

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	

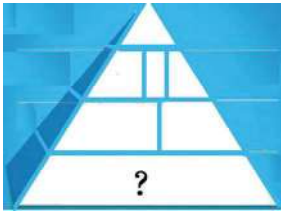
ردیف	سؤالات (پاسخنامه دارد)	نمره
------	------------------------	------

۱	<p>درستی یا نادرستی هر یک از عبارات‌های 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 آتش‌سوزی در مقایسه با سوختگی ناشی از آن، تلفات بیشتری به همراه دارد.</p>	۱
۱/۵	<p>در هر یک از عبارات‌های 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) 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، بلندکردن بار با کمر راست و پاهای، روشی ایمن‌تر است.</p>	۱/۵
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 مرگ‌ومیر در قرن بیستم می‌باشد.</p>	۱/۵
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 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 می‌شود؟</p> <p>(۱) پیرچشمی (۲) نزدیک‌بینی (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) تاب‌آوری</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>	۱

« ادامه سؤالات در صفحه دوم »

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 مقابل علامت سوال مربوط به کدام گروه از مواد غذایی می باشد؟	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 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 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 می دهد را بنویسید.	۰/۵								
۱۳	بارزترین آثار فوری و بلندمدت مصرف مشروبات الکلی را بنویسید.	۰/۷۵								
۱۴	به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف) منظور از دود دست سوم مواد دخانی چیست؟ ب) به چه کسی معتاد می گویند؟	۱								
۱۵	در این پرسش عبارتهایی در مورد انواع مواد اعتیادآور آورده شده است. عبارتهای مرتبط به هم را در دو ستون مشخص کنید.	۰/۷۵								
	<table border="1" data-bbox="453 1491 1174 1684"> <thead> <tr> <th>"ستون الف"</th> <th>"ستون ب"</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>الف) خاصیت منگی و بی دردی</td> <td>۱. کراک</td> </tr> <tr> <td>ب) توهمزای طبیعی</td> <td>۲. متادون</td> </tr> <tr> <td>ج) حالت خوش و هیجانی کوتاهمدت</td> <td>۳. حشیش</td> </tr> </tbody> </table>	"ستون الف"	"ستون ب"	الف) خاصیت منگی و بی دردی	۱. کراک	ب) توهمزای طبیعی	۲. متادون	ج) حالت خوش و هیجانی کوتاهمدت	۳. حشیش	
"ستون الف"	"ستون ب"									
الف) خاصیت منگی و بی دردی	۱. کراک									
ب) توهمزای طبیعی	۲. متادون									
ج) حالت خوش و هیجانی کوتاهمدت	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 حالتی است؟	۰/۷۵								
۱۹	دو مورد از دلایل ایجاد وضعیت بدنی نامناسب را بنویسید.	۰/۵								

« ادامه سوالات در صفحه سوم »

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
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.	۰/۵
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	

کود آوارنده: فرزانه باستانی و محمدرضا عادل خانی

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	نمره
۱	الف) درست (۰/۲۵) صفحه ۱۲ ج) نادرست (۰/۲۵) صفحه ۱۶۴	۱
۲	الف) بهداشت (۰/۲۵) صفحه ۵ ج) حفظ تعادل بدن (۰/۲۵) صفحه ۸۴ ه) ارزشمند بودن (۰/۲۵) صفحه ۱۱۲	۱/۵
۳	الف) قانون تعادل انرژی (۰/۲۵) صفحه ۳۹ ج) HDL (۰/۲۵) صفحه ۵۶ ه) افسردگی (۰/۲۵) صفحه ۱۲۱	۱/۵
۴	الف) گزینه ۱- مکانیکی (۰/۲۵) صفحه ۴۵ ج) گزینه ۴- تاب آوری (۰/۲۵) صفحه ۱۱۸	۱
۵	گروه نان (۰/۲۵) و غلات (۰/۲۵) صفحه ۲۴	۰/۵
۶	آزمایش خون مخفی در مدفوع و کولونوسکوپی (۰/۲۵) صفحه ۶۲ (یک مورد کافی است)	۰/۲۵
۷	الف) رعایت بهداشت فردی (۰/۲۵) و پرهیز از به کارگیری وسایل شخصی دیگران (۰/۲۵) صفحه ۷۰ ب) عدم استفاده از سرنگ و سوزن مصرف شده (۰/۲۵) و پرهیز از رفتارهای جنسی پرخطر (۰/۲۵) صفحه ۷۴	۱
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	۱
۹	۱- بازداری (۰/۲۵) ۲- برون ریزی (۰/۲۵) ۳- جایگزین کردن خواسته ها (۰/۲۵) صفحه ۱۲۰	۰/۲۵
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	۰/۵
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	۰/۲۵
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	۰/۵

ادامه در صفحه بعد

کود آلوده، فرزند باثباتی و معجزه ساز عادل جانی

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

ردیف	راهنمای تصحیح	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 ۱۶۲	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 بگیرد 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"	

کودآورنده: فرزانه باغابی و محمدرضا عادل جانی

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 : ۱۳۹۸/۳/۲۲	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 عبارتهای زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید.</p> <p>(الف) در اسلام بدن انسان هدیه و امانت الهی برای تکامل روح به حساب می آید.</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 عبارتهای 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 دخانی 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 (۳) بیماری‌های جسمی (۴) داروها</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 (۲) آرسنیک (۳) آمونیاک (۴) نیکوتین</p> <p>(د) وزن فردی ۶۰ کیلوگرم است. وزن کوله‌پشتی 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

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 : ۱۳۹۸/۳/۲۲	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> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">   </div> <p style="text-align: center;">(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 - تاب آوری - 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

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 : ۱۳۹۸/۳/۲۲	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 : ۱۳۹۸/۳/۲۲	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؟	۰/۵
۲۲	در مورد پیشگیری از حوادث به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) در سطح ۳ پیشگیری از حوادث چه اقدامی انجام می‌شود؟ ب) دو مورد از علایم مسمومیت با مواد شیمیایی را بنویسید.	۱
۲۳	در مورد 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؟	۱
۲۴	هر یک از موارد زیر مربوط به کدام نوع آتش‌سوزی است؟ الف) بهترین وسیله برای خاموش کردن این نوع آتش، استفاده از گاز 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.	۰/۷۵
	موفق باشید	جمع نمرات ۲۰

مدت امتحان: ۹۰ دقیقه	ساعت شروع: 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 http://aee.medu.ir		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 ۶- استفاده نکردن از وسایل تیز و برنده مثل تیغ و ناخن گیر و... متعلق به شخص بیمار. صفحه ۷۱ (دو مورد کافی است)	۰/۵
۱۰	الف) این چربی ها موجب افزایش سطح کلسترول و بالا رفتن 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		

مدت امتحان: ۹۰ دقیقه	ساعت شروع: 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 http://aee.medu.ir		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 اندام ها در فضا. (۰/۵) صفحه ۱۵۶ (ذکر یک تعریف کافی است)	۱
۱۶	الف) 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		

مدت امتحان: ۹۰ دقیقه	ساعت شروع: 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 http://ace.medu.ir		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	۰/۵
۱۹	اجسام سبک (۰/۲۵) صفحه ۱۵۸	۰/۲۵
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	۰/۷۵
۲۱	انتخاب ارتفاع مناسب میز اتو (۰/۲۵)، استفاده از زیرپایی با ارتفاع مناسب (۰/۲۵) صفحه ۱۵۹	۰/۵
۲۲	الف) توان بخشی فرد آسیب دیده و جلوگیری از ناکارآمد شدن او (۰/۵) صفحه ۱۷۰ ب) ۱- به سختی نفس کشیدن ۲- تحریک چشم‌ها و پوست، گلو و مجرای تنفسی ۳- تغییر رنگ پوست ۴- سردرد و تاری دید ۵- سرگیجه و عدم تعادل و فقدان هماهنگی ۶- دردهای شکمی و اسهال (۰/۵) صفحه ۱۷۲ و ۱۷۳	۱
۲۳	الف) برای استفاده از اسپری حشره کش، قوطی اسپری را طوری در دست بگیرید که از شما فاصله داشته باشد. (۰/۲۵) ب) بعد از اسپری کردن حشره کش فوراً از اتاق خارج شوید (۰/۲۵) و در را ببندید (۰/۲۵) و دست‌هایتان را بشویید. (۰/۲۵) صفحه ۱۷۴	۱
۲۴	الف) آتش‌سوزی ناشی از برق (۰/۲۵) ب) آتش‌سوزی مایعات قابل اشتعال (۰/۲۵) ج) آتش‌سوزی خشک (۰/۲۵) صفحه ۱۷۶ و ۱۷۵	۰/۷۵
	نظر مصححین گرامی قابل احترام است.	جمع نمرات
		۲۰

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 : ۱۳۹۸/۶/۱۰	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
------	-------------------------	------

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



ادامه در صفحه دوم

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 : ۱۳۹۸/۶/۱۰	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
------	-------------------------	------

۶	اصطلاحات زیر را تعریف کنید. الف) بیماری های غذازاد ب) حدت بینایی (دید مطلوب)	۱
۷	در مورد بیماری های غیرواگیر و واگیر به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف) سه مورد از علایم هشداردهنده سرطان را بنویسید. ب) دو مورد از راه های انتقال ویروس اچ آی وی را بنویسید.	۱/۲۵
۸	جوانانی که دارای عزت نفس هستند و افرادی که دچار ضعف عزت نفس هستند را از نظر پیام های درونی با یکدیگر مقایسه کنید.	۱
۹	دو مورد از راهکارهای بهبود عزت نفس را بنویسید.	۱
۱۰	در مورد بهداشت روان به پرسش های 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 می شود را بنویسید.	۰/۷۵
۱۳	آثار فوری مصرف الکل چیست؟	۰/۵
۱۴	در اثر مصرف مداوم الکل کبد کارکرد خود را از دست می دهد. علت چیست؟	۱
۱۵	سه گروه مواد اعتیاد آور را نام ببرید و برای هر کدام یک مثال ذکر کنید.	۱/۵
۱۶	تکنیک ضبط صوت که از دستورالعمل های مهارت های 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 توصیه ای می شود؟	۱
۱۹	اصل ارگونومی مربوط به شکل مقابل را توضیح دهید.	۰/۵



ادامه در صفحه سوم

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 : ۱۳۹۸/۶/۱۰	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 ظرف‌شویی به جای مواد سفیدکننده قوی از کدام ماده کم‌خطرتر 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										

مدت امتحان: ۹۰ دقیقه	ساعت شروع: 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 http://aee.medu.ir		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 خون ریزی غیرطبیعی از واژن و نوک سینه، بی‌اشتهایی یا کاهش وزن بی‌دلیل (ذکر سه مورد) (۰/۷۵) صفحه ۶۲ ب) دریافت خون و فرآورده‌های خونی آلوده، اشتغال در محیط‌های آلوده، تزریق با وسایل مشترک، بارداری و شیردهی مادر مبتلا به بیماری (ذکر دو مورد) (۰/۵) صفحه ۷۴	۱/۲۵
۸	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

مدت امتحان: ۹۰ دقیقه	ساعت شروع: 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 http://aee.medu.ir		دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسر کشور در شهریور ماه سال ۱۳۹۸	

ردیف	راهنمای تصحیح	نمره
۹	تلاش برای کسب حداقل یک مهارت یا شکوفا کردن حداقل یک استعداد خود، تهیه فهرستی از توانمند های فردی خود، کسب موفقیت در امور از جمله تحصیل، مشارکت در فعالیتهای اجتماعی همچون حضور در فعالیتهای فوق برنامه مدرسه، برقراری رابطه سالم با دیگران، دوست شدن با آدمهای مثبت و الهامبخش، معاشرت با دوستان و آشنایان حمایت گر، داوطلب شدن برای کمک به دیگران، آراستگی (ذکر دو مورد) (۱) صفحه ۱۱۴	۱
۱۰	الف) فشار روانی ناسالم مانع درس خواندن شده (۰/۲۵) و یادآوری اطلاعات در جلسه امتحان را مختل می کند. (۰/۲۵) صفحه ۱۱۸ ب) درماندگی، انزوا و تنهایی (ذکر یک مورد) (۰/۲۵) صفحه ۱۲۳	۰/۷۵
۱۱	ذرات ریز موجود در سیگار در 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	۰/۵
۱۲	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	۰/۷۵
۱۳	اختلال در سیستم اعصاب مرکزی (۰/۵) صفحه ۱۳۶	۰/۵
۱۴	به دلیل مصرف مداوم الکل و نبود زمان کافی (۰/۲۵) چربی ذخیره شده در کبد (۰/۲۵) 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	۱
۱۵	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	۱/۵
۱۶	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	۱
۱۷	از طرف پشت به دیوار تکیه دهید در حالی که پشت سر و باسن شما با دیوار مماس شود (۰/۲۵) و پاشنه پانتان 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	۱
۱۸	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	۱

ادامه در صفحه سوم

مدت امتحان: ۹۰ دقیقه	ساعت شروع: 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 http://aee.medu.ir		دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسر کشور در شهریور ماه سال ۱۳۹۸	

ردیف	راهنمای تصحیح	نمره
۱۹	با اصلاح جزئی میز کار خود نقاط فشاری را که به شما آسیب می‌رساند به حداقل برسانید. (۰/۵) صفحه ۱۶۸	۰/۵
۲۰	الف) سطح ۲ (یا زمان وقوع حادثه) (۰/۲۵) صفحه ۱۷۰ ب) 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	۱
۲۱	الف) ۳- آتش‌سوزی خشک (۰/۲۵) ب) ۴- آتش‌سوزی ناشی از برق (۰/۲۵) ج) ۱- آتش‌سوزی مایعات قابل اشتعال (۰/۲۵) صفحه ۱۷۶ و ۱۷۷	۰/۷۵
۲۲	هر زمانی که متوجه آتش‌سوزی شدید و یا علامت هشدار آتش در ساختمان به صدا درآمد، از طریق نزدیک‌ترین در خروجی ساختمان را ترک کنید و با ۱۲۵ تماس بگیرید و به همه افراد داخل خانه یا ساختمان اطلاع دهید که از ساختمان خارج شوند. یک تکه لباس یا پارچه را خیس کرده و روی صورت خود قرار دهید و به هر شکل ممکن، حتی چهار دست 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	۱
	نظر مصححین گرامی قابل احترام است.	۲۰
	جمع نمرات	۲۰

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: ۱۳۹۸/۱۰/۳	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 عبارات‌های 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 عبارات‌های 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 را 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"

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: ۱۳۹۸/۱۰/۳	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
------	------------------------	------

۷	<p>به پرسش‌های زیر در رابطه با کنترل وزن و تناسب اندام پاسخ دهید.</p> <p>الف) نام یک بیماری که موجب بروز چاقی می‌شود را بنویسید.</p> <p>ب) طبقه بندی نمایه توده بدنی بر اساس فرمول شاخص توده بدنی برای کدام گروه از افراد کاربرد ندارد؟ دو گروه را نام ببرید.</p> <p>ج) دو مورد از عوارض جانبی کاهش وزن سریع را بنویسید.</p>	۱/۲۵										
۸	<p>جدول زیر در رابطه با عوامل ایجاد فساد مواد غذایی است هر یک از موارد ستون "الف" بایکی از موارد ستون "ب" ارتباط منطقی دارد. آن‌ها را پیدا کنید و در برگه پاسخ‌نامه بنویسید.</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <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	۱
"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	<p>به پرسش‌های زیر در رابطه با بیماری‌های غیرواگیر پاسخ دهید.</p> <p>الف) در چه صورت یک تومور، تومور "بدخیم" محسوب می‌شود؟</p> <p>ب) کدام دیابت به نام دیابت جوانان نیز نامیده می‌شود؟</p> <p>ج) در بیماران مبتلا به چه نوع دیابتی، بیماری اغلب بدون علامت است؟</p>	۱/۲۵										
۱۰	<p>به پرسش‌های زیر در رابطه با بیماری‌های واگیردار پاسخ دهید.</p> <p>الف) علت نگرانی و خطر در مورد بیماری‌های واگیردار چیست؟</p> <p>ب) یک مورد از عوارض جدی ناشی از درمان نشدن بیماری‌هایی که از طریق دستگاه تناسلی منتقل می‌شوند را بنویسید.</p>	۰/۵										
۱۱	<p>برای هر یک از موارد زیر دلیل علمی بنویسید.</p> <p>الف) ویروس HIV از طریق اشک و بزاق و از راه هوا (عطسه و سرفه) منتقل نمی‌شود.</p> <p>ب) از مصرف شوینده‌ها و پاک‌کننده‌ها در فضای بسته حتی با استفاده از ماسک باید خودداری کرد.</p>	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	<p>به پرسش‌های زیر در رابطه با بهداشت روان پاسخ دهید.</p> <p>الف) نداشتن عزت نفس ممکن است انسان را دچار کدام رفتارها کند؟</p> <p>ب) فرد تاب‌آور در برخورد با یک موقعیت پرخطر چه برخوردی دارد؟</p> <p>ج) فشار روانی ناسالم و شدید در شب امتحان چه عواقبی به دنبال دارد؟</p>	۱/۵										
"ادامه پرسش‌ها در صفحه سوم"												

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: ۱۳۹۸/۱۰/۳	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
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	

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: 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	۱
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	۱/۵
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	۱
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	۱
۵	خود مراقبتی اجتماعی (۰/۲۵) صفحه ۱۵	۰/۲۵
۶	مصرف انواع مختلف (۰/۲۵) مواد غذایی که در شش گروه اصلی غذایی قرار می گیرند. (۰/۲۵) صفحه ۲۶	۰/۵
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 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	۱/۲۵
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	۱
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	۱/۲۵
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	۰/۵
۱۱-	الف) از آنجا که ویروس HIV تنها در گلبول های سفید قادر به ادامه حیات است و گلبول سفید هم فقط در خون و ترشحات جنسی وجود دارد لذا ویروس اچ آی وی از طریق 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	۱/۲۵
۱۲	در صورت بروز این عارضه لازم است بعد از شستشوی چشمها با آب (۰/۲۵) چشمها را خشک (۰/۲۵) و با یک بانداژ استریل ببندید (۰/۲۵) تا از پلک زدن مدت ۸ تا ۱۲ ساعت جلوگیری شود. (۰/۲۵) صفحه ۸۳	۱

مدت امتحان: ۹۰ دقیقه	ساعت شروع: ۱۰ صبح	رشته: کلیه رشته ها	راهنمای تصحیح امتحان نهایی درس: سلامت و بهداشت
تاریخ امتحان: ۱۳۹۸/۱۰/۳		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 ۱۳۹۸	

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) تنباکوه‌های میوه ای به دلیل افزودنی شیمیایی و مواد مضر به آنها می‌توانند باعث سرطان، انواع بیماری‌های خطرناک و کشنده، آلرژی، آسم و حساسیت شوند. (ذکر ۲ مورد کافی است. هر 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 اوها م 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 نیاید 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

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	

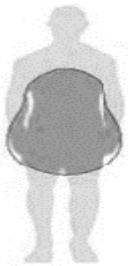
ردیف	سوالات (پاسخ نامه دارد)	نمره
------	-------------------------	------

الف) بخش الزامی		
دانش آموز عزیز به سوالات ۱ تا ۱۷ جهت کسب ۱۶ نمره پاسخ دهید.		
۱	<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>	۱/۵
۲	<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>	۱/۵
۳	<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 نزدیک بین 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>	۱/۵
«ادامه در صفحه دوم»		

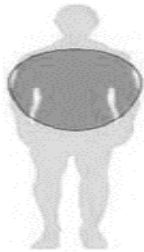
تعداد صفحه : ۴	ساعت شروع : ۸ صبح	رشته : ریاضی و فیزیک - علوم تجربی	سوالات امتحان نهایی درس : سلامت و بهداشت
مدت امتحان : ۹۰ دقیقه	تاریخ امتحان : ۱۳۹۹/۳/۲۷	دوره دوم متوسطه	پایه دوازدهم
مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی http://aee.medu.ir		دانش آموزان روزانه سراسر کشور در نوبت خرداد ماه سال ۱۳۹۹	

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

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



ب



الف

«ادامه در صفحه سوم»

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 (۲) سوزاک ب) بیماری هپاتیت چگونه به وجود می آید؟	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 عبارت های سمت چپ ارتباط منطقی دارد. شماره مربوط به عبارت مناسب را در برگه پاسخ بنویسید.	۱										
<table border="1"> <thead> <tr> <th>عبارت ها</th> <th>موارد</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>۱- همان ماده اعتیاد آور 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>		عبارت ها	موارد	۱- همان ماده اعتیاد آور 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	
عبارت ها	موارد											
۱- همان ماده اعتیاد آور 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»

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 روزانه سراسر کشور در نوبت خرداد ماه سال ۱۳۹۹	

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

بخش انتخابی		
دانش آموز عزیز جهت کسب ۴ نمره از سؤالات ۱۸ تا ۳۳ فقط ۸ سؤال را به دلخواه انتخاب کرده و پاسخ دهید.		
۱۸	دو مورد از گام های برنامه ریزی برای خودمراقبتی را بنویسید.	۰/۵
۱۹	چه عواملی در میزان آب مصرفی هر فرد مؤثر است؟ (دو مورد)	۰/۵
۲۰	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

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 http://aee.medu.ir		دانش آموزان روزانه سراسر کشور در خرداد ماه 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 و) درست (۰/۲۵) صفحه ۱۳۳	۱/۵
۲	الف) مسمومیت (۰/۲۵) صفحه ۳۰ ب) بو (۰/۲۵) صفحه ۴۳ ج) ۳ ساعت (۰/۲۵) صفحه ۵۹ د) پدیکلوزیس (۰/۲۵) صفحه ۶۹ ه) اکتسابی (۰/۲۵) صفحه ۸۷ و) تجارب (۰/۲۵) صفحه ۱۱۴	۱/۵
۳	الف) E (۰/۲۵) صفحه ۲۱ ب) فیزیکی (۰/۲۵) صفحه ۴۴ ج) LDL (۰/۲۵) صفحه ۵۸ د) 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) بیشتر می 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»

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 http://aee.medu.ir		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»

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 http://aee.medu.ir		دانش آموزان روزانه سراسر کشور در خرداد ماه سال ۱۳۹۹	

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	محرک ها بر روی سیستم عصبی و سایر دستگاه های 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 جوی 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»		

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 http://ace.medu.ir		دانش آموزان روزانه سراسر کشور در خرداد ماه سال ۱۳۹۹	
ردیف	راهنمای تصحیح		
۲۲	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		
۳۳	جاروب (۰/۲۵) ۳ متر (۰/۲۵) صفحه ۱۷۷		
۲۴	نظر همکاران گرامی مورد احترام است.		

