایی روزانه خود هستند. پ) برای تشخیص سرطان دهانه رحم از آزمایش ..... استفاده می‌شود. ت) منظور از دود دخانی دست ..... همان بوی سیگار است که در محیط پراکنده می‌شود. ث) قسمت بالای ستون فقرات، ..... نامیده می‌شود.	۱/۵	
۳	هر کدام از توضیحات زیر مربوط به چه عنوانی می‌باشند؟ الف) این نوع دیابت به دیابت جوانان مشهور است. ب) از عیوب انکساری چشم است که به دلیل تصلب عدسی چشم ایجاد می‌شود. پ) اولین شرط لازم برای ازدواج است. ت) منظور از این ویژگی احساس ارزشمند بودن است. ث) این بیماری یکی از شایع‌ترین ثار بلند مدت مصرف مشروبات الکلی است.	۱/۲۵	
۴	در پرسش‌های زیر، گزینه درست را انتخاب کنید. الف) با افزایش کدامیک از موارد زیر، خطر بیماری‌های قلبی کاهش می‌یابد؟ ۱. LDL      ۲. HDL      ۳. اسیدهای چرب ترانس      ۴. تری گلیسرید ب) کدام مورد از شایع‌ترین اختلالات روانی - رفتاری دوره نوجوانی محسوب نمی‌شود؟ ۱. خودآگاهی      ۲. اضطراب      ۳. خشم      ۴. استرس پ) کدامیک از مواد سمی موجود در سیگار سبب افزایش قند خون می‌شود؟ ۱. قطران      ۲. آرسنیک      ۳. آمونیاک      ۴. نیکوتین ت) کدام مورد از علائم ناشی از مسمومیت با مواد شیمیایی نیست؟ ۱. تغییر رنگ پوست      ۲. کاهش ضربان قلب ۳. سردرد و تاری دید      ۴. درد شکمی و اسهال	۱	
۵	برای هر یک از عوامل چاقی ذکر شده یک مثال بنویسید. الف) بیماری‌های جسمی ب) داروها	۰/۵	

۰/۱۵	نگهداری غذا برای هر یک از موارد زیر در چه دمایی باید باشد تا غذا سالم بماند؟	۶
	الف) دمای غذای داغ	
	ب) دمای غذای سرد	
۱	هر یک از بیماری‌های زیر از چه طریقی منتقل می‌شوند؟	۷
	الف) هپاتیت	
	ب) پدیکلوزیس	
۰/۱۵	بوی بد تنفس صبحگاهی ناشی از چیست؟	۸
۱	تاب آوری را تعریف کنید.	۹
۰/۱۵	یکی از آثار مثبت استرسی را بنویسید.	۱۰
۰/۱۵	دو اصل مقابله با فشارهای روانی و اضطراب را نام ببرید.	۱۱
۰/۱۷۵	یکی از توصیه‌های خودمراقبتی حفظ سلامت روان (کودک شوید) می‌باشد. توضیح مختصری در مورد آن بیان کنید.	۱۲
۰/۱۷۵	استفاده از شینگل مشترک قلیان چه مشکلاتی را به دنبال دارد؟ (۳ مورد)	۱۳
۱	الکل چه تأثیری بر عملکردهای سیستم اعصاب مرکزی دارد؟	۱۴
۰/۱۵	به چه دلیل تنباکوه‌های میوه‌ای می‌توانند بیماری‌های متعدد ایجاد کنند؟	۱۵
۱	مواد اعتیادآور ریز جزو کدام گروه قرار می‌گیرند؟ طبیعی یا مصنوعی بودن آن‌ها را نیز مشخص کنید.	۱۶
	الف) حشیش	
	ب) متادون	
۰/۱۷۵	چگونه می‌توان در برابر انجام رفتارهای غیر قانونی در مورد مواد مخدر از خود مقاومت نشان داد؟	۱۷
۰/۱۷۵	وضعیت بدنی به زبان ساده به چه معناست؟	۱۸
۰/۱۵	برای برداشتن اشیاء از روی یخچال یا کابینت چگونه باید عمل کرد؟	۱۹
۰/۱۵	اهمیت انجام تمرینات تقویت عضلات کمر چیست؟	۲۰
۰/۱۵	چرا هنگام کار طولانی مدت نشسته، نیاز به استفاده از حمایت کننده مناسب کمر است؟	۲۱
۰/۱۵	مثالی بزنید که با جایگزین کردن ابزاری به جای ابزاری دیگر، حرکات اضافی انگشت‌ها و مچ کاهش می‌یابد؟	۲۲
۰/۱۷۵	سطح ۲ در پیشگیری از حوادث شامل چه مواردی می‌شود؟	۲۳
۱	چهار مورد از علائم ناشی از مسمومیت با مواد شیمیایی را نام ببرید؟	۲۴
۰/۱۵	نحوه مبارزه با انواع آتش سوزی را بنویسید.	۲۵
	الف) آتش سوزی ناشی از برق	
	ب) آتش سوزی خشک	
۰/۱۵	مرحله اول مانور باز کردن راه تنفس هوایی را بنویسید.	۲۶
۰/۱۵	دو مورد از عوامل فردی سقوط را نام ببرید	۲۷
۲۰	سربلند باشید جمع نمرات	

