

آزمون های آزمایشی

@konkurbanks

پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه	تاریخ آزمون: ۱۴۰۲/۰۶/۱۲	رشته: کلیه رشته‌ها	ساعت شروع: ۹ صبح
سوالات آزمون نهایی درس: سلامت و بهداشت	تعداد صفحه: ۵	نام و نام خانوادگی:	مدت آزمون: ۹۰ دقیقه
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد داخل و خارج کشور در نوبت شهریور ماه سال ۱۴۰۲			
مرکز ارزشیابی و تضمین کیفیت نظام آموزش و پرورش http://aee.medu.gov.ir			

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

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

«ادامه سوالات در صفحه دوم»

پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه	تاریخ آزمون: ۱۴۰۲/۰۶/۱۲	رشته: کلیه رشته‌ها	ساعت شروع: ۹ صبح
سوالات آزمون نهایی درس: سلامت و بهداشت	تعداد صفحه: ۵	نام و نام خانوادگی:	مدت آزمون: ۹۰ دقیقه
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد داخل و خارج کشور در نوبت شهریور ماه سال ۱۴۰۲			
مرکز ارزشیابی و تضمین کیفیت نظام آموزش و پرورش http://aee.medu.gov.ir			

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

۴	<p>با توجه به مطالب کتاب درسی، در پرسش‌های زیر گزینه صحیح را انتخاب کرده و در برگه پاسخ بنویسید.</p> <p>الف) شرایط زندگی و امنیت، جزء کدام یک از عوامل مؤثر بر سلامت می‌باشد؟</p> <p>(۱) عوامل ژنتیکی و فردی (۲) عوامل محیطی (۳) دسترسی به خدمات بهداشتی درمانی (۴) سبک زندگی</p> <p>ب) کنترل خشم، جزء کدام یک از انواع خودمراقبتی محسوب می‌شود؟</p> <p>(۱) جسمی (۲) اجتماعی (۳) روانی - عاطفی (۴) معنوی</p> <p>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؟</p> <p>(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.</p> <p>د) بلوغ زودرس و پرخوری عصبی به ترتیب مربوط به کدام یک از عوارض چاقی می‌باشد؟</p> <p>(۱) مشکلات غددی - مشکلات گوارشی (۲) مشکلات گوارشی - مشکلات روانی (۳) مشکلات سیستم عصبی - مشکلات گوارشی (۴) مشکلات غددی - مشکلات روانی</p> <p>ه) یکی از اصول ارگونومی بر کاهش تعداد حرکات در طول روز تأکید دارد، تصویر مرتبط با این اصل را مشخص کنید.</p>	۱/۲۵
---	--	------



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)

۱/۵

"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 سوالات در صفحه سوم»

پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه	تاریخ آزمون: ۱۴۰۲/۰۶/۱۲	رشته: کلیه رشته‌ها	ساعت شروع: ۹ صبح
سوالات آزمون نهایی درس: سلامت و بهداشت	تعداد صفحه: ۵	نام و نام خانوادگی:	مدت آزمون: ۹۰ دقیقه
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد داخل و خارج کشور در نوبت شهریور ماه سال ۱۴۰۲			
مرکز ارزشیابی و تضمین کیفیت نظام آموزش و پرورش http://aee.medu.gov.ir			

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

۶	<p>برای هر یک از موارد زیر دلایل علمی بنویسید.</p> <p>الف) افزایش سن در مردان، فرزندآوری آنها را تحت تأثیر قرار می‌دهد.</p> <p>ب) تنباکوه‌های میوه‌ای می‌توانند باعث سرطان، انواع بیماری‌های خطرناک، آلرژی و آسم شوند.</p> <p>ج) جوانانی که در فعالیت‌های ورزشی یا کلاسی شرکت می‌کنند، معمولاً تمایل کمتری به مصرف مواد مخدر دارند.</p> <p>د) برای جمع‌آوری خرده‌های لامپ کم مصرف، از دستکش یکبار مصرف و کاغذ استفاده شود.</p>	۲
۷	<p>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> 	۰/۲۵
۸	<p>به پرسش‌های زیر پاسخ کوتاه و مناسب دهید.</p> <p>الف) بر اساس جدول شاخص توده بدنی، اگر فردی دارای BMI=۳۳ باشد، درجه چاقی فرد را مشخص کنید.</p> <p>ب) عدم تشخیص و درمان به موقع کدام بیماری، می‌تواند منجر به نابینایی، دیالیز یا پیوند کلیه شود؟</p> <p>ج) در صورت درمان نشدن بیماری‌های منتقله از طریق کدام دستگاه بدن، عوارضی همچون عقیمی و نازایی ایجاد می‌شود؟</p> <p>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؟</p> <p>ه) رنگ صورت مایل به خاکستری همراه با کبودی لب‌ها، از علائم کدام یک از انواع انسداد راه تنفس هوایی (خفگی) می‌باشد؟</p> <p>و) وسایل و ابزار پراکنده در گوشه و کنار محل زندگی مثل مبلمان، مربوط به کدام یک از عوامل خطر آفرین سقوط است؟</p>	۱/۵
۹	<p>هر یک از موارد زیر چگونه ایجاد می‌شود؟</p> <p>الف) فشار سیستولی (ماکزیمم)</p> <p>ب) پیرچشمی</p>	۱
۱۰	<p>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>	۰/۷۵
۱۱	<p>با توجه به شکل زیر، کدام یک از عوامل مؤثر بر پوسیدگی دندان را می‌توان به جای علامت سؤال (?) قرار داد؟</p> 	۰/۲۵

«ادامه سوالات در صفحه چهارم»

پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه	تاریخ آزمون: ۱۴۰۲/۰۶/۱۲	رشته: کلیه رشته‌ها	ساعت شروع: ۹ صبح
سوالات آزمون نهایی درس: سلامت و بهداشت	تعداد صفحه: ۵	نام و نام خانوادگی:	مدت آزمون: ۹۰ دقیقه
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد داخل و خارج کشور در نوبت شهریور ماه سال ۱۴۰۲			
مرکز ارزشیابی و تضمین کیفیت نظام آموزش و پرورش http://aee.medu.gov.ir			

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

۱۲	<p>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>	۱/۵
۱۳	<p>نقشه مفهومی زیر را با توجه به اطلاعات کتاب درسی تکمیل کنید.</p> <div style="text-align: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;">مضرترین مواد سمی موجود در مواد دخانی</div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="text-align: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">(ج)</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;">سرطان لب</div> </div> <div style="text-align: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">آمونیاک</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;">(د)</div> </div> <div style="text-align: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">(ب)</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;">ماده اعتیاد آور دخانیات</div> </div> <div style="text-align: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">(الف)</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;">پوسته ضخیم قهوه‌ای در ریه‌ها</div> </div> </div> </div>	۱
۱۴	<p>در کادر زیر سه نوع ماده اعتیادآور 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: 10px; text-align: center; margin: 10px auto; width: 80%;"> ریتالین - گراس - ترامادول - کراک - ال.اس.دی - شیرۀ تریاک - حشیش - کافئین </div> <p style="text-align: right;">الف) هیجان کاذب</p> <p style="text-align: center;">ب) اوهام حسی و بصری</p> <p style="text-align: left;">ج) خاصیت منگی</p>	۰/۷۵

«ادامه سوالات در صفحه پنجم»

پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه	تاریخ آزمون: ۱۴۰۲/۰۶/۱۲	رشته: کلیه رشته‌ها	ساعت شروع: ۹ صبح
سوالات آزمون نهایی درس: سلامت و بهداشت	تعداد صفحه: ۵	نام و نام خانوادگی:	مدت آزمون: ۹۰ دقیقه
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد داخل و خارج کشور در نوبت شهریور ماه سال ۱۴۰۲			
مرکز ارزشیابی و تضمین کیفیت نظام آموزش و پرورش http://aee.medu.gov.ir			

ردیف	سوالات (پاسخ نامه دارد)	نمره
۱۵	یکی از مهارت‌های مقاومتی در برابر دعوت به مصرف مواد اعتیادآور، استفاده از تکنیک ضبط صوت است. چگونگی استفاده از این مهارت را توضیح دهید.	۰/۵
۱۶	در روش صحیح بلند کردن و حمل بار سنگین ترتیب مراحل را فقط با ذکر 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.	۰/۷۵
۱۷	دلایل نادرست بودن وضعیت فرد، در شکل مقابل را بنویسید. (دو مورد) 	۰/۵
۱۸	به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) تصویر مقابل، کدام یک از سطوح پیشگیری از حوادث را نشان می‌دهد؟ ب) این سطح پیشگیری، مربوط به (قبل از / زمان / پس از) وقوع حادثه است. 	۰/۵
	«شاداب و تندرست باشید»	جمع نمرات
		۲۰

راهنمای تصحیح آزمون نهایی درس: سلامت و بهداشت		رشته: کلیه رشته‌ها		ساعت شروع: ۹ صبح		مدت آزمون: ۹۰ دقیقه	
پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه				تاریخ آزمون: ۱۴۰۲/۰۶/۱۲			
دانش‌آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد داخل و خارج کشور شهریور ماه سال ۱۴۰۲				مرکز ارزشیابی و تضمین کیفیت نظام آموزش و پرورش http://aee.medu.gov.ir			
ردیف	راهنمای تصحیح						نمره
۱	الف) نادرست (۰/۲۵) صفحه ۱۰		ب) نادرست (۰/۲۵) صفحه ۴۹		ج) درست (۰/۲۵) صفحه ۵۰		۲
	د) درست (۰/۲۵) صفحه ۶۰		ه) نادرست (۰/۲۵) صفحه ۶۸		و) درست (۰/۲۵) صفحه ۷۴		
	ز) نادرست (۰/۲۵) صفحه ۹۴		ح) درست (۰/۲۵) صفحه ۷۱ و ۱۳۷				
۲	الف) محیط (۰/۲۵) صفحه ۴۲		ب) غذا زاد (۰/۲۵) صفحه ۴۵		ج) انتشار (۰/۲۵) صفحه ۶۱		۲
	د) واگیردار (۰/۲۵) صفحه ۶۷		ه) پیاز مو (۰/۲۵) صفحه ۸۸		و) معیوب (۰/۲۵) صفحه ۱۰۴		
	ز) فیزیولوژیک (یا جسمی) (۰/۲۵) صفحه ۱۳۶		ح) عقب (پشت) (۰/۲۵) صفحه ۱۶۳				
۳	الف) بیشتر (۰/۲۵) صفحه ۲۴		ب) بیماری‌های جسمی (۰/۲۵) صفحه ۳۴		ج) آفت کش (۰/۲۵) صفحه ۴۶		۲
	د) بارداری (۰/۲۵) صفحه ۱۲۰		ه) وابستگی روانی (۰/۲۵) صفحه ۱۴۱		و) پوسچر (۰/۲۵) صفحه ۱۵۶		
	ز) خشک (۰/۲۵) صفحه ۱۷۶ و ۱۷۷		ح) فشار آوردن بر روی اهرم (۰/۲۵) صفحه ۱۷۷				
۴	الف) گزینه ۲ (عوامل محیطی) (۰/۲۵) صفحه ۱۱						۱/۲۵
	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						
۵	الف) (۲) (حیاتی‌ترین نیاز غذایی انسان) (۰/۲۵) صفحه ۲۲						۱/۵
	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.						
۶	الف) در مردان، به طور طبیعی با افزایش سن، تولید هورمون مردانه (۰/۲۵) به تدریج کم می‌شود. (۰/۲۵) صفحه ۱۰۶						۲
	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»							

راهنمای تصحیح آزمون نهایی درس: سلامت و بهداشت		رشته: کلیه رشته‌ها	ساعت شروع: ۹ صبح	مدت آزمون: ۹۰ دقیقه
پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه		تاریخ آزمون: ۱۴۰۲/۰۶/۱۲		
دانش‌آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد داخل و خارج کشور شهریور ماه سال ۱۴۰۲		مرکز ارزشیابی و تضمین کیفیت نظام آموزش و پرورش http://aee.medu.gov.ir		
ردیف	راهنمای تصحیح			نمره
۷	وزن افزایش می‌یابد. (۰/۲۵) صفحه ۳۹			۰/۲۵
۸	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			۱/۵
۹	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			۱
۱۰	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			۰/۷۵
۱۱	زمان (۰/۲۵) صفحه ۹۶			۰/۲۵
۱۲	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 مکث کنید. ۳ - قدری آب خنک بنوشید. ۴ - افکار منفی مانند «او مرا مسخره می‌کند» را از ذهنتان بیرون کنید. ۵ - موقعیت را در صورت امکان ترک کنید. ۶ - عضلات خود را از حالت انقباض خارج کرده و سعی کنید بدن خود را شل کنید. (دو مورد) (ذکر هر مورد ۰/۲۵) صفحه ۱۲۳ و ۱۲۴			۱/۵
	«ادامه در صفحه سوم»			