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 روزانه 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) سکنه 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.
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.
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.
	«ادامه سؤالات در صفحه دوم»

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 روزانه 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»	

کود آورنده: فرزانه باستانی و محمدرضا عادل خانی

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 روزانه 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 عبارت 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										
ب) بخش انتخابی												
دانش آموز عزیز جهت کسب ۴ نمره از سؤالات ۱۹ تا ۳۴ فقط ۸ سؤال را به دلخواه انتخاب و پاسخ دهید.												
۱۹	از انواع خودمراقبتی دو مورد را نام ببرید.	۰/۵										
۲۰	پروتئین کامل را تعریف کنید.	۰/۵										
«ادامه سؤالات در صفحه چهارم»												

کتاب آلوده: فرزند باهوش و معجزه ساز عادل خانی

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 روزانه 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 برخورداری 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
	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>✗</p>  </div> <div style="text-align: center;">  <p>✓</p>  </div> </div>	
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
۲۴	جمع نمره	« موفق باشید »

مدت امتحان: 90 دقیقه	ساعت شروع: 8 صبح	رشته: 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	

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	1/5
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	1/5
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	1/5
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	1
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	0/75
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 پرخوری (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)	0/5
7	الف) ید (0/25) صفحه 30 ب) کلسیم (0/25) صفحه 30	0/5
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	0/75
«ادامه در صفحه دوم»		

مدت امتحان: 90 دقیقه	ساعت شروع: 8 صبح	رشته: 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- 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 خراش‌ها و زخم‌های دست و انگشتان 5- شست‌وشوی صحیح دست‌ها قبل از کار 6- کوتاه نگهداشتن ناخن و در صورت امکان استفاده از دستکش بهداشتی (0/5) صفحه 41 (دو مورد کافی است)		9
1/75	الف) فشار خون بالا (0/25) صفحه 53 ب) زیرا این اسیدها موجب کاهش سطح کلسترول، سطح LDL و تری‌گلیسرید خون می‌شوند. (0/5) صفحه 57 ج) 1- جدی گرفتن نشانه‌های 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 پیاده‌روی تند روزانه 8- پرهیز از مصرف الکل و استعمال مواد مخدر 9- شناسایی آلاینده‌های سرطان‌زا 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)		10
0/75	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		11
0/5	در این بیماری، ویروس به وسیله قطرات کوچکی (0/25) که به هنگام عطسه و سرفه عفونی فرد بیمار در هوا پخش می‌شود به دیگران سرایت می‌کند. (0/25) صفحه 68		12
0/5	همراه با خروج مواد زائد از پوست، باکتری‌هایی که در نقاط مختلف پوست خصوصاً در نواحی گرم و مرطوب زندگی می‌کنند، (0/25) سبب تخمیر مواد موجود در عرق و پوست شده و ایجاد بوی نامطبوعی می‌کنند. (0/25) صفحه 90		13
0/5	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 لپ‌تاپ و سایر وسایل الکترونیکی بر روی پایین تنه 4- پرهیز از پوشیدن لباس‌های تنگ و چسبان 5- پرهیز از کار نشسته طولانی مدت و ممتد (0/5) صفحه 108 (دو مورد کافی است)		14
1/75	الف) 1- داشتن عزت نفس 2- داشتن هدف در زندگی 3- مراقبت از تغذیه و سلامت 4- توسعه دادن ارتباطات با دیگران 5- داشتن انعطاف‌پذیری در برابر تغییرات زندگی 6- کسب مهارت‌های سالم برای مقابله با مشکلات 7- خوش بینی 8- ایجاد دلبستگی‌های مثبت 9- تقویت مذهب و معنویت در خود (0/5) صفحه 116 و 117 (دو مورد کافی است)		15
«ادامه در صفحه سوم»			

مدت امتحان: 90 دقیقه	ساعت شروع: 8 صبح	رشته: 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	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	
0/5	ج) مواقعی همچون مورد تمسخر و تحقیر قرار گرفتن، منع شدن از کار مورد علاقه و... (0/5) صفحه 123 (دو مورد کافی است)	
0/5	الف) نیکوتین (0/25) صفحه 130 ب) آرسنیک (0/25) صفحه 130	16
0/5	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	17
0/75	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)	18
0/5	جسمی، روانی - عاطفی، اجتماعی و معنوی (0/5) صفحه 14 (دو مورد کافی است)	19
0/5	پروتئین کامل مشتمل بر تمامی اسیدهای آمینه ضروری است. (0/5) صفحه 21	20
0/5	تغذیه 0/25 فعالیت بدنی 0/25 صفحه 38	21
0/5	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)	22
0/5	باعث مشکلات کبدی، سرطان کبد و یا سیروز کبدی می شود. (0/5) صفحه 71 (دو مورد کافی است)	23
0/5	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)	24
0/5	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)	25
0/5	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	26

«ادامه در صفحه چهارم»

مدت امتحان: 90 دقیقه	ساعت شروع: 8 صبح	رشته: 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	

ردیف	راهنمای تصحیح	نمره
27	1- اختلالات مصرف به هر حال آثار نتایج مضر و مخرب مواد را بر جسم و روان فرد باقی می‌گذارد. 2- اختلالات مصرف مواد می‌تواند با خطرات و حوادث همراه گردد، مثلاً مبادرت به رانندگی به دنبال اختلالات مصرف مواد باعث حوادث رانندگی می‌شود. 3- ادامه اختلالات مصرف مواد معمولاً فرد را به سمت وابستگی می‌کشاند. (0/5) صفحه 142 (یک مورد کافی است)	0/5
28	خاصیت منگی، بی‌حسی، بی‌دردی و تخدیرکنندگی رخ می‌دهد و مصرف آن فعالیت‌های دستگاه عصبی مصرف‌کننده را کند کرده و در نتیجه فعالیت فکری و بدنی او را سست می‌کند. (0/5) صفحه 143 (دو مورد کافی است)	0/5
29	پاسخ منفی‌تان را مثل یک نوار ضبط شده چندین بار تکرار کنید تا مخاطبتان متقاعد شود که نمی‌تواند نظر شما را عوض کند. (0/5) صفحه 148	0/5
30	حالتی است که در آن کمترین فشار و تنش به سیستم اسکلتی - عضلانی وارد می‌شود. (0/5) صفحه 156	0/5
31	راست - خمیده (0/5) صفحه 158	0/5
32	بازوها را در کنار بدن طوری قرار دهید که شانه‌ها در حالت استراحت قرار گرفته باشند. (0/5) صفحه 166	0/5
33	توان بخشی فرد آسیب دیده و جلوگیری از ناکارآمد شدن او (0/5) صفحه 170	0/5
34	استفاده مناسب و به‌کارگیری روش‌های ایمن، استفاده از وسایل حفاظت فردی، استفاده از حداقل مواد شیمیایی مورد نیاز و جایگزین نمودن مواد شیمیایی کم‌خطرتر (0/5) صفحه 173 (دو مورد کافی است)	0/5
	نظر همکاران گرامی مورد احترام است.	24

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.

۱/۵	<p>۱ درست‌ی یا نادرستی هر یک از عبارات‌های زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید.</p> <p>الف) بدن برای مصرف ویتامین K به چربی نیاز دارد.</p> <p>ب) با بالا رفتن میزان تری گلیسرید خون، سطح HDL خون افزایش می‌یابد.</p> <p>ج) در دیابت نوع یک، لوزالمعده (پانکراس) اصلاً قادر به تولید انسولین نیست.</p> <p>د) ویروس اچ‌آی‌وی از طریق اشک و بزاق منتقل می‌شود.</p> <p>ه) داشتن عزت نفس علاوه بر احساس ارزشمندی درونی، نیازمند کسب تجارب در زندگی است.</p> <p>و) قلیان پرمصرف‌ترین انواع مواد دخانی در سراسر جهان است.</p>	۱
۱/۵	<p>۲ در هر یک از عبارات‌های زیر جای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.</p> <p>الف) قابل درک‌ترین بعد سلامت، سلامت..... است.</p> <p>ب) حذف برخی وعده‌ها به ویژه.....، از عادات‌های غذایی نادرست شایع در نوجوانان است.</p> <p>ج) سردرد ناگهانی شدید و از دست دادن تکلم از علائم سکتۀ..... هستند.</p> <p>د) در بیماری ایدز به دلیل سرکوب سیستم.....، عفونت‌های دیگری در فرد بروز پیدا می‌کند.</p> <p>ه) فاصله بین رفتن به رختخواب با خوابیدن نباید بیشتر از ۱۵ الی..... دقیقه باشد.</p> <p>و) تجمع ذرات ریز موجود در سیگار در ریه‌ها، پوسته ضخیم قهوه‌ای رنگی را تشکیل می‌دهد که..... نامیده می‌شود.</p>	۲
۱/۵	<p>۳ از بین کلمات داخل پرانتز گزینه مناسب را انتخاب کنید.</p> <p>الف) افراد باید از گروه‌های غذایی که در بالای هرم غذایی قرار می‌گیرند، (کمتر - بیشتر) مصرف کنند.</p> <p>ب) چاقی با الگوی (سیب-گلابی) خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی - عروقی را بیشتر افزایش می‌دهد.</p> <p>ج) اسیدهای چرب (اشباع - غیر اشباع) در روغن زیتون وجود دارد.</p> <p>د) تنفس بدبوی صبحگاهی، ناشی از (کاهش - افزایش) جریان بزاق و افزایش تخمیر حین شب است.</p> <p>ه) لازم است واکسن (سرخجه - دیفتتری) برای زنانی که نسبت به آن ایمنی ندارند حتماً سه ماه قبل از بارداری تجویز شود.</p> <p>و) بوی سیگاری که در محیط پراکنده می‌شود و لوازم منزل را در برمی‌گیرد دود دست (دوم - سوم) نامیده می‌شود.</p>	۳
۱	<p>۴ در پرسش‌های چهارگزینه‌ای زیر، گزینه مناسب را انتخاب کنید.</p> <p>الف) کدام یک از مواد غذایی زیر تمامی اسیدهای آمینه ضروری را دارد؟</p> <p>(۱) غلات (۲) تخم مرغ (۳) مغزها (۴) خشکبار</p> <p>ب) گیاهانی که در سواحل دریا می‌رویند منابع خوب..... هستند.</p> <p>(۱) آهن (۲) کلسیم (۳) روی (۴) ید</p>	۴

«ادامه در صفحه دوم»

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
------	-------------------------	------

	<p>(ج) کدام گزینه از اثرات جسمی پایدار فشار روانی (استرس) نیست؟</p> <p>(۱) التهاب های پوستی (۲) ضعف سیستم ایمنی (۳) اختلالات گوارشی (۴) احساس گرما</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) نیکوتین (۳) کربورهای هیدروژن (۴) سیانیدریک اسید</p>	
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) ماموگرافی	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»	

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	درمورد بهداشت ازدواج و باروری به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف) انجام آزمایش ادرار قبل از عقد به چه منظوری است؟ ب) مشاوره ژنتیک قبل از عقد به چه افرادی توصیه می شود؟	۰/۷۵								
۱۴	درمورد بهداشت روان به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف) یک مورد از راهکارهای بهبود عزت نفس را بنویسید. ب) منظور از تاب آوری چیست؟	۱								
۱۵	جدول زیر در رابطه با علائم اضطراب است. هریک از موارد ستون «الف» بایکی از موارد ستون «ب» ارتباط منطقی دارد، آن ها را پیدا کنید و در برگه پاسخ نامه بنویسید.	۰/۷۵								
<table border="1"> <thead> <tr> <th>«الف»</th> <th>«ب»</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>الف) بی تابی</td> <td>۱- علائم بدنی</td> </tr> <tr> <td>ب) بی اشتها</td> <td>۲- علائم تفکر</td> </tr> <tr> <td>ج) حواس پرتی</td> <td>۳- علائم روانی</td> </tr> </tbody> </table>		«الف»	«ب»	الف) بی تابی	۱- علائم بدنی	ب) بی اشتها	۲- علائم تفکر	ج) حواس پرتی	۳- علائم روانی	
«الف»	«ب»									
الف) بی تابی	۱- علائم بدنی									
ب) بی اشتها	۲- علائم تفکر									
ج) حواس پرتی	۳- علائم روانی									
۱۶	در مورد مصرف دخانیات و الکل به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف) نام گازی در سیگار که در بروز سرطان لب نقش دارد را بنویسید. ب) دو مورد از آلودگی هایی که در اثر استفاده مشترک از قلیان، از طریق دهان و دستان فرد آلوده منتقل می شود را نام ببرید. ج) چگونه مصرف مداوم الکل باعث ایجاد کبد چرب می شود؟	۱/۲۵								

ب) بخش انتخابی

دانش آموز عزیز جهت کسب ۴ نمره از سؤالات ۱۷ تا ۳۲ فقط ۸ سؤال را به دلخواه انتخاب و پاسخ دهید.

۱۷	از نشانه های 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) افزودنی های 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»

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

کود آوازنده: فرزانه بابایی و محمدرضا عادل خانی

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://ace.medu.ir			
ردیف	راهنمای تصحیح						نمره
۱	الف) درست (۰/۲۵) صفحه ۲۰	ب) نادرست (۰/۲۵) صفحه ۵۶	ج) درست (۰/۲۵) صفحه ۶۴	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			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 ب) معنوی (۰/۲۵) صفحه ۱۵						۰/۵
۷	الف) آب آشامیدنی، آبمیوه، شیر، سوپ، آب موجود در سبزیها و میوهها (ذکر دو مورد کافی است) (۰/۵) 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 ب) سرطان سینه (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
«بخش انتخابی»							
مصحح گرامی: اگر دانش آموز به بیش از ۸ سوال انتخابی پاسخ داده باشد، فقط ۸ سوال اول را تصحیح نماید.							
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 مورد نیاز 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»							

مدت امتحان: ۹۰ دقیقه	ساعت شروع: ۸ صبح	رشته: کلیه رشته ها	راهنمای تصحیح امتحان نهایی درس: سلامت و بهداشت
تاریخ امتحان: ۱۳۹۹/۵/۲۷		پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه	
مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی http://ace.medu.ir		دانش آموزان روزانه سراسر کشور در شهریور ماه سال ۱۳۹۹	
نمره	راهنمای تصحیح		ردیف
۰/۵	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		۲۱
۰/۵	۱- میکروب ها ۲- مواد قندی ۳- مقاومت شخص و دندان ۴- زمان و سرعت ایجاد پوسیدگی (ذکر دو مورد کافی است) صفحه ۹۷		۲۲
۰/۵	الف) برون ریزی (۰/۲۵) ب) بازداری (۰/۲۵) صفحه ۱۲۰ و ۱۲۱		۲۳
۰/۵	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		۲۴
۰/۵	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		۲۵
۰/۵	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		۲۶
۰/۵	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		۲۷
۰/۵	الف) شماره ۲ (۰/۲۵) ب) شماره ۱ (۰/۲۵) صفحه ۱۵۷		۲۸
۰/۵	حرکات اضافی انگشت ها، مچ دست و بازوها را در ضمن انجام کار کاهش می دهد. صفحه ۱۶۷		۲۹
۰/۵	حرکات کششی برای رفع خستگی عضلات خود صفحه ۱۶۸		۳۰
۰/۵	زیرا باید مانع رسیدن هوا به مواد سوختنی شد. صفحه ۱۷۶		۳۱
۰/۵	۱- تنفس صدادار و سخت ۲- سرفه و خشونت صدا ۳- بی قراری و اضطراب شدید (ذکر دو مورد کافی است) صفحه ۱۸۰		۳۲
۲۴	نظر همکاران گرامی مورد احترام است.		