شبهه ساز سوالات نهایی درس: سلامت و بهداشت	رشته: کلیه رشته ها	مدت: 90 دقیقه	ساعت: 8 صبح
پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه	نام و نام خانوادگی:	تاریخ امتحان: 98 / 01 / 21	تعداد صفحه: 3
دانش آموزان دوره روزانه و داوطلبان آزاد سراسر کشور خردادماه 1398		گروه زیست شناسی مجتمع آموزشی اندیشه	
ردیف	سوالات		
1	<p>درستی یا نادرستی هریک از عبارتهای زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید</p> <p>الف) اختلالات مصرف مواد حالت خفیف تر از وابستگی به یک ماده مخدر است.</p> <p>ب) اعتیاد اغلب سیری مزمن و عودکننده دارد، اما قابل پیشگیری و درمان است.</p> <p>ج) محدود کردن فعالیت ها باعث کاهش استرس می شود</p> <p>د) افسردگی، روی آوردن به مصرف مواد مخدر از آثار اجتماعی خشم هستند.</p>		
2	<p>در هریک از عبارت های زیر جای خالی را کلمات مناسب کامل کنید.</p> <p>الف) بیماری های واگیر را می توان بر اساس شیوه های .... و ... به پنج دسته طبقه بندی کرد</p> <p>ب) زمانی پخت غذا کامل است که آن حداقل 70 درجه سانتی گراد حرارت دیده باشد</p> <p>ج) از عوامل مهمی که در فرایند شکل گیری شخصیت فرد اثر دارد و</p> <p>د) نداشتن عزت نفس ممکن است افراد را دچار ..... رفتاری نماید.</p>		
3	<p>هریک از توضیحات زیر مربوط به چه مطلبی است:</p> <p>الف) بیماری که سبب ضعف ایمنی بدن میشود:</p> <p>ب) تجمع غیرطبیعی و بیش از توده چربی در اندامها:</p> <p>ج) تجربیات روزمره خود را مدیریت می کنیم:</p> <p>د) دفع صحیح زباله و مواد دفعی:</p> <p>ه) اختلال بلع یا سوءهاضمه طولانی:</p> <p>و) احساس خستگی زیاد، کم شدن وزن بدن و لاغری و تاری دید است.:</p>		
4	<p>در سوالات زیر گزینه مناسب را انتخاب کنید.</p> <p>الف) داشتن روحیه ی انتقادپذیری از ویژگی های کدام بعد سلامت است؟</p> <p>1) جسمانی (2) روانی (3) اجتماعی (4) معنوی</p> <p>ب) کدام مورد از اختلالات روانی شایع مرتبط با تغذیه نمی باشد؟</p> <p>1) بی اشتهایی عصبی (2) مصرف قند و چربی زیاد</p>		