راهنمای تصحیح آزمون نهایی درس: سلامت و بهداشت		رشته: کلیه رشته‌ها		ساعت شروع: ۹ صبح		مدت آزمون: ۹۰ دقیقه		
پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه				تاریخ آزمون: ۱۴۰۲/۰۶/۱۲				
دانش‌آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد داخل و خارج کشور شهریور ماه سال ۱۴۰۲								
مرکز ارزشیابی و تضمین کیفیت نظام آموزش و پرورش				http://aee.medu.gov.ir				
ردیف		راهنمای تصحیح						نمره
۱۳	الف) قطران (تار) (۰/۲۵)		ب) نیکوتین (۰/۲۵)		۱			
	ج) آرسنیک (۰/۲۵)		د) ایجاد تحریک و تخریب بافت ریه (۰/۲۵) صفحه ۱۳۰					
۱۴	الف) ریتالین (۰/۲۵)		۰/۷۵					
	ب) ال.اس.دی (۰/۲۵)							
	ج) ترامادول (۰/۲۵) صفحه ۱۴۳							
۱۵	پاسخ منفی تان را مثل یک نوار ضبط شده چندین بار تکرار کنید (۰/۲۵) تا مخاطب تان متقاعد شود که نمی تواند							۰/۵
	نظر شما را عوض کند. (۰/۲۵) صفحه ۱۴۸							
۱۶	الف) ۲ (۰/۲۵)		ب) ۳ (۰/۲۵)		ج) ۱ (۰/۲۵) صفحه ۱۵۸			۰/۷۵
۱۷	کارکردن طولانی مدت در حالت پشت با منحنی C انگلیسی (قوز کرده یا خمیده)، (۰/۲۵) فشار زیادی را بر پشت							۰/۵
	وارد می کند. (۰/۲۵) صفحه ۱۶۵							
۱۸	الف) ۲ (۰/۲۵)		ب) زمان (۰/۲۵) صفحه ۱۷۰					۰/۵
	جمع نمرات							۲۰
	«همکار گرامی خدا قوت»							

پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه	تاریخ آزمون: ۱۴۰۲/۰۳/۱۸	رشته: کلیه رشته‌ها	ساعت شروع: ۸ صبح
سوالات آزمون نهایی درس: سلامت و بهداشت	تعداد صفحه: ۴	نام و نام خانوادگی:	مدت آزمون: ۹۰ دقیقه
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسر کشور در نوبت خرداد ماه سال ۱۴۰۲			
مرکز ارزشیابی و تضمین کیفیت نظام آموزش و پرورش http://aee.medu.gov.ir			

ردیف	سوالات (پاسخ نامه دارد)	نمره
۱	<p>درستی یا نادرستی هر یک از عبارات‌های 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>	۲
۲	<p>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 کم خطرتر مانند استفاده کرد.</p>	۲
۳	<p>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) ازدواج محسوب می‌شود.</p> <p>ح) از اصول تغذیه سالم، "نیازمندی‌های تغذیه‌ای" به اصل (تعادل / تنوع / تناسب) اشاره دارد.</p>	۲
	«ادامه سوالات در صفحه دوم»	

پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه	تاریخ آزمون: ۱۴۰۲/۰۳/۱۸	رشته: کلیه رشته‌ها	ساعت شروع: ۸ صبح
سوالات آزمون نهایی درس: سلامت و بهداشت	تعداد صفحه: ۴	نام و نام خانوادگی:	مدت آزمون: ۹۰ دقیقه
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسر کشور در نوبت خرداد ماه سال ۱۴۰۲			
مرکز ارزشیابی و تضمین کیفیت نظام آموزش و پرورش http://aee.medu.gov.ir			

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

پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه	تاریخ آزمون: ۱۴۰۲/۰۳/۱۸	رشته: کلیه رشته‌ها	ساعت شروع: ۸ صبح
سوالات آزمون نهایی درس: سلامت و بهداشت	تعداد صفحه: ۴	نام و نام خانوادگی:	مدت آزمون: ۹۰ دقیقه
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسر کشور در نوبت خرداد ماه سال ۱۴۰۲			
مرکز ارزشیابی و تضمین کیفیت نظام آموزش و پرورش http://aee.medu.gov.ir			

ردیف	سوالات (پاسخ نامه دارد)	نمره
۹	در آتش سوزی‌های ناشی از موارد زیر، بهترین روش مقابله با هر یک را بیان کنید. الف) فرآورده‌های چوبی ب) مایعات قابل اشتعال ج) احتراق ژنراتورها	۰/۷۵
۱۰	با توجه به عبارت‌های زیر، به سوالات مربوطه پاسخ دهید. ۱- اختلال عملکرد در تحصیل و کار ۲- نداشتن برنامه برای اوقات فراغت ۳- پایبندی به مذهب و معنویت ۴- پدیدار شدن نشانه‌های سندرم محرومیت ۵- انجام جدی ورزش ۶- سابقه خانوادگی الف) کدامیک از عوامل، بازدارنده نوجوانان در رزورتن به مصرف مواد مخدر به شمار می‌رود؟ ب) می‌تواند از دلایل گرایش نوجوانان به مصرف مواد مخدر باشد؟ ج) کدام مورد از نشانه‌های وابستگی به مواد مخدر می‌باشد؟	۰/۷۵
۱۱	با توجه به شکل‌ها، مراحل نحوه‌ی استفاده‌ی صحیح از کپسول اطفای حریق را به ترتیب در موارد الف تا د پاسخنامه شماره‌گذاری نمایید. 	۱
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 برانکارد یا صندلی چرخ‌دار به مراکز درمانی منتقل شود. ۳. از هر گونه حرکت و فعالیت بیمار پرهیز شود. ۴. لباس‌های تنگ او را کمی باز کنید.	۱
۱۴	با توجه به مطالب کتاب درسی، برای هر یک از موارد زیر دلیل علمی بیان کنید. الف) در کشور ما برای تأمین ید مورد نیاز بدن باید از نمک یددار تصفیه شده استفاده کرد. ب) میوه‌های ضربه دیده با گذشت زمان فاسد می‌شوند. ج) به جای تعریف مطلق بیماری، آن را در یک طیف «از سلامتی تا آستانه‌ی مرگ» تعریف می‌کنند.	۰/۵ ۰/۵ ۰/۲۵
	ادامه سوالات در صفحه چهارم	

پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه	تاریخ آزمون: ۱۴۰۲/۰۳/۱۸	رشته: کلیه رشته‌ها	ساعت شروع: ۸ صبح
سوالات آزمون نهایی درس: سلامت و بهداشت	تعداد صفحه: ۴	نام و نام خانوادگی:	مدت آزمون: ۹۰ دقیقه
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسر کشور در نوبت خرداد ماه سال ۱۴۰۲			
مرکز ارزشیابی و تضمین کیفیت نظام آموزش و پرورش http://aee.medu.gov.ir			

ردیف	سوالات (پاسخ نامه دارد)	نمره
۱۵	<p>* کدامیک از علایم روانی وابستگی به مواد مخدر، می تواند به حفظ وضعیت بدنی مناسب (پوسچر) آسیب وارد کند؟</p> <p>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>	۱
۱۶	<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>	۱/۲۵
۱۷	<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>	۰/۷۵
		
۱۸	<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 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 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) خودآگاهی</p>	۱
۲۰	جمع نمرات	جمع نمرات
	«تندرست و موفق باشید»	

راهنمای تصحیح آزمون نهایی درس: سلامت و بهداشت		رشته: کلیه رشته‌ها		ساعت شروع: ۸ صبح		مدت آزمون: ۹۰ دقیقه	
پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه				تاریخ آزمون: ۱۴۰۲/۰۳/۱۸			
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسر کشور خرداد ماه سال ۱۴۰۲				مرکز ارزشیابی و تضمین کیفیت نظام آموزش و پرورش http://aee.medu.gov.ir			
ردیف	راهنمای تصحیح						نمره
۱	الف) درست (۰/۲۵) صفحه ۲۱		ب) نادرست (۰/۲۵) صفحه ۳۴		ج) درست (۰/۲۵) صفحه ۳۸ و ۹۶		۲
	د) نادرست (۰/۲۵) صفحه ۷۴		ه) نادرست (۰/۲۵) صفحه ۸۷		و) درست (۰/۲۵) صفحه ۹۳		
	ز) نادرست (۰/۲۵) صفحه ۱۲۰		ح) درست (۰/۲۵) صفحه ۱۳۶				
۲	الف) معنوی (۰/۲۵) صفحه ۴		ب) سیب (۰/۲۵) صفحه ۳۴ و ۵۱		ج) پنجره (۰/۲۵) صفحه ۷۳		۲
	د) تخمیر (۰/۲۵) صفحه ۹۰		ه) کزاز (۰/۲۵) صفحه ۱۰۳		و) تاب آور (۰/۲۵) صفحه ۱۱۵		
	ز) سوم (۰/۲۵) صفحه ۱۳۵		ح) جوش شیرین (۰/۲۵) صفحه ۱۷۳				
۳	الف) گلیکوژن (۰/۲۵) صفحه ۲۰		ب) تنفسی (۰/۲۵) صفحه ۳۵		ج) بیماری (۰/۲۵) صفحه ۴۶		۲
	د) ۱۰ (۰/۲۵) صفحه ۴۲		ه) ۴ (۰/۲۵) صفحه ۶۱		و) سر سیاه (۰/۲۵) صفحه ۸۹		
	ز) روانی (۰/۲۵) صفحه ۱۰۲		ح) تناسب (۰/۲۵) صفحه ۲۶				
۴	الف) افسردگی (۰/۲۵) صفحه ۱۲۱		ب) ویتامین‌های B (۰/۲۵) صفحه ۱۲۱				۱
	ج) خشم (۰/۲۵) صفحه ۱۲۲		د) استرس (۰/۲۵) صفحه ۱۱۸ و ۱۲۵				
۵	الف) (۷) (۰/۲۵) صفحه ۶۸		ب) (۴) (۰/۲۵) صفحه ۷۱		ج) (۱) (۰/۲۵) صفحه ۶۵		۱/۵
	ه) (۸) (۰/۲۵) صفحه ۶۸		و) (۲) (۰/۲۵) صفحه ۶۳		د) (۵) (۰/۲۵) صفحه ۷۰		
	توجه: موارد اضافی ۳ و ۶ می‌باشند.						
۶	(۱) افزایش اعتماد به نفس (۰/۲۵) صفحه ۱۶		(۲) افزایش توانایی برای ادامه‌ی برنامه (۰/۲۵) صفحه ۱۶				۰/۵
۷	خودآگاهی (۰/۲۵) صفحه ۱۱۲						۰/۲۵
۸	الف) سیگار (۰/۲۵) صفحه ۱۳۰		ب) اصرار دوستان و همسالان (۰/۲۵) صفحه ۱۴۶		ج) شاهدانه یا حبشیش یا گراس (یک مورد کافی است) (۰/۲۵) صفحه ۱۴۳		۱
	د) خفیف تر از وابستگی است. (۰/۲۵) صفحه ۱۴۲						
۹	الف) سرد کردن آتش یا استفاده از آب (یک مورد کافی است) (۰/۲۵) صفحه ۱۷۶						۰/۷۵
	ب) نمک یا کپسول اطفای حریق (یک مورد کافی است) (۰/۲۵) صفحه ۱۷۶						
	ج) گاز دی اکسید کربن (۰/۲۵) صفحه ۱۷۷						
۱۰	الف) ۳ یا ۵ (یک مورد کافی است) (۰/۲۵) صفحه ۱۴۵		ب) ۶ (۰/۲۵) صفحه ۱۴۴				۰/۷۵
	ج) ۱ یا ۴ (یک مورد کافی است) (۰/۲۵) صفحه ۱۴۱						
۱۱	الف) ۳ (۰/۲۵)		ب) ۴ (۰/۲۵)		ج) ۱ (۰/۲۵)		۱
			د) ۲ (۰/۲۵)		صفحه ۱۷۷		
۱۲	الف) در عقب کوله پشتی یا نزدیک به پشت فرد (یک مورد کافی است) (۰/۲۵) صفحه ۱۶۳						۱
	ب) پایین کمر (۰/۲۵) صفحه ۱۶۴		ج) افزایش (۰/۲۵) صفحه ۱۶۷		د) ساق پا (۰/۲۵) صفحه ۱۶۳		
	ادامه راهنما در صفحه دوم						