بسمه تعالی

ساعات شروع: ۱۰ صبح	تعداد صفحه: ۴	رشته: کلیه رشته ها	سوالات امتحان نهایی درس: سلامت و بهداشت
مدت امتحان: ۹۰ دقیقه	تاریخ امتحان: ۱۳۹۹/۱۱/۸	نام و نام خانوادگی:	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 نوبت دی ماه سال ۱۳۹۹	

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

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

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: ۱۳۹۹/۱۱/۸	مدت امتحان: ۹۰ دقیقه
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسر کشور در نوبت دی ماه سال ۱۳۹۹		مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی http://aee.medu.ir	

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

	<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>									
۵	<p>در مورد سلامت به پرسش های زیر پاسخ دهید.</p> <p>(الف) کدام یک بیشترین تاثیر را بر سلامت افراد دارد؟ (۱) سبک زندگی (۲) عوامل ژنتیکی و فردی</p> <p>(ب) فعالیت هایی که خود یا خانواده مان برای حفظ و ارتقای سلامت انجام می دهیم، چه نامیده می شوند؟</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) بر اساس 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>	۰/۲۵								
۹	<p>در مورد بیماری های غیر واگیر به پرسش های زیر پاسخ دهید.</p> <p>(الف) از عوامل خطر زمینه ساز بیماری های فشار خون 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» بایکی 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	۰/۲۵
«الف»	«ب»									
الف) سوزاک	۱- پوست و مو									
ب) وبا	۲- دستگاه تناسلی									
ج) پدیکلوزیس	۳- دستگاه گوارش									
«ادامه پرسش ها در صفحه سوم»										

ساعات شروع: ۱۰ صبح	تعداد صفحه: ۴	رشته: کلیه رشته ها	سوالات امتحان نهایی درس: سلامت و بهداشت
مدت امتحان: ۹۰ دقیقه	تاریخ امتحان: ۱۳۹۹/۱۱/۸	نام و نام خانوادگی:	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 نوبت دی ماه سال ۱۳۹۹	

ردیف	سوالات (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
۱۴	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 تنباکوه‌های 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 بنویسید. الف) محرک طبیعی ب) مخدر طبیعی ج) توهم‌زای مصنوعی	۰/۷۵
۱۸	دو دستورالعمل مهارت‌های مقاومتی که با تمرین و به‌کارگیری 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»		

ساعات شروع: ۱۰ صبح	تعداد صفحه: ۴	رشته: کلیه رشته ها	سوالات امتحان نهایی درس: سلامت و بهداشت
مدت امتحان: ۹۰ دقیقه	تاریخ امتحان: ۱۳۹۹/۱۱/۸	نام و نام خانوادگی:	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 نوبت دی ماه سال ۱۳۹۹	

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

۲۰	اصل ارگونومی مربوط به هر یک از شکل های مقابل را توضیح دهید.	۱
	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  <p>(الف)</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>(ب)</p> </div> </div>	
۲۱	در مورد پیشگیری از حوادث خانگی به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف) دو علامت مسمومیت با مواد شیمیایی را بنویسید. ب) چرا برای جمع کردن خرده های لامپ کم مصرف نباید از دستمال آشپزخانه و جاروبرقی استفاده کرد؟ ج) از چه راه هایی می توان احتمال سقوط سالمندان (زمین خوردن) را در منزل کاهش داد؟ دو مورد ذکر کنید.	۱/۲۵
۲۰	جمع نمرات	سربلند و پیروز باشید

گروه آزرنده: فرزانه بابایی و محمدرضا عادل خانی

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- ازدست 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»	

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	۱/۷۵
۱۴	الف) نیکوتین (۰/۲۵) صفحه ۱۳۰ ب) آرسنیک (۰/۲۵) صفحه ۱۳۰ ج) به دلیل افزودنی شیمیایی و مواد مضر به آنها (۰/۵) صفحه ۱۳۳	۱
۱۵	۱- باور غلط به جذاب شدن و مورد توجه قرار گرفتن ۲- احساس کاذب مستقل شدن و به بلوغ رسیدن و بزرگ شدن ۳- باور غلط اجتماعی شدن و محبوب شدن در میان همسالان ۴- الگوبرداری غلط و منفی از هنرپیشه ها و افراد دیگر ۵- الگوبرداری غلط و منفی از مصرف دخانیات توسط والدین یا دوستان صمیمی ۶- باورهای غلط در مورد مصرف سیگار مثل اینکه سیگار کشیدن موجب رفع عصبانیت، رفع خستگی، رفع دلشوره و اضطراب، تقویت ذهن و هضم غذا 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»		

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
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	۰/۷۵
۱۸	۱- با اعتماد به نفس «نه» بگویید. ۲- برای «نه» گفتنتان دلیل بیاورید. ۳- از تکنیک ضبط صوت استفاده کنید. ۴- پیام‌های غیرکلامی خود را با پیام‌های 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 ۵/۰) 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
	نظر همکاران گرامی مورد احترام است	۲۰

پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه	تعداد صفحه : ۴	رشته : ریاضی - فیزیک و علوم تجربی	ساعت شروع : ۸ صبح
سوالات 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	سوالات (پاسخنامه دارد)	نمره
------	------------------------	------

۱	درستی یا نادرستی هر یک از عبارتهای زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید. الف) گاهی اوقات رسیدن فشارخون به کمتر از ۶۰/۹۰ میلی‌متر جیوه، می‌تواند تهدیدی برای زندگی باشد. ب) سگته قلبی همواره به شکل ناگهانی و شدید اتفاق می‌افتد. ج) در مرحله پیش‌دیابت، میزان قند خون ناشتا بین ۱۰۰ تا ۱۲۵ است. د) با هر بار خوردن غذای حاوی مواد قندی، محیط پلاک میکروبی، قلیایی می‌شود. ه) برای حفظ سلامت روان، در انجام کارهایی که نیاز به تمرکز دارند، باید یک زمان متوالی و بی‌وقفه در نظر گرفت. و) نوشیدن الکل موجب کاهش اندازه و وزن مغز می‌شود.	۱/۵
۲	در هر یک از عبارتهای زیر 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) یک‌بار به دندان‌پزشک مراجعه شود. ه) افراد سرسخت و تاب‌آور نسبت به آنچه انجام می‌دهند، تعلق خاطر (بیشتری - کمتری) دارند. و) نیکوتین موجود در سیگار باعث افزایش بروز سگته 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	هر یک از موارد زیر به کدام بعد سلامت مربوط است؟ الف) امیدواری ب) مدیریت هیجان	۰/۵
۶	دو مورد از عوامل موثر بر سلامت را نام ببرید.	۰/۵
۷	هر یک از موارد زیر بر اثر کمبود کدام ریزمغذی ایجاد می شود؟ الف) پوکی استخوان ب) کوتاهی قد در کودکان	۰/۵
۸	در مورد تغذیه سالم به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف) میزان آب مصرفی افراد به چه عواملی بستگی دارد؟ دو مورد را بنویسید. ب) نیازمندی های تغذیه ای به کدام یک از اصول تغذیه سالم مربوط است؟ ج) میوه های زرد و نارنجی منبع خوب پیش ساز کدام ویتامین هستند؟ د) طبقه بندی نمایه توده بدنی (BMI) برای چه افرادی کاربرد ندارد؟ دو مورد را بنویسید.	۱/۵
۹	هر یک از موارد زیر مربوط به کدام عامل چاقی است؟ الف) افسردگی ب) کم کاری تیروئید	۰/۵
۱۰	در مورد بیماری های غیر واگیر به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف) برای پیشگیری و کنترل فشار خون بالا باید به چه عواملی توجه داشت؟ دو مورد را بنویسید. ب) چرا مصرف زیاد اسیدهای چرب ترانس با بالا رفتن خطر ابتلا به بیماری های قلبی - عروقی ارتباط مستقیم دارد؟ ج) در صورت مشاهده هر یک از علائم سکنه مغزی در فرد، مهم ترین اقدام چیست؟	۱/۲۵
۱۱	از هر یک از آزمایش های زیر برای تشخیص کدام نوع سرطان استفاده می شود؟ الف) کولونوسکوپی ب) پاپ اسمیر	۰/۵
۱۲	برای هر یک از عوامل خطر ساز دیابت نوع ۲، یک مورد را بنویسید. الف) عوامل قابل پیشگیری ب) عوامل غیر قابل پیشگیری	۰/۵
۱۳	چرا پس از اقدام برای درمان افراد مبتلا به ایدز، تماس اتفاقی با خون و ترشحات این افراد منجر به انتقال ویروس به دیگری نخواهد شد؟	۰/۵

«ادامه پرسش ها در صفحه سوم»

پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه	تعداد صفحه: ۴	رشته: ریاضی - فیزیک و علوم تجربی	ساعت شروع: ۸ صبح
سوالات 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	

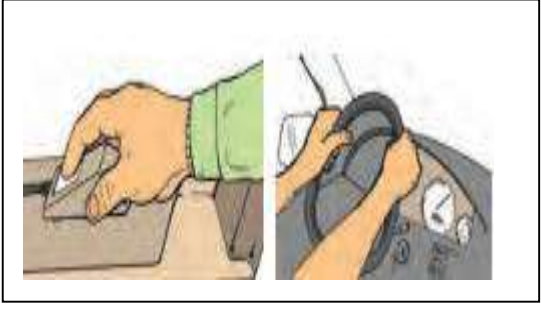

ردیف	سوالات (پاسخ نامه دارد)	نمره
------	-------------------------	------

۱۴	در مورد بهداشت فردی به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف) دو مورد از راه های 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 شست و شوی مو نباید پوست سر خود را محکم ماساژ دهند؟ د) چرا همه افراد به ویژه 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 پرسش های زیر پاسخ دهید. الف) دو مورد از توصیه هایی که به حفظ و ارتقای تاب آوری کمک می کند را بنویسید. ب) از بیماری ها و اختلالات جسمی که احتمال ابتلای نوجوانان به افسردگی را بیشتر می کند 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. آن ها را پیدا کنید و در پاسخ نامه بنویسید.	۰/۷۵								
<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>«الف»</td> <td>«ب»</td> </tr> <tr> <td>الف) علائم بدنی</td> <td>۱- دلواپسی</td> </tr> <tr> <td>ب) علائم روانی</td> <td>۲- بی قراری</td> </tr> <tr> <td>ج) علائم تفکر</td> <td>۳- ترس از دست دادن کنترل</td> </tr> </table>			«الف»	«ب»	الف) علائم بدنی	۱- دلواپسی	ب) علائم روانی	۲- بی قراری	ج) علائم تفکر	۳- ترس از دست دادن کنترل
«الف»	«ب»									
الف) علائم بدنی	۱- دلواپسی									
ب) علائم روانی	۲- بی قراری									
ج) علائم تفکر	۳- ترس از دست دادن کنترل									
۱۷	هر یک از ویژگی های زیر مربوط به کدام یک از <u>مواد سمی</u> موجود در مواد دخانی است؟ نام هر ماده را در پاسخ نامه بنویسید. الف) نوعی گاز در سیگار است که از طریق ریه، کبد، کلیه ها و طحال جذب بدن شده و پس از دو هفته در پوست، مو و استخوان جایگزین می شود. ب) این ماده کشنده هنگام استعمال دخانیات تبخیر شده و وارد ریه ها و سپس خون می شود و تنفس را مختل می کند. ج) از عوامل مهم در ایجاد تحریک و تخریب بافت ها به ویژه ریه در جریان استعمال دخانیات است.	۰/۷۵								
۱۸	علت مضر بودن مصرف تنباکوی های میوه ای در قلیان چیست؟	۰/۵								
۱۹	دو مورد از باورهای غلط، در مورد مصرف سیگار که موجب سوق دادن جوانان و نوجوانان به سوی مصرف آن می شود را بنویسید.	۰/۵								
۲۰	چگونه مصرف مداوم الکل باعث از بین رفتن کارکرد کبد می شود؟	۰/۷۵								
۲۱	منظور از وضعیت بدنی مناسب چه حالتی است؟	۰/۵								

«ادامه پرسش ها در صفحه چهارم»

بسمه تعالی

ساعت شروع: ۸ صبح	رشته: ریاضی - فیزیک و علوم تجربی	تعداد صفحه: ۴	پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه
مدت امتحان: ۹۰ دقیقه	تاریخ امتحان: ۱۴۰۰/۳/۵	نام و نام خانوادگی:	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 (پاسخنامه 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
	<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>	
	موفق و سربلند باشید	جمع نمرات
		۲۰

گروه آوازنده: فرزانه باستانی و محمدرضا عادل خانی

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 http://aee.medu.ir		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	۰/۲۵
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 پرنمک، کنترل وزن در حد مطلوب، فعالیت بدنی کافی و منظم، داشتن رژیم غذایی همراه با مصرف میوه و سبزی به مقدار کافی، کنترل و مدیریت خشم و استرس و ... 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»		

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 http://aee.medu.ir		دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسر کشور در خرداد ماه سال ۱۴۰۰	

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 دلبستگی های مثبت، تقویت مذهب و معنویت در خود (دو مورد کافی است) (۰/۵) صفحه ۱۱۶ و ۱۱۷ ب) مشکلات پزشکی خاص نظیر سکتة 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) ب) ۱- دلواپسی (۰/۲۵) ج) ۳- ترس از دست دادن کنترل (۰/۲۵) صفحه ۱۲۰	۰/۷۵
۱۷	الف) آرسنیک (۰/۲۵) ب) سیانیدریک اسید (جوهر بادام تلخ) (۰/۲۵) ج) آمونیاک (۰/۲۵) صفحه ۱۳۰	۰/۷۵
۱۸	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»

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 http://ace.medu.ir			
ردیف	راهنمای تصحیح						نمره
۲۲	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						۰/۵
۲۳	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						۱
	نظر همکاران گرامی مورد احترام است.						۲۰

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 عبارات‌های 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 می‌شود.</p> <p>(ج) با بالا رفتن میزان تری‌گلیسرید خون، سطح HDL خون افزایش می‌یابد.</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 نمی‌شوند.</p> <p>(و) اختلالات اسکلتی - عضلانی یک پدیده چند علتی است.</p>	۱/۵
۲	<p>در هر یک از عبارات‌های 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 می‌شود.</p> <p>(ج) غنی‌ترین منبع ویتامین ، روغن کبد ماهی است که به صورت مکمل دارویی موجود است.</p> <p>(د) مرحله پیشرفته اچ‌آی‌وی را می‌نامند.</p> <p>(ه) احساس ناخوشایند مداوم و طولانی مدت که همراه با تنهایی و غمگینی است نامیده می‌شود.</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 می‌گیرند.</p> <p>(ب) چاقی با الگوی سیب در بین (زنان - مردان) شایع‌تر است.</p> <p>(ج) از آزمایش خون برای تشخیص سرطان (پروستات - دهانه رحم) استفاده می‌شود.</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 برمی‌گیرد 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 پرسش‌های چهارگزینه‌ای زیر، گزینه مناسب را انتخاب کنید.</p> <p>(الف) کدام یک از گزینه‌های 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 نقش‌های چربی‌ها در بدن به شمار نمی‌رود؟</p> <p>(۱) تأمین انرژی (۲) ساخت سلول‌های مغزی (۳) کمک به مصرف ویتامین E در بدن (۴) رشد و ترمیم</p>	۱
«ادامه در صفحه دوم»		

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 بر خورداری 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="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»

ساعت شروع: ۸ صبح	رشته: ادبیات و علوم انسانی، علوم و معارف اسلامی	نام و نام خانوادگی:	پایه دوازدهم دوره 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 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

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 http://aee.medu.ir		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 می‌گیرند. (۰/۵) صفحه ۲۶ ج) پر خوری در مهمانی و مسافرت، حذف برخی وعده‌ها به ویژه صبحانه، مصرف نوشابه گازدار، مصرف آب و سایر نوشیدنی‌ها 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 مهمانی‌ها، مصرف غذاهای پرکالری قبل از خواب، خوردن غذا هنگام تماشای تلویزیون و یا در حین کار، مصرف زیاد غذاها و آب میوه‌های 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، بیماری‌های 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 غیراشباع در روغن زیتون، روغن بادام زمینی و مغزها و ماهی‌های چرب از جمله قزل‌آلا و سالمون و وجود دارد. (دو مورد کافی است) (۰/۵) صفحه ۵۷	۲

«ادامه در صفحه دوم»

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 http://aee.medu.ir		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، خون‌ریزی غیرطبیعی در ادرار، مدفوع و خون‌ریزی 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 ب) ۱- خون (۰/۲۵) صفحه ۷۰	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 استرس‌زا 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) اگزما دست، انتقال عفونت‌هایی از قبیل بیماری‌های دهانی، سل، ویروس تبخال و هلیکوباکتری (عامل زخم معده) و (دو مورد کافی است) (۰/۵) صفحه ۱۳۳	۱/۵

«ادامه در صفحه سوم»

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 http://aee.medu.ir		دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسر کشور در خرداد ماه سال ۱۴۰۰	
نمره	راهنمای تصحیح		ردیف
	(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 - در 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		۱۶
۰/۷۵	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		۱۷
۰/۵	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		۱۸
۰/۷۵	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		۱۹
۰/۵	حرکات اضافی انگشت‌ها، مچ دست و بازوها را در ضمن انجام کار کاهش دهید. (۰/۵) صفحه ۱۶۷		۲۰
۲۰	نظر همکاران گرامی مورد احترام است.		

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 عبارتهای زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید. الف) چربی اشباع شده در محصولات لبنی، روغنهای حیوانی، گوشت و مرغ یافت می شود. ب) سگته قلبی همواره به شکل ناگهانی و شدید اتفاق می افتد. ج) همه میکروب های موجود در دهان پوسیدگی را هستند. د) فشار روانی (استرس) ناسالم موجب احساس درماندگی در فرد می شود. ه) مصرف متناوب قلیان نیز در فرد مصرف کننده، ایجاد وابستگی می کند. و) کارکردن طولانی مدت در حالت پشت با منحنی C انگلیسی، فشار زیادی را بر پشت وارد می کند.	۱/۵
۲	در هر یک از عبارتهای 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 بیماری های قلبی - عروقی می شود. ج) زیاد گوش کردن به موسیقی از طریق پخش کننده های قابل حمل موسیقی، احتمال ابتلا به کم شنوایی را افزایش می دهد. د) داشتن موجب می شود بدانید کدام یک از کارهای روزانه از اولویت برخوردار است. ه) فرد مصرف کننده قلیان، حیات زیستی خود را در مواجهه با گازهای خطرناک مثل و فلزات سنگین قرار می دهد. 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) ویتامین های محلول در (آب - چربی) معمولاً در کبد ذخیره می شوند. ب) ماهی آب شیرین ید (کمی - زیادی) دارد. ج) به طور معمول با افزایش سن ، نیاز بدن به خواب (بیشتر - کمتر) می شود. د) بیماری های قلبی - عروقی از اثرات جسمانی (زودگذر - پایدار) استرس می باشد. ه) قرار گرفتن در معرض دود حاصل از کشیدن سیگار توسط افراد مصرف کننده، دود دست (دوم - سوم) نامیده می شود. و) کوله پشتی به همراه محتویات آن نباید بیشتر از (۱۰ - ۱۵) درصد وزن شما باشد.	۱/۵
۴	در پرسش های چهارگزینه ای 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) سبزی ها	۱

«ادامه در صفحه دوم»

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 پندآموز</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 ریزمغذی 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 هیپاتیت، دو مورد از شایع ترین آنها را نام ببرید.</p>	۱
«ادامه در صفحه سوم»		

کتاب آوازه: فرزانه باستانی و محمدرضا عادل خانی

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) (خودآگاهی - 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 خودمراقبتی 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»

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="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <p>(۲) (۱)</p> <p>ب</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>(۳) (۲) (۱)</p> <p>الف</p> </div> </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 سربلند باشید	جمع نمرات
		۲۰

گروه آوازه: فرزانه بابایی و محمدرضا عادل خانی

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 پر خوری (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 دندانها، 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»

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://ace.medu.ir		دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسر کشور در شهریور ماه سال ۱۴۰۰	

ردیف	راهنمای تصحیح	نمره
۹	<p>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</p> <p>ب) سرطان دهانه رحم (۰/۲۵) صفحه ۶۲</p> <p>ج) ۱- نشانه های هشداردهنده سرطان را جدی بگیرید و به موقع به پزشک مراجعه کنید.</p> <p>۲- از مصرف سیگار و قلیان و... پرهیز کنید و در معرض دود آنها قرار نگیرید.</p> <p>۳- با کرم ضد آفتاب و پوشش مناسب از پوست خود در مقابل آفتاب محافظت کنید.</p> <p>۴- روزانه ۵ وعده میوه و سبزی بخورید.</p> <p>۵- مصرف روزانه قند، شکر، نمک و روغن را کاهش دهید.</p> <p>۶- وزن خود را کنترل و آن را در حد مطلوب حفظ کنید.</p> <p>۷- روزانه حداقل ۲۰ دقیقه تند راه بروید.</p> <p>۸- از مصرف الکل و استعمال مواد مخدر پرهیز کنید.</p> <p>۹- آلاینده های سرطان زا را بشناسید و هنگام قرار گرفتن در معرض آنها خود را محافظت کنید.</p> <p>۱۰- با خود، دیگران و محیط زیست مهربان باشید. (دو مورد کافی است) (۰/۵) صفحه ۶۳</p> <p>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</p>	۲
۱۰	<p>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</p> <p>ب) هپاتیت B و C (۰/۵) صفحه ۷۱</p>	۱
۱۱	<p>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</p> <p>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</p> <p>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</p>	۱/۵
۱۲	<p>الف) هنگام کار کردن با رایانه به طور ارادی پلک بزنید.</p> <p>در صورتی که خشکی چشم شدید است، میتوانید از قطره های اشک مصنوعی استفاده کنید.</p> <p>مرکز صفحه مانیتور را حدود ۱۰ تا ۲۰ سانتی متر از چشم پایین تر قرار دهید.</p> <p>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.</p>	۱/۵
«ادامه در صفحه سوم»		

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
	<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) (۰/۵) صفحه ۸۴</p> <p>ب) آفتاب سوختگی، افزایش خطر ابتلا به سرطان پوست و پیری زودرس پوست (دو مورد کافی است) (۰/۵) صفحه ۸۹</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) (۰/۵) صفحه ۹۴</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 هیپاتیت (۰/۲۵) صفحه ۱۳۷ و ۷۱</p>	۰/۵
«ادامه در صفحه چهارم»		

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://ace.medu.ir		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.		