	<p>3) پر خوری عصبی</p> <p>4) غذا نخوردن بدلیل تصور غلط از وضعیت بدنی خود</p> <p>ج) بیماری کم خونی ناشی از کمبود کدام ماده معدنی در بدن است؟</p> <p>ا) آهن (2) کلسیم (3) روی (4) ید</p> <p>د) کدام مورد از ویژگی های سلامت معنوی می باشد؟</p> <p>1) مدیریت هیجان (2) امیدواری</p> <p>3) ارتباط سالم (4) قضاوت صحیح فرد در برخورد با مسائل</p>	
0/5		5 در شکل مقابل علامت سوال بیانگر چیست؟
0/25		6 یک آزمایش تشخیص سرطان ذکر کنید؟
1		7 دو توصیه پزشکی برای باروری مردان بنویسید.
1		8 چه عواملی سبب آشفته گی های هیجانی در انسانها شده است؟
0/75		9 واژه اضطراب عموما برای بیان چه حالتی است؟
0/5		10 نمونه هایی از روش خود آرام سازی را به هنگام خشم بنویسید؟ دو مورد
0/75		11 چرا استفاده از تنباکو میوه ای خطرناک تر است؟
0/5		12 منظور از دود دخانی دست دوم چیست؟
0/75		13 سه مورد از اثرات الکل بر دستگاه عصبی مرکزی بنویسید.
1		14 به پرسشهای زیر پاسخ دهید.
		1- دو توصیه خود مراقبتی برای جلوگیری از رفتار پر خطر بنویسید.
		2- منظور از اختلال در مصرف چیست؟
		صفحه سوم

0/75	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th colspan="2" style="text-align: center;">ستون: الف</th> <th colspan="2" style="text-align: center;">ستون: ب</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="width: 25%; text-align: center;">الف</td> <td style="width: 25%;">تقویت رفتار مذهبی</td> <td style="width: 25%; text-align: center;">1</td> <td style="width: 25%;">تکنیک ضبط صوت استفاده کنید.</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">ب</td> <td>پاسخ منفی تان را چند بار تکرار کردن</td> <td style="text-align: center;">2</td> <td>خودکنترلی</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">ج</td> <td>لذت پایدار ایجاد کردن</td> <td style="text-align: center;">3</td> <td>احترام به ارزش ها و قوانین</td> </tr> </tbody> </table> <p style="text-align: center;">عبارتهای مربوط بهم را به یکدیگر ارتباط دهید.</p>	ستون: الف		ستون: ب		الف	تقویت رفتار مذهبی	1	تکنیک ضبط صوت استفاده کنید.	ب	پاسخ منفی تان را چند بار تکرار کردن	2	خودکنترلی	ج	لذت پایدار ایجاد کردن	3	احترام به ارزش ها و قوانین	15
ستون: الف		ستون: ب																
الف	تقویت رفتار مذهبی	1	تکنیک ضبط صوت استفاده کنید.															
ب	پاسخ منفی تان را چند بار تکرار کردن	2	خودکنترلی															
ج	لذت پایدار ایجاد کردن	3	احترام به ارزش ها و قوانین															
0/75	براساس عملکرد و اثر بر روی دستگاه عصبی مواد مخدر چند دسته میشوند؟	16																
0/75	وابستگی جسمانی به مواد مخدر چه حالتی ایجاد می کند؟	17																
0/75	طریقه صحیح حمل و بلند کردن بار از زمین چگونه است؟	18																
0/5	دومورد از اختلالات اسکلتی و عضلانی ذکر کنید؟	19																
1	علم ارگنومی از چه طریقی به سلامت و بهداشت انسان کمک می کند؟	20																
0/25	حفظ وضعیت بدنی مناسب چه نام دارد؟	21																
0/75	سطوح پیشگیری از حوادث را نام ببرید؟	22																
0/75	مخاطرات ناشی از کار با مواد شیمیایی چه می تواند باشد؟ سه مورد فقط نام ببرید	23																
0/25	آتش سوزی ناشی از فراورده های چوبی چه نام دارد؟	24																
0/5	در هنگام آتش سوزی با گازهای قابل اشتعال چه باید کرد؟	25																
1	انسداد خفیف هوایی به چه علت می تواند بروز کند؟	26																