راهنمای تصحیح آزمون نهایی درس: سلامت و بهداشت		رشته: کلیه رشته‌ها	ساعت شروع: ۸ صبح	مدت آزمون: ۹۰ دقیقه
پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه		تاریخ آزمون: ۱۴۰۲/۰۳/۱۸		
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسر کشور خرداد ماه سال ۱۴۰۲		مرکز ارزشیابی و تضمین کیفیت نظام آموزش و پرورش http://aee.medu.gov.ir		
ردیف	راهنمای تصحیح			نمره
۱۳	الف) ۳. از هر گونه حرکت و فعالیت بیمار پرهیز شود. (۰/۲۵) ب) ۱. فرد به حالت نشسته یا نیمه خوابیده قرار گیرد. (۰/۲۵) ج) ۴. لباس‌های تنگ او را کمی باز کنید. (۰/۲۵) د) ۲. بیمار در اسرع وقت با برانکارد یا صندلی چرخ‌دار به مراکز درمانی منتقل شود. (۰/۲۵) صفحه ۵۹			۱
۱۴	الف) در کشور ما؛ چون آب و خاک (۰/۲۵) از نظر ید فقیرند. (۰/۲۵) یا محصولات غذایی (۰/۲۵) ید کافی ندارند. (۰/۲۵) 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			۱/۲۵
۱۵	الف) گرفتگی عضلانی (۰/۲۵) صفحه ۱۴۱ و ۱۵۶ ب) غضروف‌ها (۰/۲۵) ج) رباط‌ها (۰/۲۵) د) مفاصل (۰/۲۵) صفحه ۱۵۵ (رعایت ترتیب الزامی نیست)			۱
۱۶	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			۱/۲۵
۱۷	الف) سلامت اجتماعی (۰/۲۵) صفحه ۷ و ۱۰ ب) شکل ۲ (۰/۲۵) صفحه ۶۴ ج) کمر (۰/۲۵) صفحه ۱۶۱			۰/۷۵
۱۸	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			۱
	«همکار گرامی خدا قوت»			جمع نمرات
				۲۰

پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه	نام و نام خانوادگی :	تعداد صفحه : ۴	ساعت شروع : ۱۰ صبح
سوالات امتحان نهایی درس: سلامت و بهداشت	رشته : کلیه رشته ها	تاریخ امتحان : ۱۴۰۱/۱۰/۱۴	مدت امتحان: ۹۰ دقیقه
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسر کشور در نوبت دی ماه سال ۱۴۰۱			
مرکز ارزشیابی و تضمین کیفیت نظام آموزش و پرورش http://aee.medu.gov.ir			

ردیف	سوالات (پاسخ نامه دارد)	نمره
۱	<p>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 سکتۀ 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) درآزمون 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>	۲
۲	<p>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
۳	<p>از بین کلمات داخل پرانتز، کلمۀ مناسب را انتخاب کنید.</p> <p>الف) داشتن روحیۀ 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 توهمزاهای 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>	۲
	«ادامۀ سوالات در صفحه دوم»	

پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه	نام و نام خانوادگی :	تعداد صفحه : ۴	ساعت شروع : ۱۰ صبح
سوالات امتحان نهایی درس: سلامت و بهداشت	رشته : کلیه رشته ها	تاریخ امتحان : ۱۴۰۱/۱۰/۱۴	مدت امتحان : ۹۰ دقیقه
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسر کشور در نوبت دی ماه سال ۱۴۰۱			
مرکز ارزشیابی و تضمین کیفیت نظام آموزش و پرورش http://aee.medu.gov.ir			

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

۴	<p>پرسش های چهارگزینه ای</p> <p>۱- چند مورد از موارد زیر صحیح است؟</p> <p>الف) آهن همانند کلسیم در تشکیل برخی بافت های بدن نقش دارد.</p> <p>ب) سدیم در حفظ تعادل مایعات بدن نقش دارد.</p> <p>ج) منیزیم در حمل اکسیژن خون مؤثر است.</p> <p>د) قند موجود در میوه و سبزیجات نقش مهمی در عملکرد سیستم عصبی و ماهیچه ها بازی می کند.</p> <p>۱) چهار (۲) سه (۳) دو (۴) یک</p> <p>۲- کدام یک از نظر درستی یا نادرستی با سایر گزینه ها متفاوت است؟</p> <p>۱) امروزه برای پیشگیری از ابتلا به همه انواع هیپاتیت، از واکسن استفاده می شود.</p> <p>۲) پدیکلوزیس از شایع ترین بیماری های انگلی است.</p> <p>۳) پایبندی به اصول دینی، اخلاقی و خانوادگی می تواند تا حد زیادی از ابتلا به بیماری سوزاک جلوگیری کند.</p> <p>۴) احتمال مزمن شدن بیماری در هیپاتیت نوع C بیشتر است.</p> <p>۳- در تصویر مقابل که الگوی وراثتی تالاسمی را نشان می دهد، کدام فرزند هر دو ژن معیوب را از والدین به ارث برده است؟</p> <p>۱) ۱ (۲) ۲ (۳) ۳ (۴) ۴</p> <p>۴- کدام گزینه درباره پیشگیری از حوادث خانگی نادرست است؟</p> <p>۱) در سطح دو پیشگیری قبل از بروز حادثه، باید بر روی کاهش عوامل خطر تمرکز کرد.</p> <p>۲) قبل از اسپری حشره کش در صورت امکان، ظروف از محیط خارج شوند.</p> <p>۳) بهترین راه مبارزه با آتش سوزی خشک، استفاده از آب است.</p> <p>۴) در انسداد خفیف راه تنفس هوایی از ضربه زدن به پشت اجتناب شود.</p>	۱
۵	<p>با توجه به متن زیر به سوالات پاسخ دهید.</p> <p>اگرچه قرار گرفتن در معرض نور خورشید برای تولید ویتامین D در بدن ضرورت دارد اما اگر در این کار افراط شود می تواند منجر به بروز عوارضی مانند آفتاب سوختگی شود. به علاوه قرار گرفتن در معرض اشعه زیان آور فرابنفش نور خورشید به مدت طولانی، خطر ابتلا به سرطان پوست و پیری زودرس پوست را افزایش می دهد. پرتوهای فرابنفش خورشید که به زمین می رسد شامل پرتوهای مضر UVA و کمی از پرتوهای UVB است.</p> <p>الف) چه ارتباطی بین نور خورشید و ویتامین D وجود دارد؟</p> <p>ب) عوارضی مانند آفتاب سوختگی نتیجه عملکرد کدام دستگاه بدن است؟</p> <p>ج) قرارگیری طولانی مدت در معرض نور خورشید، کدام عارضه پوستی را در دوره بلوغ جنسی، می تواند تشدید کند؟</p> <p>د) سرطان پوست ناشی از قرارگیری طولانی مدت در معرض اشعه زیان آور فرابنفش، نتیجه آسیب مستقیم بر است.</p>	۱
	«ادامه سوالات در صفحه سوم»	

پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه	نام و نام خانوادگی :	تعداد صفحه : ۴	ساعت شروع : ۱۰ صبح
سوالات امتحان نهایی درس: سلامت و بهداشت	رشته : کلیه رشته ها	تاریخ امتحان : ۱۴۰۱/۱۰/۱۴	مدت امتحان: ۹۰ دقیقه
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسر کشور در نوبت دی ماه سال ۱۴۰۱			
مرکز ارزشیابی و تضمین کیفیت نظام آموزش و پرورش http://aee.medu.gov.ir			

ردیف	سوالات (پاسخ نامه دارد)	نمره														
۶	جدول زیر در رابطه با بیماری‌ها است. هریک از موارد ستون «الف» با یکی از موارد ستون «ب» ارتباط منطقی بیشتری دارد. شماره آنها را پیدا کنید و در برگه پاسخنامه بنویسید. (دو مورد اضافه است)	۱														
	<table><tr><th>"ستون الف"</th><th>"ستون ب"</th></tr><tr><td>الف) فشارخون بالا</td><td>۱) عوارض آن تقریباً تمام دستگاه‌های بدن را درگیر می‌کند.</td></tr><tr><td>ب) ایدز</td><td>۲) در جریان آن یک سلول موذی در بدن ایجاد می‌شود.</td></tr><tr><td>ج) دیابت</td><td>۳) شایع‌ترین بیماری مزمن در جامعه امروزی است.</td></tr><tr><td>د) کرونا</td><td>۴) با سرکوب سیستم ایمنی باعث بروز بعضی بدخیمی‌ها می‌شود.</td></tr><tr><td></td><td>۵) از طریق سرفه عفونی سرایت می‌کند.</td></tr><tr><td></td><td>۶) بروز آن با سطح کلسترول خوب رابطه عکس دارد.</td></tr></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.	
"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.															
۷	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؟	۱														
۸	در ارتباط با مواد مخدر، از مصرف کدام داروها بدون تجویز پزشک باید جداً خودداری کرد؟	۰/۲۵														
۹	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؟	۱														
۱۰	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 نگه‌داشتن مجاری فاضلاب ج) نگهداری مواد غذایی فاسدشدنی در یخچال	۰/۷۵														
۱۱	برای تشخیص هر یک از انواع سرطان‌های زیر، کدام روش غربالگری استفاده می‌شود؟ الف) سرطان روده ب) سرطان سینه ج) سرطان پروستات	۰/۷۵														
۱۲	در رابطه با بهداشت ازدواج و باروری، به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) چه 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؟	۱														
	«ادامه سوالات در صفحه چهارم»															

پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه	نام و نام خانوادگی :	تعداد صفحه : ۴	ساعت شروع : ۱۰ صبح
سوالات امتحان نهایی درس: سلامت و بهداشت	رشته : کلیه رشته ها	تاریخ امتحان : ۱۴۰۱/۱۰/۱۴	مدت امتحان: ۹۰ دقیقه
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسر کشور در نوبت دی ماه سال ۱۴۰۱			
مرکز ارزشیابی و تضمین کیفیت نظام آموزش و پرورش http://aee.medu.gov.ir			

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

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: ۱۴۰۱/۱۰/۱۴		
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسر کشور دی ماه سال ۱۴۰۱		مرکز ارزشیابی و تضمین کیفیت نظام آموزش و پرورش http://aee.medu.gov.ir		
ردیف	راهنمای تصحیح			نمره
۱	الف) نادرست (۰/۲۵) صفحه ۲۰ (ب) درست (۰/۲۵) صفحه ۳۴ و ۳۵ (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
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
۳	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			۲
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
۵	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
۶	الف - ۳ (فشارخون 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
۷	الف) درمان دارویی (۰/۲۵) و جراحی (۰/۲۵) صفحه ۳۸ (ب) اضافه وزن (۰/۲۵) و چاقی درجه دو (۰/۲۵) صفحه ۳۶			۱
۸	ترکیبات کدئین (۰/۲۵) صفحه ۱۴۴			۰/۲۵
۹	الف) محرک ها (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			۱
۱۰	الف) شیمیایی (۰/۲۵) صفحه ۴۳ (ب) بیولوژیکی (۰/۲۵) صفحه ۴۳ (ج) فیزیکی (۰/۲۵) صفحه ۴۴			۰/۷۵
۱۱	الف) کولونوسکوپی (۰/۲۵) صفحه ۶۲ (ب) ماموگرافی (۰/۲۵) صفحه ۶۲ (ج) پاپ اسمیر (۰/۲۵) صفحه ۶۲			۰/۷۵
۱۲	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			۱
	"ادامه راهنما در صفحه دوم"			