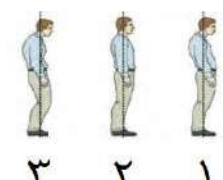


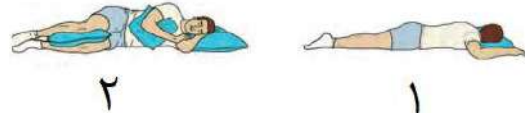
سؤالات امتحان نهایی درس: سلامت و بهداشت	رشته: کلیه رشته ها	تعداد صفحه: ۳	ساعت شروع: ۱۰ صبح
پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه	نام و نام خانوادگی:	تاریخ امتحان: ۱۳/۱۰/۱۴۰۰	مدت امتحان: ۹۰ دقیقه
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسر کشور در نوبت دی ماه سال ۱۴۰۰		مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی http://aee.medu.ir	

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 سبب 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، هرچه سریع‌تر برای کاهش وزن خود اقدام نمایند؟ ب) طبق اصول کاهش وزن، در چه صورتی وزن بدون تغییر و ثابت می‌ماند؟	۱
۸	درباره بیماری‌های غیرواگیر به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) ایسکمی قلبی را تعریف کنید. ب) چرا به فشار خون بالا، قاتل خاموش می‌گویند؟ ج) مدت زمان طلایی برای نجات فردی که سکته مغزی کرده است، چقدر می‌باشد؟ د) یکی از علائم دیابت نوع ۱ را نام ببرید.	۱/۲۵
۹	در بیماری پدیکلوزیس، انگل شپش سر دقیقاً در کدام قسمت‌های بدن انسان زندگی می‌کند؟	۰/۵
۱۰	درباره بیماری ایدز به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) عامل این بیماری چه نام دارد؟ ب) نتیجه آزمایش فرد در دوران پنجره چه خواهد بود؟ ج) یکی از راه‌های اصلی پیشگیری از انتقال عامل این بیماری را بنویسید.	۰/۷۵
۱۱	درباره بهداشت فردی به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) در صورت آلوده شدن چشم با مواد شیمیایی، اولین اقدام فرد چه باید باشد؟ ب) عوارض ناشی از آلودگی صوتی را نام ببرید. ج) از روش‌های معمول برای رفع بوی نامطبوع بدن و پا دو مورد بنویسید. د) دو مورد 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 سؤالات 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؟ 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. ۱- د- آب ۲- د- چربی ۳- آ- چربی ۴- آ- آب</p> <p>(ج) کدام گزینه، از عوارض جانبی کاهش سریع وزن <u>نیست</u>؟ 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؟ ۱- هیپاتیت ۲- بیماری انگلهای روده ای ۳- وبا ۴- اسهال خونی</p> <p>(ه) در بیماری، پوسته عدسی چشم سخت می شود. ۱- پیرچشمی ۲- آستیگماتیسم ۳- دوربینی ۴- نزدیک بینی</p> <p>(و) نارضایتی و بی علائگی به فعالیت هایی که زمانی برای فرد لذت بخش بوده اند، علائم هشداردهنده کدام گزینه است؟ ۱- خشم ۲- اضطراب ۳- تاب آوری ۴- افسردگی</p> <p>(ز) ماده اعتیادآور دخانیات کدام است؟ 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 <u>نیست</u>؟ 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	

کود آزرنده، فرزانه باستانی و محمدرضا عادل خانی

مدت امتحان: ۹۰ دقیقه	ساعت شروع: ۱۰ صبح	رشته: کلیه رشته ها	راهنمای تصحیح امتحان نهایی درس: سلامت و بهداشت
تاریخ امتحان: ۱۴۰۰/۱۰/۱۳		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 ۱۴۰۰	

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"

مدت امتحان: ۹۰ دقیقه	ساعت شروع: ۱۰ صبح	رشته: کلیه رشته ها	راهنمای تصحیح امتحان نهایی درس: سلامت و بهداشت
تاریخ امتحان: ۱۴۰۰/۱۰/۱۳		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 ۱۴۰۰	
ردیف	راهنمای تصحیح		
نمره			
۱۱	الف) لازم است چشم را با آب فراوان (۰/۲۵) به طور پی در پی شست و شو دهد. (صفحه ۸۲) ب) کم شنوایی، بروز وزوز گوش، استرس، خستگی و تحریک پذیری فرد (دو مورد، هر مورد ۰/۲۵) (صفحه ۸۶) ج) استحمام (حداقل دو بار در هفته)، تعویض منظم لباس ها به خصوص لباس های زیر، شست و شوی روزانه پاها و جوراب ها، خشک کردن پاها پس از شست و شو، قرار دادن کفش ها در معرض جریان هوا پس از استفاده روزانه، شست و شوی مو و پیرایش آن، حذف موهای زائد. (دو مورد، هر مورد ۰/۲۵) (صفحه ۹۰) د) میکروب ها، مواد قندی، مقاومت شخص و دندان، زمان و سرعت ایجاد پوسیدگی (دو مورد، هر مورد ۰/۲۵) (صفحه ۹۶)		
۱۲	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، خوش بینی، ایجاد دلبستگی های مثبت، تقویت مذهب و معنویت در خود. (سه مورد ۰/۲۵) (صفحه ۱۱۶)		
۱۳	فشار روانی (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)، در حالی که فشار روانی (استرس) ناسالم موجب احساس درماندگی در فرد می شود. (۰/۲۵) (صفحه ۱۱۸)		
۱۴	الف) به دلیل افزودنی شیمیایی و مواد مضر (۰/۲۵) به آنها می تواند باعث سرطان (۰/۲۵)، انواع بیماری های خطرناک و کشنده (۰/۲۵)، آلرژی، آسم و حساسیت (۰/۲۵) شود. (صفحه ۱۳۳) ب) بوی سیگاری که در محیط پراکنده می شود (۰/۲۵) و لوازم منزل را در بر می گیرد (۰/۲۵)، دود دست سوم نامیده می شود. (صفحه ۱۳۵) ج) عدم تعادل در حرکات، اختلال در تکلم، کاهش تعداد تنفس، کاهش ضربان قلب، کاهش فشار خون (دو مورد، هر مورد ۰/۲۵) (صفحه ۱۳۷)		
۱۵	در هنگام کار با گوشی یا تبلت توصیه می شود به جای یک دست از دو دست استفاده شود. (۰/۵) (صفحه ۱۶۲)		
۱۶	الف) ۲	ب) ۱	ج) ۱ د) ۲ هر مورد (۰/۲۵)
۱۷	الف) گزینه ۱ - تخم مرغ (صفحه ۲۱) ج) گزینه ۴ - اختلالات انعقاد خون (صفحه ۳۸) ه) گزینه ۱ - پیرچشمی (صفحه ۸۱) ز) گزینه ۱ - نیکوتین (صفحه ۱۳۰) ب) گزینه ۲ - د - چربی (صفحه ۳۱) د) گزینه ۱ - هیپاتیت (صفحه ۷۰) و) گزینه ۴ - افسردگی (صفحه ۱۲۲) ح) گزینه ۴ - کف پای صاف (صفحه ۱۶۳) (هر مورد ۰/۲۵)		
۲۰	جمع نمرات « نظر همکاران مصحح گرامی، مورد احترام است »		

سؤالات امتحان نهایی درس: سلامت و بهداشت	رشته: کلیه رشته ها	تاریخ امتحان: ۱۴۰۱/۳/۹	ساعت شروع: ۸ صبح
پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه	نام و نام خانوادگی:	تعداد صفحه: ۴	مدت امتحان: ۹۰ دقیقه
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسر کشور در نوبت خرداد ماه سال ۱۴۰۱		مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی http://aee.medu.ir	

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

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) بدن برای انجام عملکرد مطلوب خود، نیازمند دریافت ۱۱ نوع اسید آمینه است.</p> <p>ج) طبق هرم مواد غذایی، حجم نان و غلات مصرفی توسط هر فرد، باید از حجم میوهها و سبزیها بیشتر باشد.</p> <p>د) برای داشتن تغذیه سالم، باید دریافت فیبر غذایی روزانه را کاهش داد.</p> <p>ه) با بالا رفتن میزان تری گلیسرید خون، سطح HDL خون افزایش می یابد.</p> <p>و) اعتماد به نفس پایین و خجالتی بودن، می تواند باعث وضعیت بدنی نامناسب در افراد شود.</p>	۱/۵
۲	<p>در هر یک از عبارتهای زیر، جای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.</p> <p>الف) انجام فرایض دینی، از نوع خود مراقبتی است.</p> <p>ب) پرمصرفترین ماده غذایی که در تمام فعل و انفعالات بدن نقش دارد، می باشد.</p> <p>ج) میزان نمک مصرفی در طول یک روز، در افراد زیر ۵۰ سال گرم است.</p> <p>د) علایمی همچون عصبانیت و بی تابي، از علايم اضطراب هستند.</p> <p>ه) الکل ماده شیمیایی است که بر عملکرد و روانی افراد تأثیر منفی می گذارد.</p> <p>و) بر خورداری از مهارتهای اجتماعی، خطر مصرف مواد مخدر را می دهد.</p> <p>ز) شکل ستون فقرات انسان شبیه حرف انگلیسی است.</p> <p>ح) شایع ترین حادثه دوران کودکی و سالمندی، و زمین خوردن است.</p>	۲
۳	<p>در پرسشهای چهارگزینه ای زیر، گزینه مناسب را انتخاب کنید.</p> <p>الف) کدامیک از ویتامینهای زیر، معمولاً در کبد ذخیره می شوند؟</p> <p>۱- ویتامینهای C و E ۲- ویتامینهای گروه B و C ۳- ویتامینهای E و K ۴- ویتامینهای گروه B و E</p> <p>ب) کدامیک از منابع غذایی زیر، سرشار از آهن هستند؟</p> <p>۱- جگر و پسته ۲- ماهی کليکا و پنير ۳- جگر و پنير ۴- ماهی کليکا و بستنی</p> <p>ج) کدامیک از موارد زیر، از عوارض شایع بیماری دیابت نیست؟</p> <p>۱- اختلال در جریان خون در دست و پا ۲- نایبنايي یا کم بینایی ۳- استفراغ یا سرفه خونی ۴- نارسایی کلیه</p> <p>د) ویروس اچ آی وی، از کدام راه زیر منتقل نمی شود؟</p> <p>۱- استفاده از سرویس های بهداشتی مشترک ۲- عطسه و سرفه ۳- نیش حشرات، مانند پشه ۴- همه موارد</p>	۱
	«ادامه سؤالات در صفحه دوم»	

سؤالات امتحان نهایی درس: سلامت و بهداشت	رشته: کلیه رشته ها	تاریخ امتحان: ۱۴۰۱/۳/۹	ساعت شروع: ۸ صبح
پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه	نام و نام خانوادگی:	تعداد صفحه: ۴	مدت امتحان: ۹۰ دقیقه
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسر کشور در نوبت خرداد ماه سال ۱۴۰۱		مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی http://aee.medu.ir	

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

۴	جدول زیر در رابطه با عوامل مؤثر بر سلامت است. هریک از موارد ستون «الف» با یکی از موارد ستون «ب» ارتباط منطقی دارد. آنها را پیدا کنید و در برگه پاسخ نامه بنویسید. (یک مورد در ستون «ب» اضافی است).	۰/۵								
<table border="1"> <thead> <tr> <th>"ستون الف"</th> <th>"ستون ب"</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>الف) تأمین آب سالم آشامیدنی</td> <td>۱- سبک زندگی</td> </tr> <tr> <td>ب) رنگ پوست</td> <td>۲- دسترسی به خدمات بهداشتی - درمانی</td> </tr> <tr> <td></td> <td>۳- عوامل ژنتیکی و فردی</td> </tr> </tbody> </table>			"ستون الف"	"ستون ب"	الف) تأمین آب سالم آشامیدنی	۱- سبک زندگی	ب) رنگ پوست	۲- دسترسی به خدمات بهداشتی - درمانی		۳- عوامل ژنتیکی و فردی
"ستون الف"	"ستون ب"									
الف) تأمین آب سالم آشامیدنی	۱- سبک زندگی									
ب) رنگ پوست	۲- دسترسی به خدمات بهداشتی - درمانی									
	۳- عوامل ژنتیکی و فردی									
۵	در رابطه با کنترل وزن و تناسب اندام، به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) دارویی را نام ببرید که موجب چاقی می‌شود. ب) طبقه‌بندی نمایه توده بدنی، برای چه افرادی کاربرد ندارد؟ (یک مورد) ج) بر اساس قانون تعادل انرژی، تنظیم وزن و بر خورداری از وزن مطلوب، به چه عواملی بستگی دارد؟	۱								
۶	در مرحله طبخ و نگهداری غذا، چه زمانی پخت غذا کامل است؟	۰/۵								
۷	برای هر یک از موارد زیر یک دلیل علمی بنویسید. الف) میوه‌های ضربه دیده با گذشت زمان، فاسد می‌شوند. ب) مدت زمان طلایی برای نجات فردی که سگته مغزی کرده تنها حدود ۳ ساعت است.	۱								
۸	اصطلاحات زیر را تعریف کنید. الف) فشار خون ب) دود دست سوم	۱								
۹	جدول زیر در رابطه با بیماری‌های واگیردار و شیوه انتقال آنها است. برای پاسخ هر یک از موارد الف، ب و ج، یک مورد نام ببرید.	۰/۷۵								
<table border="1"> <thead> <tr> <th>نام بیماری</th> <th>شیوه انتقال و انتشار</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>آنفلوانزا</td> <td>الف)</td> </tr> <tr> <td>ب)</td> <td>دستگاه تناسلی</td> </tr> <tr> <td>وبا</td> <td>ج)</td> </tr> </tbody> </table>			نام بیماری	شیوه انتقال و انتشار	آنفلوانزا	الف)	ب)	دستگاه تناسلی	وبا	ج)
نام بیماری	شیوه انتقال و انتشار									
آنفلوانزا	الف)									
ب)	دستگاه تناسلی									
وبا	ج)									
۱۰	در رابطه با بیماری‌های زیر، به این پرسش‌ها پاسخ دهید. الف) در بیماری هیپاتیت، کدام اندام التهاب پیدا می‌کند و فعالیت آن مختل می‌شود؟ ب) چرا در دوران پنجره نتیجه آزمایش HIV منفی است؟	۰/۷۵								
۱۱	در رابطه با بهداشت فردی، به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) یک اختلال پوستی شایع در دوران بلوغ و جوانی را نام ببرید. ب) به چه دلیل در افرادی که از خواب کافی برخوردار نیستند، خطر ابتلای به بیماری افزایش می‌یابد؟	۰/۵								
	«ادامه سؤالات در صفحه سوم»									

گروه آرزنده: فرانیه باغی و محمدرضا عادل خانی

سؤالات امتحان نهایی درس: سلامت و بهداشت	رشته: کلیه رشته ها	تاریخ امتحان: ۱۴۰۱/۳/۹	ساعت شروع: ۸ صبح
پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه	نام و نام خانوادگی:	تعداد صفحه: ۴	مدت امتحان: ۹۰ دقیقه
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسر کشور در نوبت خرداد ماه سال ۱۴۰۱		مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی http://aee.medu.ir	

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

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

گروه آرزو: فرزانه بابائی و محمدرضا عادل خانی

سؤالات امتحان نهایی درس: سلامت و بهداشت	رشته: کلیه رشته ها	تاریخ امتحان: ۱۴۰۱/۳/۹	ساعت شروع: ۸ صبح
پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه	نام و نام خانوادگی:	تعداد صفحه: ۴	مدت امتحان: ۹۰ دقیقه
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسر کشور در نوبت خرداد ۱۴۰۱		مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی http://aee.medu.ir	

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

۲۱	در شکل مقابل، کدام وضعیت بدنی درست می باشد؟  شکل ۱ شکل ۲	۰/۲۵
۲۲	در رابطه با پیشگیری از حوادث خانگی، به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف) به جای مواد سفیدکننده قوی، برای تمیز کردن سینک ظرف شویی، بهتر است از چه ماده ای استفاده شود؟ ب) اگر لامپ کم مصرف و مهتابی حاوی گاز جیوه شکست، اولین اقدام قبل از پاک کردن خرده های لامپ چیست؟ ج) چرا باید از ضربه زدن به پشت شخصی که دچار انسداد خفیف راه تنفس هوایی شده است، اجتناب شود؟	۱
۲۳	از بین کلمات داخل پرانتز، گزینه مناسب را انتخاب کنید. الف) استرس و هیجان باعث (افزایش - کاهش) احتمال وقوع حادثه می شود. ب) بهترین راه مبارزه با آتش سوزی های خشک، استفاده از (نمک - آب) است. ج) برای خاموش کردن آتش سوزی ناشی از مایعات، باید از (آب - کپسول اطفای حریق) استفاده کرد.	۰/۷۵
	« تندرست و موفق باشید »	جمع نمرات
		۲۰

گروه روزانه، روزانه، شبانه و معذورین عادل خانلی

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: ۱۴۰۱/۳/۹			
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسر کشور خرداد ماه سال ۱۴۰۱				مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی http://aee.medu.ir			
ردیف	راهنمای تصحیح						نمره
۱	الف) درست (۰/۲۵) صفحه ۱۲	ب) نادرست (۰/۲۵) صفحه ۲۱	ج) درست (۰/۲۵) صفحه ۲۴	د) نادرست (۰/۲۵) صفحه ۴۶	ه) نادرست (۰/۲۵) صفحه ۵۶	و) درست (۰/۲۵) صفحه ۱۵۶	۱/۵
۲	الف) معنوی (۰/۲۵) صفحه ۱۵	ب) آب (۰/۲۵) صفحه ۲۲	ج) جسمی (۰/۲۵) صفحه ۱۳۵	د) روانی (۰/۲۵) صفحه ۱۲۰	ه) کاهش (۰/۲۵) صفحه ۱۵۱	ز) سقوط (۰/۲۵) صفحه ۱۸۱	۲
۳	الف) ۳ (ویتامین های E و K) (۰/۲۵) صفحه ۲۱	ب) ۱ (جگر و پسته) (۰/۲۵) صفحه ۳۱	ج) ۳ (استفراغ یا سرفه خونی) (۰/۲۵) صفحه ۶۶	د) ۴ (همه موارد) (۰/۲۵) صفحه ۷۵			۱
۴	الف) ۲ (دسترسی به خدمات بهداشتی - درمانی) (۰/۲۵)	ب) ۳ (عوامل ژنتیکی و فردی) (۰/۲۵) صفحه ۱۱					۰/۵
۵	الف) کورتون (۰/۲۵) صفحه ۳۴						۱
ب) افراد دارای استخوان بندی درشت، ورزشکار، زنان باردار و شیرده، افراد خیلی بلند و افراد خیلی کوتاه ذکر یک مورد کافی است. (۰/۲۵) صفحه ۳۶ ج) به دو عامل تغذیه و فعالیت بدنی بستگی دارد. (۰/۵) صفحه ۳۸							
۶	زمانی پخت غذا کامل است که تمام قسمت های (۰/۲۵) آن حداقل ۷۰ درجه سانتی گراد حرارت دیده باشد. (۰/۲۵) صفحه ۴۲						۰/۵
۷	الف) زیرا از محل نقاط آسیب دیده، کپک ها و باکتری ها به درون میوه نفوذ کرده و باعث فساد آنها می شوند. (۰/۵) صفحه ۴۵ ب) زیرا در سکنه مغزی زمان برای بازگرداندن جریان خون به مغز بسیار کم است. (۰/۵) صفحه ۵۹						۱
۸	الف) به نیرویی که خون را در شریان های بدن به گردش در آورد، فشار خون می گویند. (۰/۵) صفحه ۵۳ ب) بوی سیگار که در محیط پراکنده می شود و لوازم منزل را در برمی گیرد، دود دست سوم نامیده می شود. (۰/۵) صفحه ۱۳۵						۱
۹	الف) دستگاه تنفسی (۰/۲۵) صفحه ۶۸ ب) سوزاک، تبخال تناسلی، زگیل تناسلی (۰/۲۵) صفحه ۷۰ (ذکر یک مورد کافی است). ج) دستگاه گوارش (۰/۲۵) صفحه ۶۷						۰/۷۵
۱۰	الف) کبد (۰/۲۵) صفحه ۷۰ ب) چون سطح آنتی بادی تولید شده (۰/۲۵) به حد قابل تشخیص نرسیده است. (۰/۲۵) صفحه ۷۳						۰/۷۵
۱۱	الف) جوش غرور جوانی یا آکنه (۰/۲۵) صفحه ۸۸ ب) زیرا سیستم ایمنی ضعیف تری دارند. (۰/۲۵) صفحه ۹۴						۰/۵
۱۲	الف) دوربینی (۰/۲۵) ب) پیرچشمی (۰/۲۵) صفحه ۸۱						۰/۵
"ادامه راهنما در صفحه دوم"							