بسمه تعالی			
اداره کل آموزش و پرورش استان کرمانشاه			
مدیریت آموزش و پرورش باینگان			
دبیرستان: نبی اکرم (ص)			
نام و نام خانوادگی :	پایه : دوازدهم	کلاس :	
نام دبیر : رهبری	نام درس : سلامت و بهداشت	تاریخ امتحان : ۹۷/۲/	
نوبت : صبح	تعداد صفحه : ۳	مدت امتحان : ۶۰ دقیقه	
دانش آموخته عزیز، سوال های مطرح شده استاندارد و مطابق با کتاب درسی می باشد، با صبر و حوصله به سوالات خواسته شده پاسخ دهید.			
ردیف	سوال	بارم	
الف	<p><b>جاهای خالی را با عبارات مناسب تکمیل نمایید:</b></p> <p>۱- ..... شامل اعمال اکتسابی، آگاهانه و هدف دار است که فرد برای خود، فرزندان و دیگر اعضای خانواده انجام میدهد تا سالم و تندرست بماند.</p> <p>۲- در حالتی که خون کافی به عضله قلب نمی رسد و موجب ایجاد درد قلبی می شود ..... نام دارد.</p> <p>۳- ..... یکی دیگر از عیوب انکساری چشم است که به دلیل تصلب عدسی چشم به وقوع می پیوندد و از میانسالی شروع می شود .</p> <p>۴- ..... یک بیماری ویروسی است که در صورت ابتلای مادر باردار به آن عوارض خطرناک و غیر قابل بازگشت برای جنین دارد.</p> <p>۵- احساس خود ارزشمندی همان ..... است که می تواند مانند سپری فرد را در مقابل آسیب های روانی و اجتماعی از فرد دفاع کند</p> <p>۶- سمی کشنده است که همان ماده اعتیاد آور دخانیات است.</p>	۱/۵	
	ب	<p><b>بهترین گزینه را انتخاب کنید</b></p> <p>۷- داشتن قدرت تطابق با شرایط محیطی و بروز عکس العمل مناسب از فرد در برابر مشکلات و حوادث زندگی در کدام بُعد از ابعاد سلامت جای میگیرد؟</p> <p>۱) سلامت جسمانی <input type="checkbox"/> ۲) سلامت روانی <input type="checkbox"/> ۳) سلامت اجتماعی <input type="checkbox"/> ۴) سلامت معنوی <input type="checkbox"/></p> <p>۸- کدام یک از چربی های زیر باعث پایین آمدن سطح کلسترول می شود؟</p> <p>۱) اسید چرب ترانس <input type="checkbox"/> ۲) تری گلیسرید <input type="checkbox"/> ۳) اسید چرب اشباع <input type="checkbox"/> ۴) اسید چرب غیر اشباع <input type="checkbox"/></p> <p>۹- کدام یک از عوامل زیر جزو عوامل تشدید جوش (آکنه) نیست؟</p> <p>۱) برخی از دارو ها <input type="checkbox"/> ۲) قاعدگی <input type="checkbox"/> ۳) استفاده از روغن زیتون <input type="checkbox"/> ۴) استرس <input type="checkbox"/></p> <p>۱۰- کدام یک جزو آزمایش های ضروری برای ازدواج نیست؟</p> <p>۱) آزمایش ایدز <input type="checkbox"/> ۲) آزمایش تالاسمی <input type="checkbox"/> ۳) واکسن کزاز برای خانم ها <input type="checkbox"/> ۴) آزمایش عدم اعتیاد <input type="checkbox"/></p> <p>۱۱- برای مقابله با فشار های روانی و اضطراب همه اصول زیر توصیه می شود <u>بجز</u></p> <p>۱) بازداری <input type="checkbox"/> ۲) خالی کردن خشم <input type="checkbox"/> ۳) برون ریزی <input type="checkbox"/> ۴) جایگزین کردن خواسته ها <input type="checkbox"/></p> <p>۱۲- ذرات موجود در دود سیگار در ریه ها جمع می شود و پوسته ضخیم قهوه ای رنگ را تشکیل می دهد که نامیده می شود.</p> <p>۱) آمونیاک <input type="checkbox"/> ۲) سیانیدریک اسید <input type="checkbox"/> ۳) آرسنیک <input type="checkbox"/> ۴) قطران <input type="checkbox"/></p> <p>۱۳- کدام یک، از عوامل خطر ساز در حوادث خانگی نیست؟</p> <p>۱) وجود افراد ناتوان در منزل <input type="checkbox"/> ۲) اعتیاد افراد به سیگار و مواد مخدر <input type="checkbox"/></p> <p>۳) رعایت اصول ایمنی در منزل <input type="checkbox"/> ۴) عدم رعایت استاندارد های ایمنی در ساخت بنا <input type="checkbox"/></p>	۱/۷۵