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: ۱۴۰۱/۱۰/۱۴	
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسر کشور دی ماه سال ۱۴۰۱			مرکز ارزشیابی و تضمین کیفیت نظام آموزش و پرورش http://aee.medu.gov.ir	
ردیف	راهنمای تصحیح			
نمره				
۱۳	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			
۱۴	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			
۱۵	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)			
۱۶	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)			
۱۷	الف) مواد رادیواکتیو (پرتوزا) (۰/۲۵) صفحه ۱۳۰ ب) نیکوتین (۰/۲۵) صفحه ۱۳۵ ج) تنباکوهای 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			
۱۸	شکل ۱ (۰/۲۵) صفحه ۱۵۷			
۲۰	جمع نمرات			
	«همکار گرامی خدا قوت»			

پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه	نام و نام خانوادگی :	تعداد صفحه : ۴	ساعت شروع : ۸ صبح
سوالات امتحان نهایی درس: سلامت و بهداشت	رشته : کلیه رشته ها	تاریخ امتحان : ۱۴۰۱/۶/۱۹	مدت امتحان: ۹۰ دقیقه
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسر کشور در نوبت شهریور ماه سال ۱۴۰۱			
مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی http://aee.medu.ir			
ردیف	سوالات (پاسخ نامه دارد)		
۱	<p>درستی یا نادرستی هر یک از عبارات‌های زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید.</p> <p>الف) سازگاری فرد با خودش و دیگران، یکی از نشانه های سلامت روانی است.</p> <p>ب) کربوهیدرات ها نقش مهمی در عملکرد اندام های درونی مانند قلب، سیستم عصبی و ماهیچه ها دارند.</p> <p>ج) از عوامل مکانیکی ایجاد فساد مواد غذایی، می توان به تخریب بافت ماده غذایی اشاره کرد.</p> <p>د) یکی از عوارض جدی بیماری هایی که از طریق دستگاه تناسلی منتقل می شود، مرده زایی می باشد.</p> <p>ه) در پدیکلوزیس عامل بیماری از طریق عطسه یا سرفه عفونی منتقل می شود.</p> <p>و) آستیگماتیسم نوعی عیب انکساری چشم است که تنها بر دید نزدیک تاثیر می گذارد.</p> <p>ز) یکی از نشانه های بلوغ همسران، صحبت با یکدیگر در مورد فرزندآوری است.</p> <p>ح) افراد سرسخت و تاب آور در برابر فشار روانی بیشتر مستعد بیماری هستند.</p>		
۲	<p>در هر یک از عبارات‌های 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 مصرف ترین 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 می شود.</p> <p>د) یکی از شایع ترین بیماری های مزمن که برخی به عنوان قاتل خاموش از آن یاد می کنند، می باشد.</p> <p>ه) بیش از نیمی از بیماری ها و مرگ های کودکان خردسال در اثر میکروب هایی ایجاد می شوند که از طریق دستگاه منتقل می شوند.</p> <p>و) سوزاک که از عوامل نسبتاً شایع ناباروری است، در صورت عدم درمان، منجر به بیماری می شود.</p> <p>ز) خانم ها سه ماه قبل از حاملگی باید روزانه غذاهای سرشار از مصرف کنند و در صورت داشتن کم خونی باید آن را درمان کنند.</p> <p>ح) از عوامل زمینه ساز افسردگی در دوره نوجوانی می توان به کمبود ویتامین های اشاره کرد.</p>		
۳	<p>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 قسمت های آن حداقل (۷۰-۶۰) درجه سانتی گراد حرارت دیده باشد.</p> <p>ج) بیشترین علل مرگ و میر در ایران مربوط به بیماری های (واگیر - غیرواگیر) است.</p> <p>د) احتمال مزمن شدن بیماری در مبتلایان به هپاتیت نوع (B - C) بیشتر است.</p>		
	«ادامه سوالات در صفحه دوم»		

پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه		نام و نام خانوادگی :		تعداد صفحه : ۴		ساعت شروع: ۸ صبح									
سوالات امتحان نهایی درس: سلامت و بهداشت		رشته : کلیه رشته ها		تاریخ امتحان : ۱۴۰۱/۶/۱۹		مدت امتحان: ۹۰ دقیقه									
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسر کشور در نوبت شهریور ماه سال ۱۴۰۱															
سوالات (پاسخ نامه دارد)				مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی http://aee.medu.ir											
ردیف		نمره													
۴	در پرسش‌های چهارگزینه‌ای زیر، گزینه مناسب را انتخاب کنید. الف) کدام یک از موارد زیر مربوط به رعایت بهداشت فردی در فرایند تولید غذا نیست؟ (۱) گذاشتن پوشش بر روی زخم دست (۲) گذاشتن زیورآلات (۳) پیشگیری از ورود گرد و غبار در غذا (۴) پوشاندن موی سر ب) تأثیر کدام یک از موارد زیر بر دیواره رگ ها با بقیه متفاوت است؟ (۱) تری گلیسرید (۲) اسیدهای چرب اشباع (۳) LDL (۴) HDL ج) کدام مورد از شایع ترین اختلالات روانی- رفتاری در دوره نوجوانی نمی باشد؟ (۱) فشار خون بالا (۲) افسردگی (۳) استرس (۴) خشم														
۵	اصطلاحات زیر را تعریف کنید. الف) کوشینگ ب) ایسکمی قلب ج) عزت نفس														
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. <table><tr><td>الف) ستون الف</td><td>ب) ستون ب</td></tr><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) میوه های نارنجی</td></tr></table>							الف) ستون الف	ب) ستون ب	الف) ویتامین A	(۱) صدف	ب) ید	(۲) کلسیم	ج) کنجد	(۳) میوه های نارنجی
الف) ستون الف	ب) ستون ب														
الف) ویتامین A	(۱) صدف														
ب) ید	(۲) کلسیم														
ج) کنجد	(۳) میوه های نارنجی														
۷	در رابطه با کنترل وزن و تناسب اندام، به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) کدام الگوی چاقی خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی- عروقی را بیشتر افزایش می دهد؟ ب) دو مورد از عوارض چاقی در دستگاه تنفسی را بنویسید. ج) یک روش نامناسب برای کاهش وزن را نام ببرید.														
۸	عبارت «آگاه باشید تنها یاد خدا آرامش بخش دل هاست» اشاره به کدام بعد سلامت انسان دارد؟														
۹	برای هر یک از موارد زیر یک دلیل علمی بنویسید. الف) تشخیص زود هنگام سرطان اهمیت زیادی دارد. ب) در بیماری ایدز، بعضی بدخیمی‌ها و سرطان در فرد بروز پیدا می کند.														
«ادامه سوالات در صفحه سوم»															

پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه	نام و نام خانوادگی :	تعداد صفحه : ۴	ساعت شروع : ۸ صبح
سوالات امتحان نهایی درس: سلامت و بهداشت	رشته : کلیه رشته ها	تاریخ امتحان : ۱۴۰۱/۶/۱۹	مدت امتحان: ۹۰ دقیقه
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسر کشور در نوبت شهریور ماه سال ۱۴۰۱			
مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی http://aee.medu.ir			

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

پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه	نام و نام خانوادگی :	تعداد صفحه : ۴	ساعت شروع : ۸ صبح
سوالات امتحان نهایی درس: سلامت و بهداشت	رشته : کلیه رشته ها	تاریخ امتحان : ۱۴۰۱/۶/۱۹	مدت امتحان: ۹۰ دقیقه
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسر کشور در نوبت شهریور ماه سال ۱۴۰۱			
مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی http://aee.medu.ir			

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

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: ۱۴۰۱/۶/۱۹			
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسر کشور شهریور ماه سال ۱۴۰۱				مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی http://aee.medu.ir			
ردیف		راهنمای تصحیح					
نمره							
۱	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			
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		۲			
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		۱			
۴	الف) گزینه ۳ (پیشگیری از ورود گرد و غبار در غذا) (۰/۲۵) صفحه ۴۱ ب) گزینه ۴ (HDL) (۰/۲۵) صفحه ۵۶ ج) گزینه ۱ (فشار خون بالا) (۰/۲۵) صفحه ۱۱۸			۰/۷۵			
۵	الف) 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		۱			
۶	۶- الف) ۳- میوه های نارنجی (۰/۲۵) صفحه ۳۲ ج) ۲- کلسیم (۰/۲۵) صفحه ۳۲	ب) ۱- صدف (۰/۲۵) صفحه ۳۱		۰/۷۵			
۷	الف) الگوی سیب (۰/۲۵) صفحه ۳۴ ب) وقفه تنفسی در خواب، آسم و عدم تحمل فعالیت بدنی (ذکر دو مورد) (۰/۵) صفحه ۳۵ ج) دوره های مکرر رژیم غذایی سخت و محدود کننده، درمان دارویی، جراحی (ذکر یک مورد) (۰/۲۵) صفحه ۳۸			۱			
۸	سلامت معنوی (۰/۲۵) صفحه ۹			۰/۲۵			
۹	الف) سرطان با تشخیص زود هنگام قابل درمان است. (۰/۲۵) صفحه ۶۲ ب) به دلیل سرکوب سیستم ایمنی (۰/۲۵) صفحه ۷۴			۰/۵			
۱۰	الف) ۲- ال.اس.دی (۰/۲۵) صفحه ۱۴۳ ج) ۱- ریتالین (۰/۲۵) صفحه ۱۴۳	ب) ۳- ترمادول (۰/۲۵) صفحه ۱۴۳		۰/۷۵			
۱۱	الف) هپاتیت (۰/۲۵) صفحه ۷۱	ب) عقب سر در قسمت گردن و پشت گوش (۰/۵) صفحه ۶۹		۰/۷۵			
۱۲	الف) آزمایش شنوایی توسط شنوایی سنج (۰/۲۵) صفحه ۸۷ ب) نفوذ به لایه های زیرین پوست، آسیب غیر مستقیم بر DNA، پیری زودرس و چروک در پوست و ایجاد لکه های پوستی (ذکر دو مورد) (۰/۵) صفحه ۹۰ ج) هنگامی که پوسیدگی به مرکز دندان (عصب) برسد (۰/۲۵) صفحه ۹۸			۱			
	"ادامه راهنما در صفحه دوم"						

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: ۱۴۰۱/۶/۱۹		
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسر کشور شهر یور ماه سال ۱۴۰۱		مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی http://aee.medu.ir		
ردیف	راهنمای تصحیح			نمره
۱۳	<p>الف) تپش قلب، تنگی نفس، بی اشتها، تهوع، بی خوابی و بی قراری (ذکر دو مورد) (۰/۵) صفحه ۱۲۰</p> <p>ب) بازگو کردن اضطراب و حرف زدن درباره نگرانی های خود (۰/۵) صفحه ۱۲۰</p> <p>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</p>			۱/۵
۱۴	<p>الف) پوست، مو و استخوان (ذکر دو مورد) (۰/۵) صفحه ۱۳۰</p> <p>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</p> <p>ج) بیماری سیروز کبدی و سرطان (۰/۵) صفحه ۱۳۷</p> <p>د) (ذکر دو مورد از موارد زیر) (۰/۵) صفحه ۱۳۴</p> <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 • الگوبرداری غلط و منفی از هنرپیشه ها و افراد دیگر • الگوبرداری غلط و منفی از مصرف دخانیات توسط والدین یا دوستان صمیمی • باورهای غلط در مورد مصرف سیگار مثل اینکه سیگار کشیدن موجب رفع عصبانیت، رفع خستگی، رفع دلشوره و اضطراب، تقویت ذهن و هضم غذا می شود. • ساده انگاری و برداشت نادرست در مورد مصرف قلیان به عنوان یک ماده دخانی کم خطرتر از سیگار • در دسترس بودن و یا قیمت پایین انواع مواد دخانی • ناپسند نبودن مصرف دخانیات به ویژه قلیان در اذهان عمومی 			۲
۱۵	<p>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</p> <p>ج) اصرار دوستان و همسالان (۰/۲۵) صفحه ۱۴۶</p>			۱/۲۵
۱۶	<p>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</p>			۱/۲۵
۱۷	<p>الف) توان بخشی فرد آسیب دیده و جلوگیری از ناکارآمد شدن او (۰/۵) صفحه ۱۷۰</p> <p>ب) گاز دی اکسید کربن (۰/۲۵) صفحه ۱۷۷</p> <p>ج) زیرا در این شرایط فرد به آنچه که انجام می دهد توجه کمتری دارد. (۰/۵) صفحه ۱۷۲</p> <p>د) احتمال سقوط سالمندان (زمین خوردن) را در منزل کاهش می دهد. (۰/۵) صفحه ۱۸۲</p> <p>ه) خفگی (۰/۲۵) صفحه ۱۷۶</p>			۲
۱۸	شکل ۱ (۰/۲۵) صفحه ۱۶۶			۰/۲۵
	«نظر همکاران مصحح گرامی، مورد احترام است»			۲۰