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: ۱۴۰۱/۳/۹	
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسر کشور خرداد ماه سال ۱۴۰۱		مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی http://aee.medu.ir	

ردیف	راهنمای تصحیح	نمره
------	---------------	------

۱۳	الف) سن، کشیدن سیگار و استعمال سایر مواد دخانی، بر خورداری از وزن مناسب، تغذیه، ورزش، داروهای محرک و مکمل‌ها، استرس، آلودگی محیطی و ناباروری، سفید کننده‌های حاوی کلر، بیماری‌های منتقله از راه جنسی، مشروبات الکلی یا داروهای روان گردان، قاعدگی های نامنظم و ابتلا به بیماری مزمن (ذکر ۳ مورد کافی است هر مورد (۰/۲۵)) صفحه ۱۰۷ و ۱۰۸ ب) لازم است آقایان در سنین باروری از مصرف خودسرانه هر دارویی پرهیز کنند. پرهیز از حمام داغ و طولانی مدت، سونا، قرار گرفتن در وان خیلی داغ. پرهیز از قرار دادن طولانی مدت لپ تاپ و سایر وسایل الکترونیکی بر روی پایین تنه. پرهیز از پوشیدن لباس های تنگ و چسبان. پرهیز از کار نشسته طولانی مدت و ممتد. (ذکر یک مورد کافی است). (۰/۲۵) صفحه ۱۰۸	۰/۷۵
۱۴	عزت نفس (۰/۲۵)، سرسختی (۰/۲۵) و تاب آوری (۰/۲۵) صفحه ۱۱۲	۰/۷۵
۱۵	<ul style="list-style-type: none"> • غمگینی مداوم • نارضایتی و بی‌علاقگی به فعالیت‌هایی که زمانی برای فرد لذت بخش بوده‌اند. • خستگی مفرط و فقدان انرژی • افزایش خشم، خشونت و تحریک پذیری و رفتار بی‌پروا (داد و فریاد، نق زدن و شکایت، بی‌قراری غیر قابل توجه و گریه زاری و ...) • اختلال خواب • تغییر وزن یا تغییر اشتها • عدم تمرکز یا ناتوانی در تصمیم گیری • احساس بی ارزش بودن، ناامیدی، ضعف عزت نفس، خشم یا احساس گناه • بروز افکار و اظهارات ناامید کننده درباره مرگ (ذکر ۲ مورد کافی است هر مورد (۰/۲۵)). صفحه ۱۲۲ 	۰/۵
۱۶	الف) سر درد، سکنه‌های قلبی، ناراحتی‌های گوارشی (۰/۲۵) ب) فشار روانی، اضطراب، افسردگی، روی آوردن به مصرف مواد مخدر (۰/۲۵) (ذکر یک مورد برای هر قسمت کافی است). صفحه ۱۲۳	۰/۵
۱۷	الف) توتون و تنباکو (ذکر یک مورد) (۰/۲۵) صفحه ۱۲۹ ج) به دلیل افزودنی شیمیایی و مواد مضر به آنها (۰/۲۵) صفحه ۱۳۳ د) اختلال در سیستم اعصاب (۰/۲۵) مرکزی (۰/۲۵) صفحه ۱۳۶	۱/۲۵
۱۸	الف) دردهای شدید دست و پا، خمیازه‌های مکرر، لرز، آب ریزش بینی و چشم‌ها، اسهال (ذکر دو مورد کافی است. هر مورد (۰/۲۵) صفحه ۱۴۱) ب) حالت خفیف‌تر از وابستگی به یک ماده است و منظور این است که اگر چه فرد نسبت به مواد اعتیاد ندارد ولی آن را علی‌رغم مشکلاتی که برایش ایجاد می‌کند، مصرف می‌کند. (۰/۷۵) صفحه ۱۴۲ ج) توهم‌زها (۰/۲۵) صفحه ۱۴۳ د) برای اینکه رفتار غلط خود را توجیه کنند. (۰/۲۵) صفحه ۱۴۶	۱/۷۵
۱۹	حالتی است که در آن کمترین فشار و تنش به سیستم اسکلتی - عضلانی وارد می‌شود. (۰/۵) صفحه ۱۵۶	۰/۵
	"ادامه راهنما در صفحه سوم"	

مدت امتحان: ۹۰ دقیقه	ساعت شروع: ۸ صبح	رشته: کلیه رشته ها	راهنمای تصحیح امتحان نهایی درس: سلامت و بهداشت
تاریخ امتحان: ۱۴۰۱/۳/۹		پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه	
مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی http://aee.medu.ir		دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسر کشور خرداد ماه سال ۱۴۰۱	
ردیف	راهنمای تصحیح		نمره
۲۰	هنگام نشستن روی صندلی بهتر است تا حد امکان از صندلی های پشتی دار استفاده کرد (۰/۲۵) و در انتهای صندلی نشست (۰/۲۵) و ستون فقرات را در حالت عمودی نگه داشت. (۰/۲۵) صفحه ۱۶۰		۰/۷۵
۲۱	شکل ۱ (۰/۲۵) صفحه ۱۶۷		۰/۲۵
۲۲	الف) جوش شیرین (۰/۲۵) صفحه ۱۷۳ ب) (برای چند دقیقه) اتاق را ترک کنیم. (۰/۲۵) صفحه ۱۷۵ ج) چون ممکن است باعث جابه جایی جسم گیر کرده شود و باعث انسداد کامل گردد. (۰/۵) صفحه ۱۸۰		۱
۲۳	الف) افزایش (۰/۲۵) صفحه ۱۷۲ ب) آب (۰/۲۵) صفحه ۱۷۶ ج) کپسول اطفای حریق (۰/۲۵) صفحه ۱۷۶		۰/۷۵
۲۰	« نظر همکاران مصحح گرامی، مورد احترام است »		جمع نمرات

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

۰/۷۵	<p>۴ در پرسش‌های چهارگزینه‌ای زیر، گزینه مناسب را انتخاب کنید.</p> <p>الف) کدام یک از موارد زیر مربوط به رعایت بهداشت فردی در فرایند تولید غذا <u>نیست</u>؟</p> <p>(۱) گذاشتن پوشش بروی زخم دست (۲) گذاشتن زیورآلات (۳) پیشگیری از ورود گرد و غبار در غذا (۴) پوشاندن موی سر</p> <p>ب) تأثیر کدام یک از موارد زیر بر دیواره رگ‌ها با بقیه متفاوت است؟</p> <p>(۱) تری گلیسرید (۲) اسیدهای چرب اشباع (۳) LDL (۴) HDL</p> <p>ج) کدام مورد از شایع‌ترین اختلالات روانی-رفتاری در دوره نوجوانی <u>نمی‌باشد</u>؟</p> <p>(۱) فشار خون بالا (۲) افسردگی (۳) استرس (۴) خشم</p>	۴								
۱	<p>اصطلاحات زیر را تعریف کنید.</p> <p>الف) کوشینگ ب) ایسکمی قلب ج) عزت نفس</p>	۵								
۰/۷۵	<p>۶ جدول زیر در رابطه با مواد مغذی است. هریک از موارد ستون «الف» با یکی از موارد ستون «ب» ارتباط منطقی بیشتری دارد. آنها را پیدا کنید و در برگه پاسخ نامه بنویسید.</p> <table border="1" data-bbox="507 1178 1131 1375"> <thead> <tr> <th>"ستون الف"</th> <th>"ستون ب"</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>الف) ویتامین A</td> <td>۱) صدف</td> </tr> <tr> <td>ب) ید</td> <td>۲) کلسیم</td> </tr> <tr> <td>ج) کنجد</td> <td>۳) میوه‌های نارنجی</td> </tr> </tbody> </table>	"ستون الف"	"ستون ب"	الف) ویتامین A	۱) صدف	ب) ید	۲) کلسیم	ج) کنجد	۳) میوه‌های نارنجی	۶
"ستون الف"	"ستون ب"									
الف) ویتامین A	۱) صدف									
ب) ید	۲) کلسیم									
ج) کنجد	۳) میوه‌های نارنجی									
۱	<p>۷ در رابطه با کنترل وزن و تناسب اندام، به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.</p> <p>الف) کدام الگوی چاقی خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی-عروقی را بیشتر افزایش می‌دهد؟</p> <p>ب) دو مورد از عوارض چاقی در دستگاه تنفسی را بنویسید.</p> <p>ج) یک روش نامناسب برای کاهش وزن را نام ببرید.</p>	۷								
۰/۲۵	<p>۸ عبارت «آگاه باشید تنها یاد خدا آرامش بخش دل هاست» اشاره به کدام بعد سلامت انسان دارد؟</p>	۸								
۰/۵	<p>۹ برای هر یک از موارد زیر یک دلیل علمی بنویسید.</p> <p>الف) تشخیص زود هنگام سرطان اهمیت زیادی دارد.</p> <p>ب) در بیماری ایدز، بعضی بدخیمی‌ها و سرطان در فرد بروز پیدا می‌کند.</p>	۹								
	<p>«ادامهٔ سوالات در صفحهٔ سوم»</p>									

۰/۷۵	<p>جدول زیر در رابطه با انواع مواد اعتیاد آور است. برای هر یک از موارد الف، ب و ج، یک مثال را انتخاب کنید و در برگه پاسخ نامه بنویسید.</p> <table border="1" data-bbox="518 421 1013 616"> <thead> <tr> <th>مثال</th> <th>گروه</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>(۱) ریتالین</td> <td>الف) توهم‌زاها</td> </tr> <tr> <td>(۲) ال.اس.دی</td> <td>ب) مخدرها</td> </tr> <tr> <td>(۳) ترامادول</td> <td>ج) محرک‌ها</td> </tr> </tbody> </table>	مثال	گروه	(۱) ریتالین	الف) توهم‌زاها	(۲) ال.اس.دی	ب) مخدرها	(۳) ترامادول	ج) محرک‌ها	۱۰
مثال	گروه									
(۱) ریتالین	الف) توهم‌زاها									
(۲) ال.اس.دی	ب) مخدرها									
(۳) ترامادول	ج) محرک‌ها									
۰/۷۵	<p>در رابطه با بیماری‌های واگیردار، به این پرسش‌ها پاسخ دهید. الف) کدام بیماری است که از طریق خون و ترشحات بدن منتقل می‌شود و به صورت زردی بروز می‌کند؟ ب) در آلودگی به شپش سر، عامل بیماری در کدام نواحی بدن زندگی می‌کند؟ (دو مورد)</p>	۱۱								
۱	<p>در رابطه با بهداشت فردی، به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) تنها راه قطعی تشخیص کم‌شنوایی چیست؟ ب) از اثرات اشعه UVA نور خورشید بر روی پوست دو مورد را بنویسید. ج) چه هنگامی در پوسیدگی دندان دردهای شدید شبانه و مداوم به وجود می‌آید؟</p>	۱۲								
۱/۵	<p>در رابطه با بهداشت روان، به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) از علائم بدنی اضطراب دو مورد را نام ببرید. ب) برای مقابله با فشارهای روانی و اضطراب دو مثال از اصل برون‌ریزی را بنویسید. ج) از توصیه‌های خودمراقبتی برای حفظ سلامت روان دو نمونه از سبک زندگی سالم را نام ببرید.</p>	۱۳								
۲	<p>در رابطه با مصرف دخانیات و الکل، به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) آرسنیک موجود در سیگار پس از دو هفته در کدام اندام‌های بدن جایگزین می‌شود؟ (دو مورد) ب) منظور از دود دست دوم چیست؟ ج) از آثار بلندمدت مصرف مشروبات الکلی دو نمونه را بنویسید. د) از مهم‌ترین عواملی که نوجوانان و جوانان را به سوی مصرف دخانی سوق می‌دهد، دو مورد را بنویسید؟</p>	۱۴								
۱/۲۵	<p>در رابطه با اعتیاد به مواد مخدر، به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) انواع جنبه‌های وابستگی به مواد مخدر را بنویسید. ب) از عوامل عمده بازدارنده و محافظت‌کننده در رو آوردن به مصرف مواد مخدر دو مورد نام ببرید. ج) یکی از مهم‌ترین عوامل مؤثر در شروع مصرف مواد مخدر را بنویسید.</p>	۱۵								
«ادامهٔ سوالات در صفحهٔ چهارم»										

کود آلوده، فرزانه باطنی و محمدرضا عادل خانی

۱/۲۵	<p>۱۶ در رابطه با پیشگیری از اختلالات اسکلتی-عضلانی، به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.</p> <p>الف) در اکثر اوقات صدماتی که در ناحیه کمر رخ می‌دهد به چه دلیلی است؟</p> <p>ب) در انتخاب دوچرخه مناسب هر فرد رعایت چه نکته‌ای توصیه می‌شود؟</p> <p>ج) تعداد مهره‌ها در کدام فقرات نسبت به سایر بخش‌ها بیشتر است؟</p>	۱۶
۲	<p>۱۷ در رابطه با پیشگیری از حوادث خانگی، به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.</p> <p>الف) در سطح ۳ پیشگیری از حوادث خانگی، توجه به چه مواردی ضروری است؟</p> <p>ب) در آتش‌سوزی ناشی از برق بهترین روش خاموش کردن، استفاده از چه ماده‌ای است؟</p> <p>ج) چرا در شرایط استرس و هیجان احتمال وقوع حادثه افزایش می‌یابد؟</p> <p>د) استفاده از کف‌پوش‌های لرزه‌گیر در حمام چه کاربردی دارد؟</p> <p>ه) مهم‌ترین علت مرگ ناشی از آتش‌سوزی چیست؟</p>	۱۷
۰/۲۵	<p>۱۸ در شکل زیر کدام وضعیت بدنی درست می‌باشد؟ شماره آن را در برگه پاسخ نامه بنویسید.</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>شکل ۲</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>شکل ۱</p> </div> </div>	۱۸
۲۰	جمع نمرات	«تندرست و موفق باشید»

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

۱/۵	۱۳	الف) تپش قلب، تنگی نفس، بی اشتها، تهوع، بی خوابی و بی قراری (ذکر دو مورد) (۰/۵) صفحه ۱۲۰ ب) بازگو کردن اضطراب و حرف زدن درباره نگرانی های خود (۰/۵) صفحه ۱۲۰ ج) غذاهای سالم بخورید، برای استراحت و تمدد اعصاب وقت کافی بگذارید، سعی کنید با استفاده از تفریحات سالم از زندگی تان لذت ببرید. (ذکر دو مورد) (۰/۵) صفحه ۱۲۴
۲	۱۴	الف) پوست، مو و استخوان (ذکر دو مورد) (۰/۵) صفحه ۱۳۰ ب) 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 ج) بیماری سیروز کبدی و سرطان (۰/۵) صفحه ۱۳۷ د) (ذکر دو مورد از موارد زیر) (۰/۵) صفحه ۱۳۴ <ul style="list-style-type: none"> • 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 • الگوپردازی غلط و منفی از هنرپیشه ها و افراد دیگر • الگوپردازی غلط و منفی از مصرف دخانیات توسط والدین یا دوستان صمیمی • باورهای غلط در مورد مصرف سیگار مثل اینکه سیگار کشیدن موجب رفع عصبانیت، رفع خستگی، رفع دلشوره و اضطراب، تقویت ذهن و هضم غذا می شود. • ساده انگاری و برداشت نادرست در مورد مصرف قلیان به عنوان یک ماده دخانی کم خطرتر از سیگار • در دسترس بودن و یا قیمت پایین انواع مواد دخانی • ناپسند نبودن مصرف دخانیات به ویژه قلیان در اذهان عمومی
۱/۲۵	۱۵	الف) جسمانی و روانی (۰/۵) صفحه ۱۴۰ ب) ایمان به خدا، اشتغال به تحصیل علم، کسب و کار سالم، پایبندی به مذهب و معنویت، انجام جدی ورزش و پرداختن به تفریحات سالم (ذکر دو مورد) (۰/۵) صفحه ۱۴۵ ج) اصرار دوستان و همسالان (۰/۲۵) صفحه ۱۴۶
۱/۲۵	۱۶	الف) ضعیف بودن عضلات مرکزی بدن از جمله عضلات کمر (۰/۵) صفحه ۱۶۰ ب) زاویه بین ران و ساق پا، وقتی رکاب پایین است حدود ۲۵ تا ۳۰ درجه باشد. (۰/۵) صفحه ۱۶۳ ج) فقرات سینه ای (۰/۲۵) صفحه ۱۶۵
۲	۱۷	الف) توان بخشی فرد آسیب دیده و جلوگیری از ناکارآمد شدن او (۰/۵) صفحه ۱۷۰ ب) گاز دی اکسید کربن (۰/۲۵) صفحه ۱۷۷ ج) زیرا در این شرایط فرد به آنچه که انجام می دهد توجه کمتری دارد. (۰/۵) صفحه ۱۷۲ د) احتمال سقوط سالمندان (زمین خوردن) را در منزل کاهش می دهد. (۰/۵) صفحه ۱۸۲ ه) خفگی (۰/۲۵) صفحه ۱۷۶
۰/۲۵	۱۸	شکل ۱ (۰/۲۵) صفحه ۱۶۶
۲۰		جمع نمرات « نظر همکاران مصحح گرامی، مورد احترام است »

۲	<p>۱ درستی یا نادرستی هر یک از عبارات زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید.</p> <p>الف) چربی اشباع نشده عامل تعیین کننده سطح کلسترول خون است.</p> <p>ب) چاقی با الگوی سیب، خطر ابتلا به اختلالات انعقاد خون را بیشتر افزایش می دهد.</p> <p>ج) به هنگام سکته قلبی، لخته خون قبل از پلاک، تشکیل می شود.</p> <p>د) در بیشتر بیماری های ارثی، ژن معیوب از پدر به فرزندان منتقل می شود.</p> <p>ن) تاب آوری اگرچه قابلیت درونی است، اما می تواند در تعامل با محیط، تقویت و توسعه یابد.</p> <p>و) سندرم محرومیت، یکی از نشانه های وابستگی به مواد مخدر است.</p> <p>ه) در آزمون دیوار، پاشنه پا، همانند پشت سر و باسن با دیوار تماس دارد.</p> <p>ی) اورژانس یکی از نهادهای امدادی در حوادث خانگی محسوب می شود.</p>	۱
۲	<p>۲ در عبارات زیر، جاهای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.</p> <p>الف) استفاده از محصولات تکنولوژی، نمونه ای از به عنوان یکی از عوامل مؤثر بر سلامت به شمار می رود.</p> <p>ب) در گام اول خودمراقبتی، هدف باید واقعی و باشد.</p> <p>ج) در شکل هرم مواد غذایی، هرچه از پایین هرم به سمت بالا حرکت کنیم، میزان مصرف روزانه گروه های غذایی می شود.</p> <p>د) یکی از بیماری های شایع غذازاد، است.</p> <p>ن) بزرگترین عامل مرگ و میر در قرن بیستم، است.</p> <p>و) مهارت نه گفتن یکی از راه کارهای بهره گیری از مهارت است.</p> <p>ه) در ستون فقرات، بین فقرات کمری و دنبالچه قرار دارد.</p>	۲
۲	<p>۳ از بین کلمات داخل پرانتز، کلمه مناسب را انتخاب کنید.</p> <p>الف) داشتن روحیه انتقادپذیری از ویژگی های سلامت (روانی - عاطفی / معنوی / اجتماعی) است.</p> <p>ب) اصل (تعادل / تنوع / تناسب) براساس سن، جنس و میزان فعالیت بدنی فرد، تعیین می شود.</p> <p>ج) از عوارض جانبی (کاهش / افزایش) سریع وزن بدن می توان به بروز سنگ کیسه صفرا اشاره کرد.</p> <p>د) ویروس HIV تنها در (گلبول قرمز / پلاکت / گلبول سفید) قادر به ادامه حیات است.</p> <p>ن) از توهم زاهای مصنوعی می توان به (آمفتامین / ال. اس. دی / ریتالین) اشاره کرد.</p> <p>و) آسیب پذیرترین عضو بدن در برابر صدمات، (زانو / کمر / گردن) می باشد.</p> <p>ه) بهترین وسیله برای خاموش کردن آتش سوزی ناشی از برق، استفاده از (کربن دی اکسید / شن / نمک) است.</p> <p>ی) مهم ترین علت مرگ ناشی از آتش سوزی (سوختگی / خفگی / مسمومیت)، قلمداد می شود.</p>	۳
	<p>«ادامه سوالات در صفحه دوم»</p>	

پرسش‌های چهارگزینه‌ای

۴

۱- چند مورد از موارد زیر صحیح است؟

الف) آهن همانند کلسیم در تشکیل برخی بافت‌های بدن نقش دارد.