هر یک از عبارات سمت چپ را به مفهوم سمت راست با کشیدن خط، متصل کنید

۱۴- مخدر مصنوعی	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	L.S.D
۱۵- محرک طبیعی	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	ترامادول
۱۶- محرک مصنوعی	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	کدئین
۱۷- توهم زای طبیعی	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	کافئین
۱۸- توهم زای مصنوعی	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	شاهدانه
۱۹- مخدر طبیعی	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	تریاک

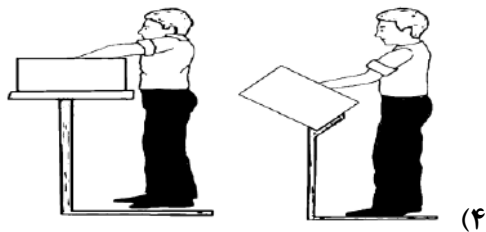
۱/۵

با توجه به شکل های زیر به سوالات پاسخ دهید.

۲۰- شکل زیر کدام یک از بیماری های کبد را نشان می دهد؟ و از آثار مخرب کدام ماده است؟



۲۱- کدام یک از شکل های زیر نحوه صحیح انجام اعمال را توسط افراد نشان میدهد؟ آنها با علامت تیک مشخص کنید.



۱/۵

د

به سوالات زیر پاسخ کوتاه دهید.

۰/۵

۲۲) انواع الگو های چاقی را نام ببرید.

۰/۲۵

۲۳) بهترین راه از بین بردن عامل فیزیکی از عوامل فساد مواد غذایی چیست؟

۰/۵

۲۴) دو مورد از بیماری هایی که از طریق دستگاه گوارش انتقال می یابد را نام ببرید.

۱

۲۵) از توصیه های خود مراقبتی برای حفظ سلامت روان در دوران نوجوانی را نام ببرید. (۴ مورد)

۰/۵

۲۶) خود آگاهی علاوه بر شکل گیری هویت مطلوب از چه مواردی جلوگیری می نماید.

۰/۵

۲۷) دو بیماری مربوط به مصرف تنباکو های میوه ای را نام ببرید.