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 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) 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 تری‌گلیسرید خون، سطح HDL خون افزایش می‌یابد.</p> <p>و) اعتماد به نفس پایین و خجالتی بودن، می‌تواند باعث وضعیت بدنی نامناسب در افراد شود.</p>	۱/۵
۲	<p>در هر یک از عبارات‌های 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، می‌باشد.</p> <p>ج) میزان نمک مصرفی در طول یک روز، در افراد زیر ۵۰ سال گرم است.</p> <p>د) علایمی همچون عصبانیت و بی‌تابی، از علایم اضطراب هستند.</p> <p>ه) الکل ماده شیمیایی است که بر عملکرد و روانی افراد تأثیر منفی می‌گذارد.</p> <p>و) بر خورداری از مهارت‌های اجتماعی، خطر مصرف مواد مخدر را می‌دهد.</p> <p>ز) شکل ستون فقرات انسان شبیه حرف انگلیسی است.</p> <p>ح) شایع‌ترین حادثه دوران کودکی و سالمندی، و زمین خوردن است.</p>	۲
۳	<p>در پرسش‌های چهارگزینه‌ای زیر، گزینه مناسب را انتخاب کنید.</p> <p>الف) کدامیک از ویتامین‌های زیر، معمولاً در کبد ذخیره می‌شوند؟</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 کلیکا و پنیر ۳- جگر و پنیر ۴- ماهی کلیکا 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- نایب‌نایی یا کم بینایی ۳- استفراغ یا سرفه خونی ۴- نارسایی کلیه</p> <p>د) ویروس اچ آی وی، از کدام راه زیر منتقل نمی‌شود؟</p> <p>۱- استفاده از سرویس‌های 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	<p>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).</p> <table><tr><th>"ستون الف"</th><th>"ستون ب"</th></tr><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></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	۰/۵
"ستون الف"	"ستون ب"									
الف) تأمین آب سالم آشامیدنی	۱- سبک زندگی									
ب) رنگ پوست	۲- دسترسی به خدمات بهداشتی - درمانی									
	۳- عوامل ژنتیکی و فردی									
۵	<p>در رابطه با کنترل وزن و تناسب اندام، به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.</p> <p>الف) دارویی را نام ببرید که موجب چاقی می‌شود.</p> <p>ب) طبقه‌بندی نمایه توده بدنی، برای چه افرادی کاربرد ندارد؟ (یک مورد)</p> <p>ج) بر اساس قانون تعادل انرژی، تنظیم وزن و برخورداری از وزن مطلوب، به چه عواملی بستگی دارد؟</p>	۱								
۶	<p>در مرحله طبخ و نگهداری غذا، چه زمانی پخت غذا کامل است؟</p>	۰/۵								
۷	<p>برای هر یک از موارد زیر یک دلیل علمی بنویسید.</p> <p>الف) میوه‌های ضربه دیده با گذشت زمان، فاسد می‌شوند.</p> <p>ب) مدت زمان طلایی برای نجات فردی که سگته مغزی کرده تنها حدود ۳ ساعت است.</p>	۱								
۸	<p>اصطلاحات زیر را تعریف کنید.</p> <p>الف) فشار خون</p> <p>ب) دود دست سوم</p>	۱								
۹	<p>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.</p> <table><tr><th>نام بیماری</th><th>شیوه انتقال و انتشار</th></tr><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></table>	نام بیماری	شیوه انتقال و انتشار	آنفلوانزا	الف)	ب)	دستگاه تناسلی	وبا	ج)	۰/۷۵
نام بیماری	شیوه انتقال و انتشار									
آنفلوانزا	الف)									
ب)	دستگاه تناسلی									
وبا	ج)									
۱۰	<p>در رابطه با بیماری‌های زیر، به این پرسش‌ها پاسخ دهید.</p> <p>الف) در بیماری هیپاتیت، کدام اندام التهاب پیدا می‌کند و فعالیت آن مختل می‌شود؟</p> <p>ب) چرا در دوران پنجره نتیجه آزمایش HIV منفی است؟</p>	۰/۷۵								
۱۱	<p>در رابطه با بهداشت فردی، به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.</p> <p>الف) یک اختلال پوستی شایع در دوران بلوغ و جوانی را نام ببرید.</p> <p>ب) به چه دلیل در افرادی که از خواب کافی برخوردار نیستند، خطر ابتلای به بیماری افزایش می‌یابد؟</p>	۰/۵								
	«ادامه سؤالات در صفحه سوم»									

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

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
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

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 د) نادرست (۰/۲۵) صفحه ۴۶	ب) نادرست (۰/۲۵) صفحه ۲۱ ه) نادرست (۰/۲۵) صفحه ۵۶	ج) درست (۰/۲۵) صفحه ۲۴ و) درست (۰/۲۵) صفحه ۱۵۶				۱/۵
۲	الف) معنوی (۰/۲۵) صفحه ۱۵ ج) ۵ (۰/۲۵) صفحه ۵۵ ه) جسمی (۰/۲۵) صفحه ۱۳۵ ز) S (۰/۲۵) صفحه ۱۶۴	ب) آب (۰/۲۵) صفحه ۲۲ د) روانی (۰/۲۵) صفحه ۱۲۰ و) کاهش (۰/۲۵) صفحه ۱۵۱ ح) سقوط (۰/۲۵) صفحه ۱۸۱				۲	
۳	الف) ۳ (ویتامین های E و K) (۰/۲۵) صفحه ۲۱ ج) ۳ (استفراغ یا سرفه خونی) (۰/۲۵) صفحه ۶۶	ب) ۱ (جگر و پسته) (۰/۲۵) صفحه ۳۱ د) ۴ (همه موارد) (۰/۲۵) صفحه ۷۵				۱	
۴	الف) ۲ (دسترسی به خدمات بهداشتی - درمانی) (۰/۲۵)	ب) ۳ (عوامل ژنتیکی و فردی) (۰/۲۵) صفحه ۱۱				۰/۵	
۵	الف) کورتون (۰/۲۵) صفحه ۳۴ ب) افراد دارای 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				۱		
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، فشارخون 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 مکمل ها، استرس، آلودگی محیطی و ناباروری، سفید کننده های حاوی کلر، بیماری های 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			
۱۴	عزت نفس (۰/۲۵)، سرسختی (۰/۲۵) و تاب آوری (۰/۲۵) صفحه ۱۱۲			
۱۵	<ul style="list-style-type: none">• غمگینی مداوم• نارضایتی و بی علاقه‌گی به فعالیت‌هایی که زمانی برای فرد لذت بخش بوده‌اند.• خستگی مفرط و فقدان انرژی• افزایش خشم، خشونت و تحریک پذیری و رفتار بی پروا (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			
۱۶	الف) سر درد، سکنه های قلبی، ناراحتی های 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			
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			
۱۸	الف) دردهای شدید دست و پا، خمیازه های مکرر، لرز، آب ریزش بینی و چشم ها، اسهال (ذکر دو مورد کافی است. هر مورد (۰/۲۵) صفحه ۱۴۱) ب) حالت خفیف تر از وابستگی به یک ماده است و منظور این است که اگر چه فرد نسبت به مواد اعتیاد ندارد ولی آن را علی رغم مشکلاتی که برایش ایجاد می کند، مصرف می کند. (۰/۲۵) صفحه ۱۴۲ ج) توهم زها (۰/۲۵) صفحه ۱۴۳ د) برای اینکه رفتار غلط خود را توجیه کنند. (۰/۲۵) صفحه ۱۴۶			
۱۹	حالتی است که در آن کمترین فشار و تنش به سیستم اسکلتی - عضلانی وارد می شود. (۰/۵) صفحه ۱۵۶			
"ادامه راهنما در صفحه سوم"				

راهنمای تصحیح امتحان نهایی درس: سلامت و بهداشت		رشته: کلیه رشته ها	ساعت شروع: ۸ صبح	مدت امتحان: ۹۰ دقیقه
پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه			تاریخ امتحان: 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			
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			
۲۱	شکل ۱ (۰/۲۵) صفحه ۱۶۷			
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			
۲۳	الف) افزایش (۰/۲۵) صفحه ۱۷۲ ب) آب (۰/۲۵) صفحه ۱۷۶ ج) کپسول اطفای حریق (۰/۲۵) صفحه ۱۷۶			
	« نظر همکاران مصحح گرامی، مورد احترام است »			
	جمع نمرات			
	۲۰			

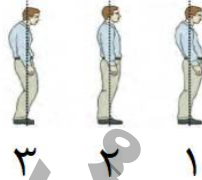
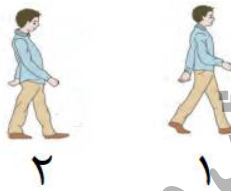


سؤالات امتحان نهایی درس: سلامت و بهداشت	رشته: کلیه رشته ها	تعداد صفحه: ۳	ساعت شروع: ۱۰ صبح
پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه	نام و نام خانوادگی:	تاریخ امتحان: ۱۴۰۰/۱۰/۱۳	مدت امتحان: ۹۰ دقیقه
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسر کشور در نوبت دی ماه سال ۱۴۰۰		مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی http://aee.medu.ir	

ردیف	سؤالات (پاسخ نامه دارد)	نمره
۱	<p>درستی یا نادرستی عبارت های زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید.</p> <p>الف) عدم مصرف روی به میزان مناسب، منجر به کاهش سرعت رشد و کوتاهی قد و تأخیر در بلوغ فرد می شود.</p> <p>ب) مشکلات غددی می تواند یکی از عوارض چاقی باشد.</p> <p>ج) اسیدهای چرب اشباع، موجب کاهش سطح کلسترول خون می شوند.</p> <p>د) همه افراد، به ۷ یا ۸ ساعت خواب در طول شب نیاز دارند.</p> <p>ه) پرت کردن حواس خود از موضوع استرس زا، به موضوعی دیگر، روش سودمندی برای رهایی از فشار روانی است.</p> <p>و) مصرف سیگار باعث رفع دلشوره و اضطراب و هضم غذا می شود.</p> <p>ز) برای برداشتن اشیاء سنگین لازم است بدون خم کردن زانو، کمر را خم کرده و جسم را بردارید.</p>	۱/۷۵
۲	<p>در هر یک از عبارت های زیر، جاهای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.</p> <p>الف) قابل درک ترین بعد سلامت، سلامت است.</p> <p>ب) داروی یکی از عوامل ایجاد کننده چاقی می باشد.</p> <p>ج) برای تشخیص سرطان دهانه رحم از آزمایش غربالگری به نام استفاده می شود.</p> <p>د) مرده زایی از عوارض جدی بیماری های منتقله از طریق است.</p> <p>ه) یکی از عوارض قرار گرفتن طولانی مدت در معرض اشعه زیان بار فرابنفش نور خورشید، است.</p> <p>و) کمبود ویتامین های ممکن است نوجوانان را در معرض افسردگی قرار دهد.</p> <p>ز) ماده موجود در مواد دخانی باعث بروز سرطان لب می شود.</p> <p>ح) شایع ترین اختلالات اسکلتی - عضلانی است.</p>	۲
۳	<p>در هر یک از عبارت های زیر، پاسخ صحیح را از بین کلمات داخل پرانتز انتخاب کنید و در بر گه پاسخ نامه بنویسید.</p> <p>الف) تأمین سلامت افراد جامعه از وظایف اولیه (خانواده ها - حکومت ها) است.</p> <p>ب) ماده معدنی (سدیم - کلسیم) به حفظ تعادل مایعات بدن کمک می کند.</p> <p>ج) الگوی چاقی سبب در (مردان - زنان) شایع تر است.</p> <p>د) وقتی سلول های تومور رشد کنند و به نقاط دیگر هم دست اندازی کنند، تومور (خوش خیم - بدخیم) محسوب می شود.</p> <p>ه) برای پیشگیری از ابتلا به بیماری (دیابت نوع دو - هیپاتیت B) می توان از واکسن آن استفاده کرد.</p> <p>و) عواملی چون (قاعدگی - کم خوابی) باعث تشدید آکنه می شوند.</p> <p>ز) یکی از آثار مثبت خشم (احقاق حق در روابط بین فردی - اضطراب) است.</p> <p>ح) بزرگترین عامل مرگ و میر در قرن بیستم (دخانیات - الکل) است.</p> <p>ط) آسیب پذیر ترین قسمت بدن در برابر صدمات (کمر - چشم) است.</p>	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 : ۱۴۰۰/۱۰/۱۳	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 پرسش های زیر پاسخ دهید. (الف) به چه افرادی توصیه می شود، هرچه سریع تر برای کاهش وزن خود اقدام نمایند؟ (ب) طبق اصول کاهش وزن، در چه صورتی وزن بدون تغییر و ثابت می ماند؟	۱
۸	درباره بیماری های غیرواگیر به پرسش های زیر پاسخ دهید. (الف) ایسکمی قلبی را تعریف کنید. (ب) چرا به فشار خون بالا، قاتل خاموش می گویند؟ (ج) مدت زمان طلایی برای نجات فردی که سکنه مغزی کرده است، چقدر می باشد؟ (د) یکی از علائم دیابت نوع ۱ را نام ببرید.	۱/۲۵
۹	در بیماری پدیکلوزیس، انگل شپش سر دقیقاً در کدام قسمت های بدن انسان زندگی می کند؟	۰/۵
۱۰	درباره بیماری ایدز به پرسش های زیر پاسخ دهید. (الف) عامل این بیماری چه نام دارد؟ (ب) نتیجه آزمایش فرد در دوران پنجره چه خواهد بود؟ (ج) یکی از راه های اصلی پیشگیری از انتقال عامل این بیماری را بنویسید.	۰/۷۵
۱۱	درباره بهداشت فردی به پرسش های 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 روش های 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 تاب آوری 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 پرسش های زیر پاسخ دهید. (الف) چرا خطر مصرف تنباکوی میوه ای بیشتر است؟ (ب) دود دست سوم چیست؟ (ج) دو مورد از تأثیرات الکل بر سیستم عصبی مرکزی را بنویسید.	۲
۱۵	توصیه علم ارگونومی در هنگام کار با گوشی یا تبلت چیست؟	۰/۵
ادامه سوالات در صفحه سوم		