ب) سدیم در حفظ تعادل مایعات بدن نقش دارد.

ج) منیزیم در حمل اکسیژن خون مؤثر است.

د) قند موجود در میوه و سبزیجات نقش مهمی در عملکرد سیستم عصبی و ماهیچه‌ها بازی می‌کند.

۱) چهار (۲) سه (۳) دو (۴) یک

۲- کدام یک از نظر درستی یا نادرستی با سایر گزینه‌ها متفاوت است؟

۱) امروزه برای پیشگیری از ابتلا به همه انواع هپاتیت، از واکسن استفاده می‌شود.

۲) پدیکلوزیس از شایع‌ترین بیماری‌های انگلی است.

۳) پایبندی به اصول دینی، اخلاقی و خانوادگی می‌تواند تا حد زیادی از ابتلا به بیماری سوزاک جلوگیری کند.

۴) احتمال مژمن شدن بیماری در هپاتیت نوع C بیشتر است.

۳- در تصویر مقابل که الگوی وراثتی بیماری تالاسمی را نشان می‌دهد، کدام

فرزند هر دو ژن معیوب را از والدین به ارث برده است؟

۱) ۱ (۲) ۲ (۳) ۳ (۴) ۴

۴- کدام گزینه درباره پیشگیری از حوادث خانگی نادرست است؟

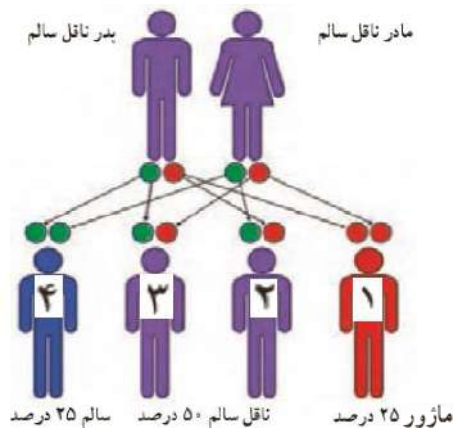
۱) در سطح دو پیشگیری قبل از بروز حادثه، باید بر روی کاهش عوامل خطر

تمرکز کرد.

۲) قبل از اسپری حشره‌کش در صورت امکان، ظروف از محیط خارج شوند.

۳) بهترین راه مبارزه با آتش‌سوزی خشک، استفاده از آب است.

۴) در انسداد خفیف راه تنفس هوایی از ضربه زدن به پشت اجتناب شود.



۵

با توجه به متن زیر به سوالات پاسخ دهید.

اگرچه قرار گرفتن در معرض نور خورشید برای تولید ویتامین D در بدن ضرورت دارد اما اگر در این کار افراط شود می‌تواند

منجر به بروز عوارضی مانند آفتاب‌سوختگی شود. به علاوه قرار گرفتن در معرض اشعه زیان‌آور فرابنفش نور خورشید به

مدت طولانی، خطر ابتلا به سرطان پوست و پیری زودرس پوست را افزایش می‌دهد. پرتوهای فرابنفش خورشید که به

زمین می‌رسد شامل پرتوهای مضر UVA و کمی از پرتوهای UVB است.

الف) چه ارتباطی بین نور خورشید و ویتامین D وجود دارد؟

ب) عوارضی مانند آفتاب‌سوختگی نتیجه عملکرد کدام دستگاه بدن است؟

ج) قرارگیری طولانی مدت در معرض نور خورشید، کدام عارضه پوستی را در دوره بلوغ جنسی، می‌تواند تشدید کند؟

د) سرطان پوست ناشی از قرارگیری طولانی مدت در معرض اشعه زیان‌آور فرابنفش، نتیجه آسیب مستقیم بر است.

«ادامه سوالات در صفحه سوم»

۱	<p>جدول زیر در رابطه با بیماری‌ها است. هریک از موارد ستون «الف» با یکی از موارد ستون «ب» ارتباط منطقی بیشتری دارد. شماره آنها را پیدا کنید و در برگه پاسخنامه بنویسید. (دو مورد اضافه است)</p> <table border="1" data-bbox="354 459 1284 795"> <thead> <tr> <th data-bbox="354 459 1053 504">"ستون الف"</th> <th data-bbox="1053 459 1284 504">"ستون ب"</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="354 504 1053 548">الف) فشارخون بالا</td> <td data-bbox="1053 504 1284 548">۱) عوارض آن تقریباً تمام دستگاه‌های بدن را درگیر می‌کند.</td> </tr> <tr> <td data-bbox="354 548 1053 593">ب) ایدز</td> <td data-bbox="1053 548 1284 593">۲) در جریان آن یک سلول موذی در بدن ایجاد می‌شود.</td> </tr> <tr> <td data-bbox="354 593 1053 638">ج) دیابت</td> <td data-bbox="1053 593 1284 638">۳) شایع‌ترین بیماری مزمن در جامعه امروزی است.</td> </tr> <tr> <td data-bbox="354 638 1053 683">د) کرونا</td> <td data-bbox="1053 638 1284 683">۴) با سرکوب سیستم ایمنی باعث بروز بعضی بدخیمی‌ها می‌شود.</td> </tr> <tr> <td data-bbox="354 683 1053 728"></td> <td data-bbox="1053 683 1284 728">۵) از طریق سرفه عفونی سرایت می‌کند.</td> </tr> <tr> <td data-bbox="354 728 1053 795"></td> <td data-bbox="1053 728 1284 795">۶) بروز آن با سطح کلسترول خوب رابطه عکس دارد.</td> </tr> </tbody> </table>	"ستون الف"	"ستون ب"	الف) فشارخون بالا	۱) عوارض آن تقریباً تمام دستگاه‌های بدن را درگیر می‌کند.	ب) ایدز	۲) در جریان آن یک سلول موذی در بدن ایجاد می‌شود.	ج) دیابت	۳) شایع‌ترین بیماری مزمن در جامعه امروزی است.	د) کرونا	۴) با سرکوب سیستم ایمنی باعث بروز بعضی بدخیمی‌ها می‌شود.		۵) از طریق سرفه عفونی سرایت می‌کند.		۶) بروز آن با سطح کلسترول خوب رابطه عکس دارد.	۶
"ستون الف"	"ستون ب"															
الف) فشارخون بالا	۱) عوارض آن تقریباً تمام دستگاه‌های بدن را درگیر می‌کند.															
ب) ایدز	۲) در جریان آن یک سلول موذی در بدن ایجاد می‌شود.															
ج) دیابت	۳) شایع‌ترین بیماری مزمن در جامعه امروزی است.															
د) کرونا	۴) با سرکوب سیستم ایمنی باعث بروز بعضی بدخیمی‌ها می‌شود.															
	۵) از طریق سرفه عفونی سرایت می‌کند.															
	۶) بروز آن با سطح کلسترول خوب رابطه عکس دارد.															
۱	<p>در ارتباط با کاهش وزن بدن به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) دو روش زود بازده کاهش وزن را نام ببرید. ب) در طبقه بندی نمای توده بدنی، افرادی با BMI محدود (۲۵ تا ۳۰) و (۳۵ تا ۴۰) به ترتیب در چه وضعیتی قرار دارند؟</p>	۷														
۰/۲۵	<p>در ارتباط با مواد مخدر، از مصرف کدام داروها بدون تجویز پزشک باید جداً خودداری کرد؟</p>	۸														
۱	<p>به پرسش‌های زیر در رابطه با اعتیاد به مواد مخدر و عوارض آن پاسخ دهید. الف) مصرف کدام دسته از مواد اعتیادآور حالت خوشی و هیجانی کوتاه مدت را به همراه دارد؟ ب) پیروی از ارزش‌های خانوادگی، مربوط به کدام گروه از توصیه‌های خودمراقبتی در زمینه پیشگیری از استعمال دخانیات می‌باشد؟ ج) میل شدید و مفرط درونی و خارج از اختیار، به ادامه مصرف مواد، مربوط به کدام جنبه وابستگی می‌باشد؟ د) اختلالات مصرف چه تفاوتی با وابستگی به ماده مخدر دارد؟</p>	۹														
۰/۷۵	<p>هر یک از موارد زیر اشاره به کدام عامل ایجاد فساد مواد غذایی دارد؟ الف) استفاده غیرمجاز از حشره کش‌ها در هنگام کاشت ب) سرپوشیده نگه داشتن مجاری فاضلاب ج) نگهداری مواد غذایی فاسدشدنی در یخچال</p>	۱۰														
۰/۷۵	<p>برای تشخیص هر یک از انواع سرطان‌های زیر، کدام روش غربالگری استفاده می‌شود؟ الف) سرطان روده ب) سرطان سینه ج) سرطان پروستات</p>	۱۱														
۱	<p>در رابطه با بهداشت ازدواج و باروری، به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) چه رابطه‌ای بین وزن بدن و تخمک‌گذاری در خانم‌ها وجود دارد؟ ب) خانم‌ها در صورت ابتلا به کدام بیماری خودایمنی، باید بارداری خود را تا بهبودی نسبی به تأخیر بیندازند؟ ج) یکی از اثرات بیماری سرخجه مادر بر نوزاد را بنویسید. د) بروز سرطان لب در مادر باردار، به دلیل وجود کدام ماده مضر موجود در دود سیگار می‌تواند ایجاد شود؟</p>	۱۲														
«ادامه سوالات در صفحه چهارم»																

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

۲	الف) نادرست (۰/۲۵) صفحه ۲۰ (ب) درست (۰/۲۵) صفحه ۳۵ و ۳۴ (ج) نادرست (۰/۲۵) صفحه ۵۱ د) نادرست (۰/۲۵) صفحه ۱۰۵ (ن) درست (۰/۲۵) صفحه ۱۱۶ (و) درست (۰/۲۵) صفحه ۱۴۳ ه) نادرست (۰/۲۵) صفحه ۱۵۶ (ی) درست (۰/۲۵) صفحه ۱۷۰
۲	الف) سبک زندگی (۰/۲۵) صفحه ۱۱ (ب) واضح - قابل اندازه گیری (۰/۲۵) صفحه ۱۶ (ج) کمتر (۰/۲۵) صفحه ۲۴ د) مسمومیت غذایی (۰/۲۵) صفحه ۴۵ (ن) دخانیات (۰/۲۵) صفحه ۱۲۹ (و) مقاومتی (۰/۲۵) صفحه ۱۴۷ ه) ساکروم (خاجی) (۰/۲۵) صفحه ۱۶۵
۲	الف) روانی - عاطفی (۰/۲۵) صفحه ۱۰ (ب) تناسب (۰/۲۵) صفحه ۲۶ (ج) کاهش (۰/۲۵) صفحه ۳۸ د) گلبول سفید (۰/۲۵) صفحه ۷۵ (ن) ال.اس.دی (۰/۲۵) صفحه ۱۴۳ (و) کمر (۰/۲۵) صفحه ۱۵۶ ه) کربن دی اکسید (۰/۲۵) صفحه ۱۷۷ (ی) خفگی (۰/۲۵) صفحه ۱۷۶
۴	۱- گزینه ۲ موارد "الف، ب و د" درست می باشد. (۰/۲۵) صفحه ۲۲ و ۲۰ ۲- گزینه ۱ (۰/۲۵) صفحه ۷۱ ۳- گزینه ۱ (۰/۲۵) صفحه ۱۰۴ ۴- گزینه ۱ (۰/۲۵) صفحه ۱۷۰
۱	الف) رابطه مستقیم (۰/۲۵) یا (۹۰٪) ویتامین D بدن در اثر تابش نور مستقیم آفتاب بر پوست ساخته می شود صفحه ۳۱ (ب) دستگاه ایمنی (۰/۲۵) صفحه ۶۱ و ۸۹ (ج) آکنه (۰/۲۵) صفحه ۸۹ (د) DNA (۰/۲۵) صفحه ۹۰
۱	الف - ۳ (فشار خون بالا) (۰/۲۵) صفحه ۵۳ (ب) - ۴ (ایدز) (۰/۲۵) صفحه ۷۳ (ج) - ۱ (دیابت) (۰/۲۵) صفحه ۶۶ د - ۵ (کرونا) (۰/۲۵) صفحه ۶۸
۱	الف) درمان دارویی (۰/۲۵) و جراحی (۰/۲۵) صفحه ۳۸ (ب) اضافه وزن (۰/۲۵) و چاقی درجه دو (۰/۲۵) صفحه ۳۶
۰/۲۵	ترکیبات کدئین (۰/۲۵) صفحه ۱۴۳
۱	الف) محرکها (۰/۲۵) صفحه ۱۴۳ (ب) روابط خانوادگی مطلوب (۰/۲۵) صفحه ۱۵۱ (ج) روانی (۰/۲۵) صفحه ۱۴۱ د) خفیف تر از وابستگی است. (۰/۲۵) صفحه ۱۴۲
۰/۷۵	الف) شیمیایی (۰/۲۵) صفحه ۴۳ (ب) بیولوژیکی (۰/۲۵) صفحه ۴۳ (ج) فیزیکی (۰/۲۵) صفحه ۴۴
۰/۷۵	الف) کولونوسکوپی یا آزمایش خون مدفوع (۰/۲۵) صفحه ۶۲ (ب) ماموگرافی (۰/۲۵) صفحه ۶۲ (ج) آزمایش خون (۰/۲۵) صفحه ۶۲
۱	الف) وزن خیلی زیاد یا کم بدن سبب تخمک گذاری نامنظم در خانم ها می گردد. (۰/۲۵) صفحه ۱۰۷ ب) لوپوس (۰/۲۵) صفحه ۱۱۰ ج) آب مروارید یا بیماری های قلبی و یا عقب افتادگی ذهنی (۰/۲۵) صفحه ۱۰۹ د) آرسنیک (۰/۲۵) صفحه ۱۳۰
	"ادامه راهنما در صفحه دوم"

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

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

۱	<p>۴ با توجه به متن زیر و مطالب کتاب درسی، در ارتباط با اختلالات روانی-رفتاری شایع در دوره نوجوانی، به سوالات مربوطه پاسخ دهید.</p> <p>بهروز و سعید همکلاسی بوده و در دوره نوجوانی به سر می‌برند. یک روز صبح در راه مدرسه، بهروز در مورد «احساس ناخوشایند طولانی مدت همراه با تنهایی و غمگینی» برادرش صحبت می‌کند که ناگهان یک عابر پیاده به صورت اتفاقی با سعید برخورد می‌کند. سعید احساس خود را به صورت بدنی و هیجانی ابراز می‌کند و با پرخاشگری به او اعتراض می‌کند. بهروز به سعید توصیه می‌کند که «من نگران دیررسیدن به مدرسه هستیم، چند نفس آرام بکش»، سپس موقعیت را سریع ترک می‌کنند.</p> <p>الف) نوع اختلال روانی-رفتاری برادر بهروز چه نام دارد؟ ب) کمبود احتمالی کدام ویتامین‌ها می‌تواند برادر بهروز را در معرض این اختلال قرار داده باشد؟ ج) توصیه‌ی بهروز به سعید برای مقابله با کدام نوع اختلال روانی-رفتاری می‌باشد؟ د) توصیه‌ی خودمراقبتی «کودک شوید» برای مدیریت کدام اختلال روانی-رفتاری موجود در متن پیشنهاد می‌شود؟</p>	۴																		
۱/۵	<p>۵ جدول زیر در رابطه با بیماری‌ها است. هریک از موارد ستون «الف» با یکی از موارد ستون «ب» ارتباط منطقی بیشتری دارد. شماره آنها را پیدا کنید و در برگه‌ی پاسخنامه بنویسید. (دو مورد در ستون «ب» اضافه است)</p> <table border="1" data-bbox="300 1025 1337 1462"> <thead> <tr> <th data-bbox="300 1025 1109 1077">"ستون الف"</th> <th data-bbox="1109 1025 1337 1077">"ستون ب"</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="300 1077 1109 1128">الف) کرونا</td> <td data-bbox="1109 1077 1337 1128">۱) کلسترول بالا از عوامل خطر ساز قابل پیشگیری آن است.</td> </tr> <tr> <td data-bbox="300 1128 1109 1180">ب) هپاتیت</td> <td data-bbox="1109 1128 1337 1180">۲) تغییر در خال‌های پوستی از علائم هشدار دهنده‌ی آن است.</td> </tr> <tr> <td data-bbox="300 1180 1109 1232">ج) دیابت نوع دو</td> <td data-bbox="1109 1180 1337 1232">۳) مدت زمان طلایی برای نجات بیمار، تنها حدود سه ساعت است.</td> </tr> <tr> <td data-bbox="300 1232 1109 1283">د) زگیل تناسلی</td> <td data-bbox="1109 1232 1337 1283">۴) با علائمی به صورت زردی بروز می‌کند.</td> </tr> <tr> <td data-bbox="300 1283 1109 1335">ه) انگل‌های روده‌ای</td> <td data-bbox="1109 1283 1337 1335">۵) در صورت درمان نشدن، می‌تواند عوارضی مانند مرده زایی داشته باشد.</td> </tr> <tr> <td data-bbox="300 1335 1109 1386">و) سرطان</td> <td data-bbox="1109 1335 1337 1386">۶) بروز آن با سطح کلسترول خوب رابطه عکس دارد.</td> </tr> <tr> <td data-bbox="300 1386 1109 1438"></td> <td data-bbox="1109 1386 1337 1438">۷) از طریق سرفه‌ی عفونی سرایت می‌کند.</td> </tr> <tr> <td data-bbox="300 1438 1109 1462"></td> <td data-bbox="1109 1438 1337 1462">۸) در صورت شیوع، بهتر است از خوردن کاهو و سبزیجات خام خودداری شود.</td> </tr> </tbody> </table>	"ستون الف"	"ستون ب"	الف) کرونا	۱) کلسترول بالا از عوامل خطر ساز قابل پیشگیری آن است.	ب) هپاتیت	۲) تغییر در خال‌های پوستی از علائم هشدار دهنده‌ی آن است.	ج) دیابت نوع دو	۳) مدت زمان طلایی برای نجات بیمار، تنها حدود سه ساعت است.	د) زگیل تناسلی	۴) با علائمی به صورت زردی بروز می‌کند.	ه) انگل‌های روده‌ای	۵) در صورت درمان نشدن، می‌تواند عوارضی مانند مرده زایی داشته باشد.	و) سرطان	۶) بروز آن با سطح کلسترول خوب رابطه عکس دارد.		۷) از طریق سرفه‌ی عفونی سرایت می‌کند.		۸) در صورت شیوع، بهتر است از خوردن کاهو و سبزیجات خام خودداری شود.	۵
"ستون الف"	"ستون ب"																			
الف) کرونا	۱) کلسترول بالا از عوامل خطر ساز قابل پیشگیری آن است.																			
ب) هپاتیت	۲) تغییر در خال‌های پوستی از علائم هشدار دهنده‌ی آن است.																			
ج) دیابت نوع دو	۳) مدت زمان طلایی برای نجات بیمار، تنها حدود سه ساعت است.																			
د) زگیل تناسلی	۴) با علائمی به صورت زردی بروز می‌کند.																			
ه) انگل‌های روده‌ای	۵) در صورت درمان نشدن، می‌تواند عوارضی مانند مرده زایی داشته باشد.																			
و) سرطان	۶) بروز آن با سطح کلسترول خوب رابطه عکس دارد.																			
	۷) از طریق سرفه‌ی عفونی سرایت می‌کند.																			
	۸) در صورت شیوع، بهتر است از خوردن کاهو و سبزیجات خام خودداری شود.																			
۰/۵	<p>۶ از مزایای "مدنظر قراردادن موفقیت‌ها" در برنامه ریزی خودمراقبتی دو مورد را بنویسید.</p>	۶																		
۰/۲۵	<p>۷ در تعالیم اسلامی، به نوجوانانی که در مرحله‌ی حساس هویت‌یابی در زندگی هستند، انجام کدامیک از عوامل ارتقاء دهنده‌ی بهداشت روان توصیه شده است؟</p>	۷																		
۱	<p>۸ به پرسش‌های زیر در رابطه با دخانیات، اعتیاد به مواد مخدر و عوارض آن پاسخ دهید.</p> <p>الف) مصرف کدام ماده دخانی دروازه‌ی ورود به اعتیاد است؟ ب) یکی از مهمترین عوامل مؤثر در شروع مصرف مواد مخدر را نام ببرید. ج) یکی از فرآورده‌های گیاهی طبیعی که فرد با مصرف آن دچار اوهام حسی و بصری می‌شود را نام ببرید. د) اختلالات مصرف چه تفاوتی با وابستگی به ماده مخدر دارد؟</p>	۸																		
	<p>«دامه سوالات در صفحه سوم»</p>																			