ه

		هـ
۰/۷۵	۲۸) از علائم مسمومیت با مواد شیمیایی، سه مورد را نام ببرید.	
۰/۵	۲۹) دو مورد از عوامل خطر ساز سقوط که به عوامل فردی مربوط می شود را نام ببرید.	
۱	عبارات زیر را تعریف کنید.	
۰/۵	۳۰) خشم:	
۰/۵	۳۱) دود دست دوم:	و
۰/۵	۳۲) اعتیاد:	
۱	۳۳) علم ارگونومی:	
۰/۵	<p>سوالات با پاسخ تشریحی</p> <p>۳۴) از مواد غذایی مورد نیاز بدن، یکی را نام برده و به اختصار آنرا شرح دهید.</p> <p>۳۵) نحوه به وجود آمدن تومور بدخیم سرطانی را شرح دهید.</p> <p>۳۶) کربور های هیدروژن موجود در دود سیگار چه عوارضی را در بدن دارد.</p> <p>۳۷) وابستگی روانی چگونه باعث تشدید اعتیاد می شود؟</p> <p>۳۸) در مورد استفاده از کوله پشتی چه مواردی را باید رعایت کرد. توضیح دهید.</p> <p>۳۹) انواع آتش سوزی را نام ببرید و شیوه مقابله با هر کدام را بنویسید.</p> <p>۴۰) خفگی چه زمانی رخ می دهد؟</p>	ز
۲۰	موفق و مؤید باشید. یادگیری، فهمیدن چیزی است که از قبل می دانید.	جمع

ردیف	سؤال	بارم
۱	جاهای خالی زیر را پر کنید. الف) در پیشگیری هرگونه اقدام و است. ب) داشتن قدرت تطابق با شرایط محیطی و بروز عکس العمل مناسب برابر مشکلات . . را نشان می دهد. ج) دو نوع پروتئین با اسم های و وجود دارد.	۱,۲۵
۲	شش گروه غذایی طبقه بندی شده را نام ببرید؟	۱
۳	چاقی را تعریف کنید.	۱
۴	مهم ترین عوامل خطر ابتلا به بیماری های قلبی -عروقی را توضیح دهید.	۱
۵	انواع چربی های موجود در مواد غذایی را بنویسید.	۱
۶	دیابت را توضیح دهید.	۱
۷	بیماری هایی که از طریق دستگاه تناسلی منتقل می شود را بنویسید.	۱
۸	اچ آی وی (ایدز) را توضیح دهید.	۱
۹	نشانه های اولیه کم شنوایی را بنویسید.	۱
۱۰	چهار عوامل پوسیدگی دندان را توضیح دهید.	۱

ردیف	سؤال	بارم
۱۱	انواع بلوغ را نام ببرید.	۱
۱۲	عزت نفس را توضیح دهید.	۱
۱۳	برای خود آرام سازی چه کارهایی باید انجام داد.	۱
۱۴	برخی از مضرترین مواد سمی موجود در مواد دخانی را نام ببرید.	۱
۱۵	شایع ترین آثار بلندمدت مصرف الکل را بنویسید.	۱
۱۶	وابستگی به داروها یا مواد مخدر چه اثراتی روی بدن انسان دارد.	۱
۱۷	سه گروه تأثیر گزار روی بدن انسان نام ببرید.	۰,۷۵
۱۸	آرگونمی را توضیح دهید.	۱
۱۹	علائم انسداد خفگی را بنویسید.	۱
۲۰	انواع آتش سوزی را بنویسید.	۱
	جمع	۲۰





مرکز مشاوره تحصیلی  
علیرضا افشار

راه‌های ارتباطی مرکز مشاوره

تلگرام

اینستاگرام

وبسایت



AlirezaAfsharOfficial

AlirezaAfsharOriginal

www.AlirezaAfshar.org

رزور مشاوره خصوصی علیرضا افشار

برای رزور مشاوره خصوصی تک جلسه و ماهانه  
به شماره ۰۹۳۵۸۹۶۰۵۰۳ در واتساپ پیام دهید

Afshar.xyz

آدرس تمام رسانه ها :