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

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

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: ۱۳/۱۰/۱۴۰۰	
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسر کشور در دی ماه سال ۱۴۰۰		مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی http://aee.medu.ir	

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) حکومت ها (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"

راهنمای تصحیح امتحان نهایی درس: سلامت و بهداشت		رشته: کلیه رشته ها		ساعت شروع: ۱۰ صبح		مدت امتحان: ۹۰ دقیقه	
پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه				تاریخ امتحان: ۱۴۰۰/۱۰/۱۳			
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسر کشور در دی ماه سال ۱۴۰۰				مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی http://aee.medu.ir			
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	(صفحه ۱۵۷) هر مورد (۰/۲۵)		
۱۷	الف) گزینه ۱- تخم مرغ (صفحه ۲۱)		ب) گزینه ۲- د- چربی (صفحه ۳۱)				
	ج) گزینه ۴- اختلالات انعقاد خون (صفحه ۳۸)		د) گزینه ۱- هیپاتیت (صفحه ۷۰)				
	ه) گزینه ۱- پیرچشمی (صفحه ۸۱)		و) گزینه ۴- افسردگی (صفحه ۱۲۲)				
	ز) گزینه ۱- نیکوتین (صفحه ۱۳۰)		ح) گزینه ۴- کف پای صاف (صفحه ۱۶۳)				
	(هر مورد ۰/۲۵)						
۲۰	«نظر همکاران مصحح گرامی، مورد احترام است» جمع نمرات						

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

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

«ادامه پرسش‌ها در صفحه دوم»

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

	(ج) بر اساس اصول ارگونومی در استفاده از کوله پشتی، بهتر است در چیدمان وسایل کوله پشتی اشیای سنگین تر در قسمت قرار بگیرند. (۱) عقب کوله پشتی، نزدیک به پشت (۲) عقب کوله پشتی، نزدیک به جلو (۳) میانی کوله پشتی (۴) جلوی کوله پشتی	
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 سکتة 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 پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) دو مورد از راه‌های اصلاح عیوب انکساری چشم را بنویسید. ب) دو قانون استفاده از ابزارهای شنیداری و هدفون را بنویسید. ج) چرا افرادی که موهای چرب دارند، هنگام شست‌وشوی مو نباید پوست سر خود را محکم ماساژ دهند؟ د) چرا همه افراد به‌ویژه جوانان و نوجوانان به خواب کافی نیاز دارند؟ ه) در روند پوسیدگی دندان، علت حساس شدن دندان به سرما و گرما چیست؟	۲/۲۵								
۱۵	در مورد بهداشت روان به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) دو مورد از توصیه‌هایی که به حفظ و ارتقای تاب‌آوری کمک می‌کند را بنویسید. ب) از بیماری‌ها و اختلالات جسمی که احتمال ابتلای نوجوانان به افسردگی را بیشتر می‌کند دو مورد را بنویسید.	۱								
۱۶	جدول زیر در رابطه با علائم اضطراب است. هریک از موارد ستون «الف» بایکی از موارد ستون «ب» ارتباط منطقی دارد. آن‌ها را پیدا کنید و در پاسخ نامه بنویسید.	۰/۷۵								
<table><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- بی‌قراری</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- بی‌قراری	ج) علائم تفکر	۳- ترس از دست دادن کنترل
«الف»	«ب»									
الف) علائم بدنی	۱- دلواپسی									
ب) علائم روانی	۲- بی‌قراری									
ج) علائم تفکر	۳- ترس از دست دادن کنترل									
۱۷	هر یک از ویژگی‌های زیر مربوط به کدام یک از <u>مواد سمی</u> موجود در مواد دخانی است؟ نام هر ماده را در پاسخ‌نامه بنویسید. الف) نوعی گاز در سیگار است که از طریق ریه، کبد، کلیه‌ها و طحال جذب بدن شده و پس از دو هفته در پوست، مو و استخوان جایگزین می‌شود. ب) این ماده کشنده هنگام استعمال دخانیات تبخیر شده و وارد ریه‌ها و سپس خون می‌شود و تنفس را مختل می‌کند. ج) از عوامل مهم در ایجاد تحریک و تخریب بافت‌ها به‌ویژه ریه در جریان استعمال دخانیات است.	۰/۷۵								
۱۸	علت مضر بودن مصرف تنباکوه‌های میوه‌ای در قلیان چیست؟	۰/۵								
۱۹	دو مورد از باورهای غلط، در مورد مصرف سیگار که موجب سوق دادن جوانان و نوجوانان به سوی مصرف آن می‌شود را بنویسید.	۰/۵								
۲۰	چگونه مصرف مداوم الکل باعث از بین رفتن کارکرد کبد می‌شود؟	۰/۷۵								
۲۱	منظور از وضعیت بدنی مناسب چه حالتی است؟	۰/۵								

«ادامه پرسش ها در صفحه چهارم»

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

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	۰/۷۵
۵	الف) سلامت معنوی (۰/۲۵) صفحه ۹ ب) سلامت روانی (۰/۲۵) صفحه ۸	۰/۵
۶	عوامل محیطی - عوامل ژنتیکی و فردی - دسترسی به خدمات بهداشتی و درمانی - سبک زندگی (۰/۵) صفحه ۱۱ (دو مورد کافی است)	۰/۵
۷	الف) کلسیم (۰/۲۵) صفحه ۳۰ ب) روی (۰/۲۵) صفحه ۳۰	۰/۵
۸	الف) شرایط اقلیمی، میزان فعالیت بدنی، وزن و وضعیت سلامت افراد (دو مورد کافی است) (۰/۵) صفحه ۲۲ ب) اصل تناسب (۰/۲۵) صفحه ۲۶ ج) ویتامین آ (۰/۲۵) صفحه ۳۲ د) برای افراد دارای استخوان بندی درشت، ورزشکار، زنان باردار و شیرده یا افراد خیلی بلند یا خیلی کوتاه (۰/۵) صفحه ۳۶ (دو مورد کافی است)	۱/۵
۹	الف) عامل روانی (۰/۲۵) صفحه ۳۴ ب) بیماری های جسمی (۰/۲۵) صفحه ۳۴	۰/۵
۱۰	الف) برای پیشگیری و کنترل فشارخون بالا به عواملی همچون عدم مصرف دخانیات و الکل، عدم مصرف غذاهای چرب و پر نمک، کنترل وزن در حد مطلوب، فعالیت بدنی کافی و منظم، داشتن رژیم غذایی همراه با مصرف میوه و سبزی به مقدار کافی، کنترل و مدیریت خشم و استرس و ... باید توجه داشت. (۰/۵) صفحه ۵۵ (دو مورد کافی است) ب) زیرا ثابت شده است که اسیدهای ترانس موجب افزایش LDL و کاهش HDL می شوند. (۰/۵) صفحه ۵۸ ج) مهم ترین اقدام رساندن فرد به بیمارستان در اسرع وقت است. (۰/۲۵) صفحه ۵۹	۱/۲۵
۱۱	الف) سرطان روده (۰/۲۵) صفحه ۶۲ ب) سرطان دهانه رحم (۰/۲۵) صفحه ۶۲	۰/۵
«ادامه در صفحه دوم»		

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://aee.medu.ir	

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

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
۱	<p>درستی یا نادرستی هر یک از عبارات‌های 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 می‌شود.</p> <p>ج) دیابت نوع یک، شایع‌ترین نوع دیابت است.</p> <p>د) ویروس اچ‌آی‌وی از طریق استفاده از استخرهای مشترک منتقل می‌شود.</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 نمی‌شود.</p>	۱/۵
۲	<p>در هر یک از عبارات‌های 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 می‌شود.</p> <p>د) استفاده زیاد از ابزارهای شنیداری و هدفون، احتمال ابتلا به کم شنوایی را افزایش می‌دهد.</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>	۱/۵
۳	<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 بیماری‌های قلبی - عروقی را بیشتر افزایش می‌دهد.</p> <p>ج) بیشترین علل مرگ و میر در ایران مربوط به بیماری‌های (واگیر - غیرواگیر) است.</p> <p>د) سطح (LDL - HDL) با بروز بیماری‌های 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) مهم‌ترین روش برای مقابله با آتش‌سوزی مایعات قابل اشتعال (قطع اکسیژن - سرد کردن آتش) است.</p>	۱/۵
۴	<p>در پرسش‌های چهارگزینه‌ای زیر، گزینه مناسب را انتخاب کنید.</p> <p>الف) کدام یک می‌تواند 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>	۱
«ادامه پرسش‌ها 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
------	-------------------------	------

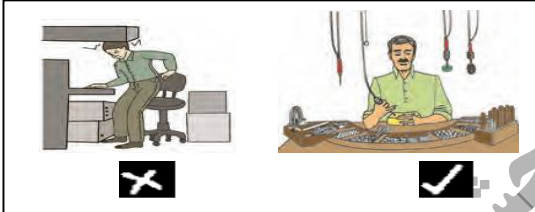
	(ج) کدام یک از علائم فشارهای روانی (استرس) نمی باشد؟ (۱) افزایش تعداد نبض (۲) کاهش فشار خون (۳) ناراحتی معده (۴) سردرد (د) وزن فردی ۵۰ کیلوگرم است. در صورتی که وزن کوله پشتی او به همراه محتویات آن کیلوگرم باشد، اصول ارگونومی در استفاده از کوله پشتی رعایت نشده است. (۱) ۳ کیلوگرم (۲) ۵ کیلوگرم (۳) ۴ کیلوگرم (۴) ۶ کیلوگرم									
۵	در مورد سلامت به پرسش های زیر پاسخ دهید. (الف) کدام یک بیشترین تاثیر را بر سلامت افراد دارد؟ (۱) سبک زندگی (۲) عوامل ژنتیکی و فردی (ب) فعالیت هایی که خود یا خانواده مان برای حفظ و ارتقای سلامت انجام می دهیم، چه نامیده می شوند؟	۰/۵								
۶	در مورد برنامه غذایی سالم به پرسش های زیر پاسخ دهید. (الف) کدام ماده معدنی در ترکیب هموگلوبین خون نقش اساسی دارد؟ (ب) در هرم مواد غذایی، مقدار مصرف روزانه حبوبات بیشتر است یا غلات؟ (ج) از اصول تغذیه سالم دو مورد را نام ببرید. (د) بیماری گواتر ناشی از کمبود کدام ماده معدنی است؟	۱/۲۵								
۷	در مورد کنترل وزن و تناسب اندام به پرسش های زیر پاسخ دهید. (الف) پرخوری عصبی مربوط به کدام یک از عوارض (مشکلات) چاقی است؟ (ب) براساس قانون تعادل انرژی، چنانچه کالری دریافتی از مواد غذایی بیش از میزان کالری مصرفی باشد، وزن چه تغییری می کند؟	۰/۵								
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 یک مورد را بنویسید. (ب) از عواملی که سبب ایجاد فساد در مواد غذایی می شوند، دو مورد را نام ببرید.	۰/۷۵								
۹	در مورد بیماری های غیر واگیر به پرسش های زیر پاسخ دهید. (الف) از عوامل خطر زمینه ساز بیماری های فشارخون بالا دو مورد را بنویسید. (ب) از کولونوسکوپی برای تشخیص کدام نوع سرطان استفاده می شود؟ (ج) بیماران مبتلا به کدام نوع دیابت، اغلب بدون علامت هستند؟	۱								
۱۰	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.	۰/۷۵								
<table><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	
«الف»	«ب»									
الف) سوزاک	۱- پوست و مو									
ب) وبا	۲- دستگاه تناسلی									
ج) پدیکلوزیس	۳- دستگاه گوارش									