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

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

۲	الف) درست (۰/۲۵) صفحه ۲۱ د) نادرست (۰/۲۵) صفحه ۷۴ ز) نادرست (۰/۲۵) صفحه ۱۲۰	ب) نادرست (۰/۲۵) صفحه ۳۴ ه) نادرست (۰/۲۵) صفحه ۸۷ ح) درست (۰/۲۵) صفحه ۱۳۶	ج) درست (۰/۲۵) صفحه ۳۸ و ۹۶ و) درست (۰/۲۵) صفحه ۹۳	۱
۲	الف) معنوی (۰/۲۵) صفحه ۴ د) تخمیر (۰/۲۵) صفحه ۹۰ ز) سوم (۰/۲۵) صفحه ۱۳۵	ب) سیب (۰/۲۵) صفحه ۳۴ و ۵۱ ه) کزاز (۰/۲۵) صفحه ۱۰۳ ح) جوش شیرین (۰/۲۵) صفحه ۱۷۳	ج) پنجره (۰/۲۵) صفحه ۷۳ و) تاب آور (۰/۲۵) صفحه ۱۱۵	۲
۲	الف) گلیکوزن (۰/۲۵) صفحه ۲۰ د) ۱۰ (۰/۲۵) صفحه ۴۲ ز) روانی (۰/۲۵) صفحه ۱۰۲	ب) تنفسی (۰/۲۵) صفحه ۳۵ ه) ۴ (۰/۲۵) صفحه ۶۱ ح) تناسب (۰/۲۵) صفحه ۲۶	ج) بیماری (۰/۲۵) صفحه ۴۶ و) سر سیاه (۰/۲۵) صفحه ۸۹	۲
۱	الف) افسردگی (۰/۲۵) صفحه ۱۲۱ ج) خشم (۰/۲۵) صفحه ۱۲۲	ب) ویتامین های B (۰/۲۵) صفحه ۱۲۱ د) استرس (۰/۲۵) صفحه ۱۱۸ و ۱۲۵		۱
۱/۵	الف) (۷) (۰/۲۵) صفحه ۶۸ ه) (۸) (۰/۲۵) صفحه ۶۸	ب) (۴) (۰/۲۵) صفحه ۷۱ و) (۲) (۰/۲۵) صفحه ۶۳	د) (۵) (۰/۲۵) صفحه ۷۰ توجه: موارد اضافی ۳ و ۶ می باشند.	۱/۵
۰/۵	۱) افزایش اعتماد به نفس (۰/۲۵) صفحه ۱۶	۲) افزایش توانایی برای ادامه ی برنامه (۰/۲۵) صفحه ۱۶		۰/۵
۰/۲۵	خود آگاهی (۰/۲۵) صفحه ۱۱۲			۰/۲۵
۱	الف) سیگار (۰/۲۵) صفحه ۱۳۰ گراس (یک مورد کافی است) (۰/۲۵) صفحه ۱۴۳	ب) اصرار دوستان و همسالان (۰/۲۵) صفحه ۱۴۶ د) خفیف تر از وابستگی است. (۰/۲۵) صفحه ۱۴۲	ج) شاهدانه یا حشیش یا	۱
۰/۷۵	الف) سرد کردن آتش یا استفاده از آب (یک مورد کافی است) (۰/۲۵) صفحه ۱۷۶ ب) نمک یا کپسول اطفای حریق (یک مورد کافی است) (اشاره به پودر، کف، شن و ماسه و.....نمره تعلق بگیرد) (۰/۲۵) صفحه ۱۷۶ ج) گاز دی اکسید کربن (۰/۲۵) صفحه ۱۷۷			۰/۷۵
۰/۷۵	الف) ۳ یا ۵ (یک مورد کافی است) (۰/۲۵) صفحه ۱۴۵ ج) ۱ یا ۴ (یک مورد کافی است) (۰/۲۵) صفحه ۱۴۱	ب) ۶ (۰/۲۵) صفحه ۱۴۴		۰/۷۵
۱	الف) ۳ (۰/۲۵) ب) ۴ (۰/۲۵) ج) ۱ (۰/۲۵) د) ۲ (۰/۲۵)			۱
۱	الف) در عقب کوله پشتی یا نزدیک به پشت فرد (یک مورد کافی است) (۰/۲۵) صفحه ۱۶۳ ب) پایین کمر (اشاره به کمر نمره تعلق گیرد) (۰/۲۵) صفحه ۱۶۴ ج) افزایش (۰/۲۵) صفحه ۱۶۷ د) ساق پا (۰/۲۵) صفحه ۱۶۳			۱
	"ادامه راهنما در صفحه دوم"			

۱	الف) ۳. از هر گونه حرکت و فعالیت بیمار پرهیز شود. (۰/۲۵) ب) ۱. فرد به حالت نشسته یا نیمه خوابیده قرار گیرد. (۰/۲۵) ج) ۴. لباس‌های تنگ او را کمی باز کنید. (۰/۲۵) د) ۲. بیمار در اسرع وقت با برانکارد یا صندلی چرخ‌دار به مراکز درمانی منتقل شود. (۰/۲۵) صفحه ۵۹	۱۳
۱/۲۵	الف) در کشور ما؛ چون آب و خاک (۰/۲۵) از نظر ید فقیرند. (۰/۲۵) یا محصولات غذایی (۰/۲۵) ید کافی ندارند. (۰/۲۵) صفحه ۳۱ (یک مورد کافی است) ب) نفوذ کپک‌ها (۰/۲۵) و باکتری‌ها (۰/۲۵) از محل نقاط آسیب دیده به درون میوه. صفحه ۴۵ ج) چون بیماری درجات مختلفی دارد. (۰/۲۵) صفحه ۴۹	۱۴
۱	الف) گرفتگی عضلانی (۰/۲۵) صفحه ۱۴۱ و ۱۵۶ ب) غضروف‌ها (۰/۲۵) (ج) رباط‌ها (زردپی) (۰/۲۵) (د) مفاصل (۰/۲۵) صفحه ۱۵۵ (رعایت ترتیب الزامی نیست)	۱۵
۱/۲۵	الف) آمونیاک (۰/۲۵) صفحه ۱۳۰ ب) تبخال (۰/۲۵) صفحه ۱۳۳ ج) گوش میانی (۰/۲۵) صفحه ۱۳۴ د) بیماری سیروز کبدی یا سرطان (یک مورد کافی است) (۰/۲۵) صفحه ۱۳۷ ه) نیکوتین (۰/۲۵) صفحه ۵۱ و ۱۳۰	۱۶
۰/۷۵	الف) سلامت اجتماعی (۰/۲۵) صفحه ۷ و ۱۰ ب) شکل ۲ (۰/۲۵) صفحه ۶۴ ج) کمر (علاوه بر تقویت عضلات کمر به شکم و گردن نیز می‌تواند اشاره کند) (۰/۲۵) صفحه ۱۶۱	۱۷
۱	۱- ب) فیزیکی (۰/۲۵) صفحه ۴۴ ۲- د) بیماری ناشی از هلیکوباکتری (۰/۲۵) صفحه ۱۰۵ و ۱۳۳ ۳- ج) آستیگماتیسم (۰/۲۵) صفحه ۸۱ ۴- الف) عزت نفس (۰/۲۵) صفحه ۱۱۱ و ۱۱۳	۱۸
۲۰	جمع نمرات «همکار گرامی خدا قوت»	

۲	<p>۱ درستی یا نادرستی هر یک از عبارتهای زیر را بر اساس مطالب کتاب درسی، بدون ذکر دلیل مشخص کنید.</p> <p>الف) عوامل مؤثر بر سلامت، همیشه موجب تقویت فرد می شود.</p> <p>ب) بیشترین علل مرگ و میر در ایران، مربوط به بیماری های واگیردار و عفونی است.</p> <p>ج) همه افراد در هر سن و جنسی ممکن است در معرض ابتلا به بیماری های قلبی - عروقی باشند.</p> <p>د) یکی از مهم ترین دلایل برای افزایش آمار سرطان، سهولت تشخیص این بیماری نسبت به گذشته است.</p> <p>ه) در بیماری آنفلوانزا برخلاف کرونا، ویروس از طریق عطسه یا سرفه عفونی به دیگران سرایت می کند.</p> <p>و) اچ آی وی آزمایش تشخیصی اختصاصی دارد و در آزمایش های متداول و معمول انجام شده، مشخص نمی شود.</p> <p>ز) خطر ابتلا به دیابت نوع یک و کاهش دمای بدن از آثار و عوارض ناشی از کم خوابی است.</p> <p>ح) یکی از آثار بلند مدت مصرف مشروبات الکلی، همانند مزمن شدن هیپاتیت B، منجر به سیروز کبدی می شود.</p>	۱
۲	<p>۲ در عبارات زیر، جاهای خالی را بر اساس مطالب کتاب درسی با کلمات مناسب کامل کنید.</p> <p>الف) دفع صحیح زباله و مواد دفعی از اصول رعایت بهداشت می باشد که در جلوگیری از آلودگی و فساد مواد غذایی مؤثر است.</p> <p>ب) گسترش استفاده از غذاهای خیابانی، یکی از علل بیماری های می باشد.</p> <p>ج) سرطان به معنی رشد، تکثیر و گاهی غیر طبیعی سلول های بدن است.</p> <p>د) نگرانی و خطر بیماری های در آن است که می توانند تعداد زیادی از افراد جامعه را مبتلا کنند.</p> <p>ه) در آکنه (جوش غرور جوانی)، غده های چربی پوستی و ملتهب می شوند.</p> <p>و) فرد تالاسمی ماژور بیمار است و هر دو ژن را از پدر و مادر به ارث برده است.</p> <p>ز) با افزایش غلظت الکل در خون، فرد مصرف کننده در معرض مسمومیت با الکل قرار گرفته و متعاقب آن آثار منفی روانی و بیشتری را تحمل می کند.</p> <p>ح) در چیدمان وسایل کوله پشتی، اشیای با وزن متوسط نسبت به اشیای سبک در قسمت آن قرار می گیرند.</p>	۲
۲	<p>۳ از بین کلمات داخل پرانتز، کلمه مناسب را انتخاب کنید.</p> <p>الف) بر اساس هرم غذایی، میزان مصرف میوه ها نسبت به گوشت و تخم مرغ (بیشتر / کمتر / برابر) است.</p> <p>ب) کم کاری تیروئید مربوط به (عامل ژنتیک / بیماری های جسمی / عامل روانی) می باشد که از عوامل چاقی محسوب می شود.</p> <p>ج) عفونت های غذایی به علت آلودگی مواد غذایی به (ویروس / آفت کش / کرم کدو) ایجاد می شود.</p> <p>د) «یک جعبه خیالی برای خود تصور کنیم که در محکمی دارد و نگرانی های خود را در آن بگذاریم.» این جمله مربوط به اصل (بازداری / برون ریزی / جایگزین کردن خواسته ها) است که از اصول مقابله با اضطراب می باشد.</p> <p>ه) میل شدید و مفرط درونی و خارج از اختیار به ادامه مصرف مواد اعتیاد آور مربوط به (وابستگی جسمانی / اختلالات مصرف / وابستگی روانی) است.</p> <p>و) به حالتی که کمترین فشار و تنش به سیستم اسکلتی - عضلانی وارد می شود (وضعیت بدنی / پوسچر / ارگونومی) گفته می شود.</p> <p>ز) سرد کردن آتش، بهترین راه مبارزه با آتش سوزی (ناشی از برق / مایعات قابل اشتعال / خشک) است.</p> <p>ح) مرحله سوم در نحوه استفاده از کپسول آتش نشانی (کشیدن ضامن / فشار آوردن بر روی اهرم / تمرکز بر روی آتش) است.</p>	۳
<p>«ادامه سؤالات در صفحه دوم»</p>		

۱/۲۵ ۴ با توجه به مطالب کتاب درسی، در پرسش‌های زیر گزینه صحیح را انتخاب کرده و در برگه پاسخ بنویسید.

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

(۱) عوامل ژنتیکی و فردی (۲) عوامل محیطی
(۳) دسترسی به خدمات بهداشتی درمانی (۴) سبک زندگی

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

(۱) جسمی (۲) اجتماعی (۳) روانی - عاطفی (۴) معنوی

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

(۱) هدف خود را تعیین کند. (۲) از یادآورها استفاده کند.
(۳) مهارت‌های لازم برای خودمراقبتی را کسب کند. (۴) برای شروع، گام‌های کوچک بردارد.

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

(۱) مشکلات غددی - مشکلات گوارشی (۲) مشکلات گوارشی - مشکلات روانی
(۳) مشکلات سیستم عصبی - مشکلات گوارشی (۴) مشکلات غددی - مشکلات روانی

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



۴



۳



۲





۱

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

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

«ادامه سؤالات در صفحه سوم»

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

«ادامه سؤالات در صفحه چهارم»

<p>۱/۵</p>	<p>۱۲ با توجه به متن زیر به پرسش‌های مطرح شده پاسخ دهید.</p> <p>نوید دانش آموز پایه دوازدهم است. او همواره به دنبال فرصتی برای کاویدن در درون خود است تا در مسیر صحیح که به سلامت و موفقیت وی در زندگی می‌انجامد، حرکت کند. (۱) او با وجود رشد در محیط نه چندان مناسب، به موفقیت‌های بزرگی در زندگی خود دست یافته است (۲) و در امتحانات نهایی با وجود داشتن فشار روانی شب امتحان، (در حد متعارف) انگیزه لازم برای مطالعه جهت امتحان را داشته و درس خواندن او مختل نشده است. (۳) از طرفی به دلیل شرایط نامناسب زندگی، توسط برخی اطرافیان مورد تمسخر قرار می‌گیرد که باعث بروز جلوه‌هایی از پرخاشگری در او شده است. (۴) (توجه: شماره هر مورد در پایان آن قید شده است).</p> <p>الف) شماره (۱) به کدام یک از مواردی که باعث ارتقای بهداشت روان می‌شود، مربوط است؟</p> <p>ب) شماره (۲) به کدام عامل مهم در فرایند شکل‌گیری شخصیت مطلوب و حفظ سلامت روان اشاره دارد؟</p> <p>ج) در شماره (۳)، فشار روانی (استرس) نوید از نوع سالم است یا ناسالم؟</p> <p>د) شماره (۴) به کدام یک از شایع‌ترین اختلالات روانی - رفتاری دوره نوجوانی اشاره می‌کند؟</p> <p>ه) برای آرام‌سازی نوید در شرایط مورد ۴، چه راهکارهایی را پیشنهاد می‌کنید. (دو مورد)</p>	<p>۱۲</p>
<p>۱</p>	<p>نقشه مفهومی زیر را با توجه به اطلاعات کتاب درسی تکمیل کنید.</p> <div style="text-align: center;"> <p>مضرترین مواد سمی موجود در مواد دخانی</p> <pre> graph TD A[مضرترین مواد سمی موجود در مواد دخانی] --> B[الف) پوسته ضخیم قهوه‌ای در ریه‌ها] A --> C[ب) ماده اعتیاد آور دخانیات] A --> D[آمونیاک] A --> E[ج) سرطان لب] </pre> </div>	<p>۱۳</p>
<p>۰/۷۵</p>	<p>۱۴ در کادر زیر سه نوع ماده اعتیاد آور مصنوعی مرتبط با موارد الف تا ج ذکر شده است، مورد مرتبط با هر یک را در برگه پاسخ بنویسید.</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>رتالین - گراس - ترامادول - کراک - ال.اس.دی - شیره تریاک - حشیش - کافئین</p> </div> <p>الف) هیجان کاذب ب) اوهام حسی و بصری ج) خاصیت منگی</p>	<p>۱۴</p>

«ادامه سؤالات در صفحه پنجم»

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

۲	الف) نادرست (۰/۲۵) صفحه ۱۰ د) درست (۰/۲۵) صفحه ۶۰ ز) نادرست (۰/۲۵) صفحه ۹۴	ب) نادرست (۰/۲۵) صفحه ۴۹ ه) نادرست (۰/۲۵) صفحه ۶۸ ح) درست (۰/۲۵) صفحه ۷۱ و ۱۳۷	ج) درست (۰/۲۵) صفحه ۵۰ و) درست (۰/۲۵) صفحه ۷۴
۲	الف) محیط (۰/۲۵) صفحه ۴۲ د) واگیردار (۰/۲۵) صفحه ۶۷ ز) فیزیولوژیک (یا جسمی) (۰/۲۵) صفحه ۱۳۶	ب) غذا زاد (۰/۲۵) صفحه ۴۵ ه) پیاز مو (۰/۲۵) صفحه ۸۸	ج) انتشار (۰/۲۵) صفحه ۶۱ و) معیوب (۰/۲۵) صفحه ۱۰۴ ح) عقب (پشت) (۰/۲۵) صفحه ۱۶۳
۲	الف) بیشتر (۰/۲۵) صفحه ۲۴ د) بازداری (۰/۲۵) صفحه ۱۲۰ ز) خشک (۰/۲۵) صفحه ۱۷۶ و ۱۷۷	ب) بیماری‌های جسمی (۰/۲۵) صفحه ۳۴ ه) وابستگی روانی (۰/۲۵) صفحه ۱۴۱ ح) فشار آوردن بر روی اهرم (۰/۲۵) صفحه ۱۷۷	ج) آفت کش (۰/۲۵) صفحه ۴۶ و) پوسچر (۰/۲۵) صفحه ۱۵۶
۱/۲۵	الف) گزینه ۲ (عوامل محیطی) (۰/۲۵) صفحه ۱۱ ب) گزینه ۳ (روانی - عاطفی) (۰/۲۵) صفحه ۱۴ و ۱۵ ج) گزینه ۴ (برای شروع، گام‌های کوچک بردارد.) (۰/۲۵) صفحه ۱۶ د) گزینه ۴ (مشکلات غددی - مشکلات روانی) (۰/۲۵) صفحه ۳۵ ه) گزینه ۱ (۰/۲۵) صفحه ۱۶۶ و ۱۶۷		
۱/۵	الف) (۲) (حیاتی‌ترین نیاز غذایی انسان) (۰/۲۵) صفحه ۲۲ ب) (۵) (پیش ساز ویتامین آ) (۰/۲۵) صفحه ۳۲ ج) (۱) (حمل اکسیژن در خون) (۰/۲۵) صفحه ۲۲ د) (۷) (رشد، ترمیم و حفظ بافت‌های عضلانی) (۰/۲۵) صفحه ۲۱ ه) (۳) (عامل تعیین کننده سطح کلسترول خون) (۰/۲۵) صفحه ۲۰ و) (۴) (کربوهیدرات ذخیره‌ای در کبد و ماهیچه‌ها) (۰/۲۵) صفحه ۲۰ توجه: مورد ۶ (پوکی استخوان) اضافه می‌باشد.		
۲	الف) در مردان، به طور طبیعی با افزایش سن، تولید هورمون مردانه (۰/۲۵) به تدریج کم می‌شود. (۰/۲۵) صفحه ۱۰۶ ب) تنباکوه‌های میوه‌ای به دلیل افزودنی شیمیایی (۰/۲۵) و مواد مضر (۰/۲۵) به آنها می‌توانند باعث سرطان، انواع بیماری‌های خطرناک، آلرژی، آسم و حساسیت شوند. صفحه ۱۳۳ ج) این فعالیت‌ها غالباً زمان‌بر هستند (۰/۲۵) و وقت کمتری برای جوانان باقی می‌گذارند. (۰/۲۵) و) یا از این فعالیت‌ها لذت می‌برند، طبیعتاً دلشان نمی‌خواهد شانس شرکت در فعالیت‌های گروهی سالم را از خود دریغ کنند. صفحه ۱۵۲ د) زیرا خطر جذب جیوه (۰/۲۵) توسط پوست وجود دارد. (۰/۲۵) صفحه ۱۷۵		
«ادامه در صفحه دوم»			

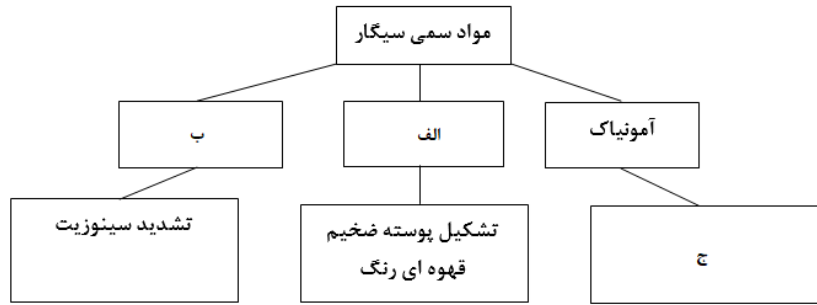
۰/۲۵	وزن افزایش می یابد. (۰/۲۵) صفحه ۳۹	۷
۱/۵	الف) چاقی درجه ۱ (۰/۲۵) صفحه ۳۶ ب) دیابت (۰/۲۵) صفحه ۶۶ ج) دستگاه تناسلی (۰/۲۵) صفحه ۷۰ د) عزت نفس (۰/۲۵) صفحه ۱۱۳ ه) انسداد کامل راه تنفس هوایی (۰/۲۵) صفحه ۱۸۰ و) عوامل محیطی (۰/۲۵) صفحه ۱۸۱	۸
۱	الف) هم‌زمان با پمپ خون (۰/۲۵) به داخل شریان (۰/۲۵) توسط قلب ایجاد می‌شود. صفحه ۵۳ ب) به دلیل سخت شدن (۰/۲۵) پوسته عدسی چشم (۰/۲۵) به وقوع می‌پیوندد. صفحه ۸۱	۹
۰/۷۵	۱ - آزمایش خون اعضا یا نزدیکان و اطمینان از عدم ابتلای آنها به بیماری ۲ - تزریق واکسن هپاتیت B 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 ناخن‌گیر متعلق به شخص بیمار (ذکر سه مورد) (هر مورد ۰/۲۵) صفحه ۷۱ و ۷۲	۱۰
۰/۲۵	زمان (۰/۲۵) صفحه ۹۶	۱۱
۱/۵	الف) خودآگاهی (خودشناسی) (۰/۲۵) صفحه ۱۱۱ و ۱۱۲ ب) سرسختی و تاب‌آوری (۰/۲۵) صفحه ۱۱۵ ج) سالم (۰/۲۵) صفحه ۱۱۸ د) خشم (۰/۲۵) صفحه ۱۲۳ ه) ۱- وضعیت بدن خود را تغییر دهید، مثال بنشینید یا دراز بکشید. ۲ - چند نفس عمیق و آرام بکشید و قدری مکت کنید. ۳ - قدری آب خنک بنوشید. ۴ - افکار منفی مانند «او مرا مسخره می‌کند» را از ذهن‌تان بیرون کنید. ۵ - موقعیت را در صورت امکان ترک کنید. ۶ - عضلات خود را از حالت انقباض خارج کرده و سعی کنید بدن خود را شل کنید. (دو مورد) (ذکر هر مورد ۰/۲۵) صفحه ۱۲۳ و ۱۲۴	۱۲
	«ادامه در صفحه سوم»	

۱	الف) قطران (تار) (۰/۲۵) ب) نیکوتین (۰/۲۵) ج) آرسنیک (۰/۲۵) د) ایجاد تحریک و تخریب بافت ریه (۰/۲۵) صفحه ۱۳۰	۱۳
۰/۷۵	الف) ریتالین (۰/۲۵) ب) ال.اس.دی (۰/۲۵) ج) ترامادول (۰/۲۵) صفحه ۱۴۳	۱۴
۰/۵	پاسخ منفی تان 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 ۱۴۸	۱۵
۰/۷۵	الف) ۲ (۰/۲۵) ب) ۳ (۰/۲۵) ج) ۱ (۰/۲۵) صفحه ۱۵۸	۱۶
۰/۵	کارکردن طولانی مدت در حالت پشت با منحنی C انگلیسی (قوز کرده یا خمیده)، (۰/۲۵) فشار زیادی را بر پشت وارد می کند. (۰/۲۵) صفحه ۱۶۵	۱۷
۰/۵	الف) ۲ (۰/۲۵) ب) زمان (۰/۲۵) صفحه ۱۷۰	۱۸
۲۰	جمع نمرات	« همکار گرامی خدا قوت »

۲	<p>درستی یا نادرستی هر یک از عبارتهای زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید.</p> <p>الف) در درمان، زمان آموزشها بسیار کوتاه و برای همه در هر سطح معلومات میسر است.</p> <p>ب) برای همه افراد این امکان فراهم است که بتوانند با سبک زندگی سالم علاوه بر حفظ و ارتقای سلامت خویش، کیفیت زندگی خود را نیز ارتقا دهند.</p> <p>ج) بدن قادر به ذخیره مقدار معینی کربوهیدرات است که به صورت گلیکوژن در ماهیچهها و کلیه ذخیره می شود.</p> <p>د) آلودگی مواد غذایی به باکتریها، ویروسها و سایر عوامل بیماریزا موجب بیماریهای غذایی می شود.</p> <p>ه) فردی با میزان قندخون ۱۲۸ در مرحله پیش دیابت بیماری قرار دارد.</p> <p>و) آب مروارید از اثرات و عوارض بیماری سرخجه مادر بر نوزاد است.</p> <p>ز) وضعیت بدنی مناسب، یعنی فرم و حالتی که بدن فرد در طول انجام کار به خود می گیرد.</p> <p>ح) بهتر است در چیدمان وسایل کوله پشتی، اشیای سبک در جلوی کوله پشتی قرار بگیرند.</p>	۱
۱/۵	<p>در هر یک از عبارتهای زیر، جاهای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.</p> <p>الف) مهم ترین منبع طبیعی ، مواد غذایی دریایی مثل ماهی آب های شور، صدف و جلبک دریایی هستند.</p> <p>ب) دفع صحیح زباله و مواد دفعی از اصول رعایت بهداشت در محل تهیه، تولید، توزیع و نگهداری مواد غذایی است.</p> <p>ج) عوامل خطر شامل عوامل شناخته شده اجتماعی، و رفتاری هستند که خطر یا احتمال ابتلا به یک بیماری یا آسیب را افزایش می دهند.</p> <p>د) اولین و مهم ترین گام برای مراقبت از، این است که خود را بشناسیم.</p> <p>ه) افراد سرسخت و تاب آور بر خلاف افراد فاقد تاب آوری، در مشکلات زندگی دارای ویژگیهای تعهد، کنترل و هستند.</p> <p>و) فرد معتاد کسی است که بر اثر مصرف مکرر و مداوم موادمخدر یا به آن وابسته شده باشد.</p>	۲
۲	<p>از بین کلمات داخل پرانتز، کلمه مناسب را انتخاب کنید.</p> <p>الف) در هرم مواد غذایی، نیاز روزانه فرد به میوهها (کمتر از / بیشتر از / برابر با) سبزیها است.</p> <p>ب) پدیکلوزیس یکی از شایع ترین بیماریهای (انگلی / ویروسی / باکتریایی) است که از طریق پوست و مو به دیگران سرایت می کند.</p> <p>ج) برای جلوگیری و کاهش عوارض ناشی از کار با رایانه، مرکز صفحه مانیتور را حدود ۱۰ تا ۲۰ سانتی متر (بالتر از / پایین تر از / سمت راست) چشم قرار دهید.</p> <p>د) انسانها در مرحله (نوزادی / نوجوانی / بزرگسالی)، در طول شبانه روز، نیاز کمتری به خواب دارند.</p> <p>ه) افکار تکراری از علائم (بدنی / ذهنی / روانی) اضطراب است.</p> <p>و) روی آوردن به مصرف مواد مخدر از آثار و مشکلات (روانی / اجتماعی / جسمی) در خشم منفی است.</p> <p>ز) اختلالات مصرف مواد (خفیف تر از / شدیدتر از / معادل با) وابستگی به یک ماده است.</p> <p>ح) برای تمیز کردن سینک ظرف شویی بهتر است از (جوهر نمک / جوش شیرین / سفیدکننده قوی) استفاده شود.</p>	۳
«ادامه پرسشها در صفحه دوم»		

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

۰/۵	هریک از موارد زیر مربوط به کدام عوارض چاقی است؟ (الف) کاهش اعتماد به نفس (ب) عدم تحمل فعالیت بدنی	۷
۰/۵	فردی در طول یک ماه از وزن ۶۶ کیلوگرم به ۵۵ کیلوگرم رسیده است. این فرد ممکن است دچار چه عوارضی در معده خود شود؟ (دو مورد)	۸
۰/۲۵	با توجه به این که برخی از قسمت‌های کپک و ریشه‌های آن قابل مشاهده نیست و در عمق مواد خوراکی نفوذ می‌کنند، برای مصرف مواد غذایی که دچار کپک شده‌اند، چه توصیه‌ای دارید؟	۹
۰/۷۵	چرا توصیه می‌شود مصرف روغن‌های نباتی جامد، فراورده‌های لبنی پرچرب و چربی‌های گوشت، در برنامه غذایی روزانه، محدود شود؟	۱۰
۱/۷۵	درباره بیماری‌های واگیردار و غیرواگیر، به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. (الف) کشف و ساخت انواع واکسن در کاهش کدام دسته از بیماری‌ها موثر بوده است؟ (ب) به حالتی که خون کافی به عضله قلب نمی‌رسد، چه می‌گویند؟ (ج) دو مورد از علائم هشداردهنده سرطان در دستگاه تنفسی انسان را بنویسید. (د) راه انتقال بیماری کرونا کدام دستگاه بدن می‌باشد؟ (ه) چرا مصرف دارو در افراد مبتلا به ایدز، به پیشگیری از انتقال اچ‌آی‌وی به افراد دیگر کمک می‌کند؟	۱۱
۰/۵	حفظ آراستگی که به رعایت بهداشت فردی مرتبط است، چگونه بر بهداشت روان نیز تاثیر می‌گذارد؟	۱۲
۰/۵	چرا ازدواج در سنین پایین از نظر روانشناسی بهتر و موفقیت‌آمیزتر خواهد بود؟	۱۳
۰/۵	برای این که فرد زمان مناسبی را برای پرداختن به اولویت‌های خود پیدا کند، کدام توصیه خودمراقبتی در حفظ سلامت روان را پیشنهاد می‌کنید .	۱۴
۰/۷۵	نموذج زیر در مورد برخی از مضرترین مواد سمی موجود در سیگار می‌باشد. موارد خواسته شده را در پاسخ برگ بنویسید.	۱۵



«ادامه پرسش‌ها در صفحه چهارم»

۱	<p>۱۶ مراحل به هم ریخته اثر بلندمدت مصرف مشروبات الکلی بر کبد را به ترتیب پیشرفت آسیب مرتب کنید.(شماره‌ها را در موارد "الف" تا "د" پاسخ‌برگ بنویسید).</p> <p>(۳) کبد چرب (۱) فیبروز (۴) سیروز کبدی (۲) سرطان کبد</p>	۱۶												
۱	<p>۱۷ با استفاده از برخی کلمات داده شده داخل پرانتز، جدول زیر را کامل کنید.</p> <p>(مخدر مصنوعی، محرک مصنوعی، مخدر طبیعی، خاصیت بی‌حسی، ال.اس.دی، محرک طبیعی، توهمات حسی)</p> <table border="1" data-bbox="279 705 1364 907"> <tr> <td>نوع ماده اعتیادآور</td> <td>(الف)</td> <td>توهم‌زای مصنوعی</td> <td>(ب)</td> </tr> <tr> <td>نام ماده اعتیادآور</td> <td>ریتالین</td> <td>(ج)</td> <td>تریاک</td> </tr> <tr> <td>اثر ماده اعتیادآور</td> <td>هیجان‌کاذب</td> <td>(د)</td> <td>خاصیت منگی</td> </tr> </table>	نوع ماده اعتیادآور	(الف)	توهم‌زای مصنوعی	(ب)	نام ماده اعتیادآور	ریتالین	(ج)	تریاک	اثر ماده اعتیادآور	هیجان‌کاذب	(د)	خاصیت منگی	۱۷
نوع ماده اعتیادآور	(الف)	توهم‌زای مصنوعی	(ب)											
نام ماده اعتیادآور	ریتالین	(ج)	تریاک											
اثر ماده اعتیادآور	هیجان‌کاذب	(د)	خاصیت منگی											
۰/۵	<p>۱۸ چرا خطر مصرف موادمخدر در جوانانی که از مهارت‌های اجتماعی ضعیفی برخوردارند، افزایش می‌یابد؟</p>	۱۸												
۰/۷۵	<p>۱۹ برای انجام کارهایی مثل نوشتن با استفاده از میز در حالت ایستاده و کارهایی از این قبیل، پوسچر چگونه باید باشد؟</p>	۱۹												
۰/۵	<p>۲۰ بر اساس اصول ارگونومی علت نادرست بودن کارکردن طولانی مدت، به شکل زیر را بیان کنید.</p> 	۲۰												
۱/۷۵	<p>۲۱ در مورد پیشگیری از حوادث خانگی به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.</p> <p>(الف) یکی از نهادهای امدادی در حوادث خانگی را نام ببرید.</p> <p>(ب) در اثر سوختن ناقص سوخت‌های فسیلی، کدام گاز مسموم‌کننده ایجاد می‌شود؟</p> <p>(ج) در خاموش کردن آتش‌سوزی ناشی از الکل، به چه منظور از پتوی خیس استفاده می‌شود؟</p> <p>(د) اولین مرحله در استفاده از کپسول اطفای حریق چیست؟</p> <p>(ه) در وضعیت انسداد خفیف راه تنفس هوایی باید از ضربه زدن به پشت اجتناب شود. علت چیست؟</p> <p>(و) نورپردازی منزل به صورت سایه روشن، خطر کدام‌یک از حوادث خانگی را افزایش می‌دهد؟</p>	۲۱												
۲۰	<p>جمع نمرات «شاداب و تندرست باشید»</p>	۲۰												

۲	الف) نادرست (۰/۲۵) ص ۵ د) نادرست (۰/۲۵) ص ۴۶ ز) نادرست (۰/۲۵) ص ۱۵۸	ب) درست (۰/۲۵) ص ۱۲ ه) نادرست (۰/۲۵) ص ۶۵ ح) درست (۰/۲۵) ص ۱۶۵	ج) نادرست (۰/۲۵) ص ۲۰ و) درست (۰/۲۵) ص ۱۱۰
۱/۵	الف) ید (۰/۲۵) ص ۳۱ د) روان خود (۰/۲۵) ص ۱۱۱	ب) محیط (۰/۲۵) ص ۴۲ ه) چالش‌پذیری (۰/۲۵) ص ۱۱۶	ج) محیطی (۰/۲۵) ص ۵۰ و) دارو (۰/۲۵) ص ۱۴۰
۲	الف) کمتر از (۰/۲۵) ص ۲۴ د) بزرگ‌سالی (۰/۲۵) ص ۹۴ ز) خفیف‌تر (۰/۲۵) ص ۱۴۳	ب) انگلی (۰/۲۵) ص ۶۹ ه) ذهنی (۰/۲۵) ص ۱۲۰ ح) جوش شیرین (۰/۲۵) ص ۱۷۵	ج) پایین‌تر از (۰/۲۵) ص ۸۴ و) روانی (۰/۲۵) ص ۱۲۳
۱/۵	الف) گزینه ۱) سبک زندگی - عوامل محیطی (۰/۲۵) ص ۱۱ ب) گزینه ۴) روانی - عاطفی (۰/۲۵) ص ۱۴ و ۱۵ ج) گزینه ۳) کالری دریافتی < کالری مصرفی (۰/۲۵) ص ۳۹ د) گزینه ۲) سابقه خانوادگی (۰/۲۵) ص ۵۴ ه) گزینه ۱) التهاب‌های پوستی (۰/۲۵) ص ۱۱۹ و) گزینه ۳) (۵ سانتی متر) (۰/۲۵) ص ۱۵۸		
۱	الف) اصل تعادل (۰/۲۵) ص ۲۶ و ۲۸ ب) استرس (۰/۲۵) ص ۸۶ ج) عزت نفس (۰/۲۵) ص ۱۱۳ د) در اثر انفجار باتری این محصولات (۰/۲۵) ص ۱۳۱		
۰/۵	الف) کلسیم (۰/۲۵) ص ۳۰ ب) کیلکا (ماهی که با استخوان خورده می‌شود) (۰/۲۵) ص ۳۲		
۰/۵	الف) مشکلات روانی (۰/۲۵) ب) مشکلات تنفسی (۰/۲۵) ص ۳۵		
۰/۵	ورم (۰/۲۵) و زخم (۰/۲۵) معده ص ۳۸		
۰/۲۵	مواد غذایی کپک زده، حتی بعد از برداشتن کپک آن مصرف <u>نشود</u> . (۰/۲۵) ص ۴۳		
۰/۷۵	زبرا مصرف اسیدهای چرب اشباع (۰/۲۵) موجب افزایش سطح کلسترول (۰/۲۵) و بالا رفتن احتمال بیماری‌های قلبی - عروقی (۰/۲۵) می‌شوند. ص ۵۷		
«ادامه در صفحه دوم»			

۱۱	الف) بیماری‌های واگیردار (۰/۲۵) ص ۴۹ ب) ایسکمی قلب (۰/۲۵) ص ۵۱ ج) سرفه (۰/۲۵) و یا گرفتگی طولانی مدت صدا (۰/۲۵) ص ۶۳ د) دستگاه تنفس (۰/۲۵) ص ۶۸ ه) زیرا مصرف دارو به کاهش ویروس اچ‌آی‌وی در خون (۰/۲۵) و ترشحات جنسی (۰/۲۵) منجر می‌شود. ص ۷۵
۱۲	افراد سالم و آراسته به راحتی نظر دیگران را جلب می‌کنند (۰/۲۵) و این امر باعث تقویت حس خودارزشمندی (یا عزت نفس) (۰/۲۵) در آن‌ها می‌شود. ص ۷۹
۱۳	زیرا در سنین بالاتر نگاه‌های محاسبه‌گرانه برای ازدواج پررنگ‌تر شده (۰/۲۵) و انتخاب همسر برای طرفین با سختی بیشتر همراه می‌شود. (۰/۲۵) ص ۱۰۲
۱۴	رد کردن درخواستی که از نظر فرد درست نیست (۰/۲۵) و یا احساس خوبی در او ایجاد نمی‌کند، (یا یاد بگیرد نه بگوید). ص ۱۲۵
۱۵	الف) قطران (یا تار) (۰/۲۵) ب) نیکوتین (۰/۲۵) ج) تحریک و تخریب بافت‌ها به ویژه ریه (۰/۲۵) ص ۱۳۰
۱۶	الف) کبد چرب (۰/۲۵) ب) (۱) فیبروز (۰/۲۵) ج) (۴) سیروز کبدی (۰/۲۵) د) (۲) سرطان کبد (۰/۲۵) ص ۱۳۸
۱۷	الف) محرک مصنوعی (۰/۲۵) ب) مخدر طبیعی (۰/۲۵) ج) ال.اس.دی (۰/۲۵) د) توهمات حسی (۰/۲۵) ص ۱۴۴
۱۸	زیرا بیشتر با دیگران دچار مشکل می‌شوند (۰/۲۵) و بیشتر از دیگران نیز احساس طردشدگی می‌کنند. (۰/۲۵) ص ۱۵۲
۱۹	بهتر است بدون خم کردن پشت (۰/۲۵) و با تکیه دادن دست به لبه میز (۰/۲۵)، در حالی که پاها به اندازه عرض شانه باز هستند (۰/۲۵)، این کار انجام شود. ص ۱۶۲
۲۰	زیرا در حالت پشت با منحنی C انگلیسی، (۰/۲۵) فشار زیادی را بر پشت وارد می‌شود. (۰/۲۵) ص ۱۶۷
۲۱	الف) اوژانس (و یا آتش‌نشانی) (۰/۲۵) ص ۱۷۲ ب) مونوکسیدکربن (۰/۲۵) ص ۱۷۴ ج) قطع اکسیژن (۰/۲۵) ص ۱۷۸ د) کشیدن ضامن (۰/۲۵) ص ۱۷۹ ه) چون ممکن است باعث جابه‌جایی جسم گیر کرده شود (۰/۲۵) و باعث انسداد کامل گردد. (۰/۲۵) ص ۱۸۲ و) سقوط (۰/۲۵) ص ۱۸۴
۲۰	جمع نمرات «همکار گرامی خدا قوت»