«ادامه پرسش ها در صفحه سوم»

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
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 تنباکوهای میوه‌ای می‌توانند باعث سرطان و انواع بیماری‌های خطرناک شوند؟	۱
۱۵	دو مورد از عواملی که نوجوانان و جوانان را به سوی مصرف مواد دخانی سوق می‌دهد را بنویسید.	۰/۵
۱۶	دو مورد از آثار الکل بر عملکرد سیستم اعصاب مرکزی را بنویسید.	۰/۵
۱۷	برای هر یک از مواد اعتیادآور زیر یک مثال بزنید. الف) محرک طبیعی ب) مخدر طبیعی ج) توهم‌زای مصنوعی	۰/۷۵
۱۸	دو دستورالعمل مهارت‌های مقاومتی که با تمرین و به کارگیری آنها می‌توان در برابر دعوت به مصرف مواد مخدر مقاومت کرد، را بنویسید.	۱
۱۹	در هنگام خوابیدن کدام مورد وضعیت درست بدن را نشان می‌دهد. مورد درست را در برگه پاسخ بنویسید. ۱- به پهلو خوابیدن و قرار دادن بالش بین پاها ۲- به شکم خوابیدن، بدون قرار دادن بالش زیر زانو	۰/۲۵
«ادامه پرسش‌ها در صفحه چهارم»		

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

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

راهنمای تصحیح امتحان نهایی درس: سلامت و بهداشت		رشته: کلیه رشته ها		ساعت شروع: ۱۰ صبح		مدت امتحان: ۹۰ دقیقه	
پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه				تاریخ امتحان: ۱۳۹۹/۱۱/۸			
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسر کشور در دی ماه سال ۱۳۹۹				مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی http://aee.medu.ir			
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- میکروب ها 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- الگو برداری غلط و منفی از هنرپیشه ها و افراد دیگر ۵- الگو برداری 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»							

راهنمای تصحیح امتحان نهایی درس: سلامت و بهداشت		رشته: کلیه رشته ها		ساعت شروع: ۱۰ صبح		مدت امتحان: ۹۰ دقیقه	
پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه				تاریخ امتحان: ۱۳۹۹/۱۱/۸			
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسر کشور در دی ماه سال ۱۳۹۹				مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی http://aee.medu.ir			
ردیف		راهنمای تصحیح					نمره
۱۷	الف) کوکائین، کافئین، کراک (۰/۲۵) ب) تریاک و شیره 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» گفتن دلیلی بیاورید. ۳- از تکنیک ضبط صوت استفاده کنید. ۴- پیام‌های غیرکلامی خود را با پیام‌های کلامی تان سازگار کنید. ۵- از حضور در مکان‌هایی که احتمال می‌دهید در آنجا برای مصرف سیگار و سایر مواد تحت فشار قرار خواهید گرفت، خودداری کنید. ۶- با معتادان رفت و آمد نکنید. ۷- در برابر انجام رفتارهای غیرقانونی، از خودتان مقاومت نشان دهید. ۸- دیگران را به انجام رفتارهای سالم تشویق کنید. (دو مورد کافی است) (هر مورد ۰/۵) صفحه ۱۴۸ و ۱۴۹					۱	
۱۹	۱- به پهلو خوابیدن و قرار دادن بالش بین پاها (۰/۲۵) (صفحه ۱۵۷)					۰/۲۵	
۲۰	الف) در هنگام کار با گوشی یا تبلت توصیه می‌شود به جای یک دست از دو دست استفاده شود. (۰/۵) صفحه ۱۶۲ و ۱۶۳ ب) فضای کافی را برای انجام کارها در نظر بگیرید. (۰/۵) صفحه ۱۶۸					۱	
۲۱	الف) ۱- به سختی نفس کشیدن ۲- تحریک چشم‌ها و پوست، گلو و مجرای تنفسی ۳- تغییر رنگ پوست ۴- سردرد و تاری دید ۵- سرگیجه و عدم تعادل و فقدان هماهنگی ۶- دردهای شکمی و اسهال (دو مورد کافی است) (۰/۵) صفحه ۱۷۲ و ۱۷۳ ب) زیرا خطر جذب جیوه توسط پوست نیز وجود دارد. (۰/۲۵) صفحه ۱۷۵ ج) نصب میله‌های محافظ در توالت و حمام، استفاده از کفپوش‌های لرزه‌گیر در حمام، اطمینان از وضعیت نور کافی در منزل، حذف اشیای زائد در هنگام عبور (دو مورد کافی است) (۰/۵) صفحه ۱۸۲					۱/۲۵	
	نظر همکاران گرامی مورد احترام است					۲۰	

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

الف) بخش الزامی

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

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

	(ج) کدام گزینه از اثرات جسمی پایدار فشار روانی (استرس) نیست؟ (۱) التهاب های پوستی (۲) ضعف سیستم ایمنی (۳) اختلالات گوارشی (۴) احساس گرما (د) کدام ماده اعتیادآور دخانیات، در تشدید سینوزیت و التهاب نواحی گوش و حلق و بینی سهم بسزایی دارد؟ (۱) آمونیاک (۲) نیکوتین (۳) کربورهای هیدروژن (۴) سیانیدریک اسید	
۵	چرا در بین عوامل موثر بر سلامت، سبک زندگی بیشترین اهمیت را در سلامت افراد دارد؟	۰/۵
۶	هر یک از موارد زیر مربوط به کدام یک از انواع خودمراقبتی است؟ (الف) وقت گذراندن با خانواده (ب) انجام فرایض دینی	۰/۵
۷	در مورد 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><tr><td>«الف»</td><td>«ب»</td></tr><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></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								
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»

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
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 این گونه 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
	موفق و سربلند باشید	جمع نمرات
		۲۴

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
۱	الف) درست (۰/۲۵) صفحه ۲۰ د) نادرست (۰/۲۵) صفحه ۷۵	ب) نادرست (۰/۲۵) صفحه ۵۶ ه) درست (۰/۲۵) صفحه ۱۱۴	ج) درست (۰/۲۵) صفحه ۶۴ و) نادرست (۰/۲۵) صفحه ۱۲۹	۱/۵
۲	الف) جسمانی (۰/۲۵) صفحه ۸ د) ایمنی (۰/۲۵) صفحه ۷۴	ب) صبحانه (۰/۲۵) صفحه ۲۹ ه) ۳۰ (۰/۲۵) صفحه ۹۵	ج) مغزی (۰/۲۵) صفحه ۵۹ و) قطران (۰/۲۵) صفحه ۱۳۰	۱/۵
۳	الف) کمتر (۰/۲۵) صفحه ۲۴ د) کاهش (۰/۲۵) صفحه ۹۸	ب) سیب (۰/۲۵) صفحه ۳۴ ه) سرخچه (۰/۲۵) صفحه ۱۱۰	ج) غیراشباع (۰/۲۵) صفحه ۵۷ و) سوم (۰/۲۵) صفحه ۱۳۵	۱/۵
۴	الف) گزینه ۲ - تخم مرغ (۰/۲۵) صفحه ۲۱ ج) گزینه ۴ - احساس گرما (۰/۲۵) صفحه ۱۱۸ و ۱۱۹	ب) گزینه ۴ - ید (۰/۲۵) صفحه ۳۱ د) گزینه ۲ - نیکوتین (۰/۲۵) صفحه ۱۳۰		۱
۵	زیرا سبک زندگی با پیشگیری از بروز بیماری در فرد (۰/۲۵) بر کیفیت زندگی او تأثیر می گذارد. (۰/۲۵) صفحه ۱۲			۰/۵
۶	الف) اجتماعی (۰/۲۵) صفحه ۱۵ ب) معنوی (۰/۲۵) صفحه ۱۵			۰/۵
۷	الف) آب آشامیدنی، آبمیوه، شیر، سوپ، آب موجود در سبزی ها و میوه ها (ذکر دو مورد کافی است) (۰/۵) صفحه ۲۲ ب) کاهش اعتماد به نفس، افسردگی، پر خوری 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- برخورداری 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 آگزمای 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 نمایید.							
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»							

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			
۲۱	۱- آزمایش خون اعضا یا نزدیکان و اطمینان از عدم ابتلای آنها به بیماری ۲- تزریق واکسن ۳- استفاده نکردن از وسایل مشترک با بیمار ۴- عدم تماس با مایعات و خون بیمار ۵- عدم تماس با پوست بریده یا زخم شده بیمار ۶- استفاده نکردن از وسایل تیز و برنده مثل تیغ و ناخن گیر و... متعلق به شخص بیمار. (ذکر دو مورد کافی است) صفحه ۷۱و۷۲			
۲۲	۱- میکروب ها ۲- مواد قندی ۳- مقاومت شخص و دندان ۴- زمان و سرعت ایجاد پوسیدگی(ذکر دو مورد کافی است) صفحه ۹۷			
۲۳	(الف) برون ریزی (۰/۲۵) (ب) بازداری (۰/۲۵) صفحه ۱۲۰ و ۱۲۱			
۲۴	سیگار کشیدن موجب رفع عصبانیت، رفع خستگی، رفع دلشوره و اضطراب، تقویت ذهن و هضم غذا می شود. (ذکر دو مورد کافی است) صفحه ۱۳۴			
۲۵	دردهای شدید دست و پا، خمیازه های مکرر و لرز، آب ریزش بینی و چشم ها و اسهال (ذکر دو مورد کافی است) صفحه ۱۴۱			
۲۶	طبیعی : تریاک و شیر تریاک مصنوعی: هروئین، ترامادول، متادون و بعضی قرص های مسکن حاوی کدئین (برای هر کدام ذکر یک مورد کافی است) صفحه ۱۴۳			
۲۷	۱- ایمان به خدا ۲- اشتغال به تحصیل علم ۳ - کسب و کار سالم ۴- پایبندی به مذهب و معنویت ۵- انجام جدی ورزش ۶- پرداختن به تفریحات سالم (ذکر دومورد کافی است) صفحه ۱۴۵			
۲۸	(الف) شماره ۲ (۰/۲۵) (ب) شماره ۱ (۰/۲۵) صفحه ۱۵۷			
۲۹	حرکات اضافی انگشت ها، مچ دست و بازوها را در ضمن انجام کار کاهش می دهد. صفحه ۱۶۷			
۳۰	حرکات کششی برای رفع خستگی عضلات خود صفحه ۱۶۸			
۳۱	زیرا باید مانع رسیدن هوا به مواد سوختنی شد. صفحه ۱۷۶			
۳۲	۱- تنفس صدادار و سخت ۲- سرفه و خشونت صدا ۳- بی قراری و اضطراب شدید (ذکر دومورد کافی است) صفحه ۱۸۰			
	نظر همکاران گرامی مورد احترام است.			
	۲۴			

سؤالات امتحان نهایی درس: سلامت و بهداشت	رشته : ریاضی و فیزیک - علوم تجربی	ساعت شروع: ۸ صبح	تعداد صفحه : ۴
نام و نام خانوادگی :	پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه	تاریخ امتحان : ۱۳۹۹/۳/۲۷	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 ۱۷ جهت کسب ۱۶ نمره پاسخ دهید.	
۱	درستی یا نادرستی هر یک از عبارات‌های زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید. 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. ب) بدن ما قادر به ذخیره مقدار معینی کربوهیدرات است که به صورت نشاسته در ماهیچه‌ها و کبد ذخیره می‌شود. ج) از آزمایش پاپ اسمیر، در تشخیص سرطان دهانه رحم استفاده می‌شود. د) در فرد آلوده به اچ‌آی‌وی (HIV) در دوران پنجره، نتیجه آزمایش آنتی‌بادی مثبت است. ه) تنفس بدبوی صبحگاهی، ناشی از کاهش جریان بزاق و افزایش تخمیر حین شب است. و) ضرر قلبیان معادل ضرر ۱۰۰ تا ۲۰۰ نخ سیگار یا بیشتر است	۱/۵
۲	در هر یک از عبارات‌های زیر جای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید. الف) استفاده بیش از حد برخی از مکمل‌های ویتامین می‌تواند منجر به شود. ب) زمانی که یک ماده غذایی از نظر رنگ، ، طعم و مزه دچار تغییراتی شود و ارزش غذایی آن از بین برود یا کاهش یابد، می‌گوییم ماده غذایی دچار فساد شده است. ج) در سگته مغزی، مدت زمان طلایی برای نجات فرد، تنها حدود ساعت است. د) یکی از شایع‌ترین بیماری‌های انگلی که از طریق پوست و مو به دیگران سرایت می‌کند است. ه) کم شنوایی در دو طبقه مادرزادی و طبقه بندی می‌شود. و) داشتن عزت نفس علاوه بر احساس ارزشمندی درونی، نیازمند کسب در زندگی است.	۱/۵
۳	از بین کلمات داخل پرانتز گزینه مناسب را انتخاب کنید. الف) ویتامین (B / E) معمولاً در کبد ذخیره می‌شود. ب) رطوبت از جمله عوامل (مکانیکی / فیزیکی) است که باعث ایجاد فساد در مواد غذایی می‌شود. ج) مصرف زیاد اسیدهای چرب ترانس موجب افزایش (LDL / HDL) خون می‌شود. د) در چشم‌های افراد نزدیک‌بین معمولاً کره چشم (کوچک تر / بزرگ تر) از حد طبیعی است. ه) فاصله بین رفتن به رختخواب با خوابیدن نباید بیشتر از (۶۰ / ۳۰) دقیقه باشد. و) تالاسمی (ماژور / مینور) بیمار است و هر دو ژن معیوب را از پدر و مادر به ارث برده است.	۱/۵
«ادامه در صفحه دوم»		

سؤالات امتحان نهایی درس: سلامت و بهداشت	رشته : ریاضی و فیزیک - علوم تجربی	ساعت شروع : ۸ صبح	تعداد صفحه : ۴
نام و نام خانوادگی :	پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه	تاریخ امتحان : ۱۳۹۹/۳/۲۷	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	<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
<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">   </div> <p style="text-align: center;">الف ب</p>		
«ادامه در صفحه سوم»		

سؤالات امتحان نهایی درس: سلامت و بهداشت	رشته : ریاضی و فیزیک - علوم تجربی	ساعت شروع: ۸ صبح	تعداد صفحه : ۴
نام و نام خانوادگی :	پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه	تاریخ امتحان : ۱۳۹۹/۳/۲۷	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										
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) پرنوشتی و پراذراری	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. <table><tr><td>موارد</td><td>عبارت ها</td></tr><tr><td>(الف) آرسنیک</td><td>۱- همان ماده اعتیادآور موجود در سیگار است.</td></tr><tr><td>(ب) آمونیاک</td><td>۲- نوعی گاز در سیگار است که در بروز سرطان لب نقش دارد.</td></tr><tr><td>(ج) مواد رادیواکتیو (پرتوزا)</td><td>۳- این تشعشعات از عوامل اصلی ایجاد سرطان است.</td></tr><tr><td>(د) نیکوتین</td><td>۴- از عوامل مهم در ایجاد تحریک و تخریب بافت ها به ویژه ریه است.</td></tr></table>	موارد	عبارت ها	(الف) آرسنیک	۱- همان ماده اعتیادآور موجود در سیگار است.	(ب) آمونیاک	۲- نوعی گاز در سیگار است که در بروز سرطان لب نقش دارد.	(ج) مواد رادیواکتیو (پرتوزا)	۳- این تشعشعات از عوامل اصلی ایجاد سرطان است.	(د) نیکوتین	۴- از عوامل مهم در ایجاد تحریک و تخریب بافت ها به ویژه ریه است.	۱
موارد	عبارت ها											
(الف) آرسنیک	۱- همان ماده اعتیادآور موجود در سیگار است.											
(ب) آمونیاک	۲- نوعی گاز در سیگار است که در بروز سرطان لب نقش دارد.											
(ج) مواد رادیواکتیو (پرتوزا)	۳- این تشعشعات از عوامل اصلی ایجاد سرطان است.											
(د) نیکوتین	۴- از عوامل مهم در ایجاد تحریک و تخریب بافت ها به ویژه ریه است.											
۱۷	اثرات الکل بر تشدید وضعیت کبد چرب و ایجاد سیروز کبدی را بنویسید.	۰/۷۵										
«ادامه در صفحه چهارم»												

سؤالات امتحان نهایی درس: سلامت و بهداشت	رشته : ریاضی و فیزیک - علوم تجربی	ساعت شروع: ۸ صبح	تعداد صفحه : ۴
نام و نام خانوادگی :	پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه	تاریخ امتحان : ۱۳۹۹/۳/۲۷	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
------	-------------------------	------

	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

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

ردیف	راهنمای تصحیح	نمره
۱	الف) درست (۰/۲۵) صفحه ۳ ب) نادرست (۰/۲۵) صفحه ۲۰ ج) درست (۰/۲۵) صفحه ۶۲ د) نادرست (۰/۲۵) صفحه ۷۳ ه) درست (۰/۲۵) صفحه ۹۸ و) درست (۰/۲۵) صفحه ۱۳۳	۱/۵
۲	الف) مسمومیت (۰/۲۵) صفحه ۳۰ ب) بو (۰/۲۵) صفحه ۴۳ ج) ۳ ساعت (۰/۲۵) صفحه ۵۹ د) پدیکلوزیس (۰/۲۵) صفحه ۶۹ ه) اکتسابی (۰/۲۵) صفحه ۸۷ و) تجارب (۰/۲۵) صفحه ۱۱۴	۱/۵
۳	الف) E (۰/۲۵) صفحه ۲۱ ب) فیزیکی (۰/۲۵) صفحه ۴۴ ج) LDL (۰/۲۵) صفحه ۵۸ د) 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) بیشتری 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»		

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

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 کارکرد خود را از دست بدهد. (۰/۲۵) صفحه ۱۳۷	۰/۷۵

«ادامه در صفحه سوم»

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

ردیف	راهنمای تصحیح	نمره
۱۸	۱- هدف خود را تعیین کنیم. ۲- مدت زمانی را که قرار است فعالیت های هدف موردنظر را انجام دهیم، مشخص کنیم. ۳- میزان دستیابی به هدف و موفقیت ها و شکست های خود را ثبت کنیم. ۴- پیمان ببندیم. ۵- در صورت لزوم، یک مجازات صریح و آشکار برای شکست در اجرای فعالیت مان تعیین کنیم. ۶- برای شروع، گام های کوچک برداریم. ۷- از یادآورهای 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 سروسوزن مصرف شده (۰/۲۵) و پرهیز از رفتارهای جنسی پر خطر (۰/۲۵) صفحه ۷۵	۰/۵
۲۳	شرایطی که در آن سروصدا از حد می گذرد و با آثار و عوارضی برای سلامتی افراد همراه است را آلودگی صوتی می نامند. (۰/۵) صفحه ۸۶	۰/۵
۲۴	عزت نفس، سرسختی، تاب آوری (۰/۵) صفحه ۱۱۲ (دو مورد کافی است)	۰/۵
۲۵	گاهی افراد خودشان مصرف کننده دخانیات نیستند ولی در معرض تنفس دود دخانیات قرار می گیرند که به آن دود دست دوم گفته می شود. (۰/۵) صفحه ۱۳۴	۰/۵
۲۶	وابستگی روانی، میل شدید و مفرط درونی (۰/۲۵) و خارج از اختیار به ادامه مصرف مواد است. (۰/۲۵) صفحه ۱۴۱	۰/۵
۲۷	محركها بر روی سیستم عصبی و سایر دستگاههای بدن تاثیر می گذارند و در نتیجه به طور گذرا فعالیت های فکری و بدنی مصرف کننده را بیشتر کرده و او را به طور کاذب به هیجان می آورند. اما این حالت خوش و هیجانی بسیار کوتاه مدت است و به سرعت جای خود را به احساس شدید افسردگی و جست و جو برای مواد بیشتر می دهد. (۰/۵) صفحه ۱۴۳ (دو مورد کافی است)	۰/۵
۲۸	کسانی که مهارت های مقاومتی را تمرین کرده اند تحت فشار سایرین قرار نمی گیرند (۰/۲۵) و به راحتی می توانند به دیگران نه بگویند و در برابر دوستانی که آنها را به مصرف مواد دعوت می کنند، مقاومت می کنند. (۰/۲۵) صفحه ۱۵۱	۰/۵
۲۹	باید تا حد امکان از صندلی های پشتی دار استفاده کرد و در انتهای صندلی نشست و ستون فقرات را در حالت عمودی نگه داشت. (۰/۵) صفحه ۱۶۰ (دو مورد کافی است)	۰/۵
۳۰	بندهای شانه ای کوله پشتی باید پهن بوده و کوله پشتی دارای دو بند باشد و در قسمت بندها از اسفنج استفاده شده باشد. (۰/۵) صفحه ۱۶۳ (دو مورد کافی است)	۰/۵
۳۱	با ثابت قراردادن آنها بر روی سطح شیب دار می توان به درون جعبه ها دسترسی آسان داشت. (۰/۵) صفحه ۱۶۷	۰/۵
ادامه در صفحه چهارم»		

راهنمای تصحیح امتحان نهایی درس: سلامت و بهداشت		رشته: ریاضی و فیزیک، علوم تجربی		ساعت شروع: ۸ صبح		مدت امتحان: ۹۰ دقیقه			
پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه				تاریخ امتحان: ۱۳۹۹/۳/۲۷					
دانش آموزان روزانه سراسر کشور در خرداد ماه سال ۱۳۹۹				مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی http://aee.medu.ir					
ردیف		راهنمای تصحیح						نمره	
۳۲		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						۰/۵	
۳۳		جاروب (۰/۲۵) ۳ متر (۰/۲۵) صفحه ۱۷۷						۰/۵	
		نظر همکاران گرامی مورد احترام است.						۲۴	

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	به پرسش‌های زیر در رابطه با کنترل وزن و تناسب اندام پاسخ دهید. (الف) نام یک بیماری که موجب بروز چاقی می‌شود را بنویسید. (ب) طبقه بندی نمایه توده بدنی بر اساس فرمول شاخص توده بدنی برای کدام گروه از افراد کاربرد ندارد؟ دو گروه را نام ببرید. (ج) دو مورد از عوارض جانبی کاهش وزن سریع را بنویسید.	۱/۲۵										
۸	جدول زیر در رابطه با عوامل ایجاد فساد مواد غذایی است هریک از موارد ستون "الف" بایکی از موارد ستون "ب" ارتباط منطقی دارد. آن‌ها را پیدا کنید و در برگه پاسخ‌نامه بنویسید. <table><tr><td>"ستون الف"</td><td>"ستون ب"</td></tr><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></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	به پرسش‌های زیر در رابطه با بیماری‌های غیرواگیر پاسخ دهید. (الف) در چه صورت یک تومور، تومور "بدخیم" محسوب می‌شود؟ (ب) کدام دیابت به نام دیابت جوانان نیز نامیده می‌شود؟ (ج) در بیماران مبتلا به چه نوع دیابتی، بیماری اغلب بدون علامت است؟	۱/۲۵										
۱۰	به پرسش‌های زیر در رابطه با بیماری‌های واگیردار پاسخ دهید. (الف) علت نگرانی و خطر در مورد بیماری‌های واگیردار چیست؟ (ب) یک مورد از عوارض جدی ناشی از درمان نشدن بیماری‌هایی که از طریق دستگاه تناسلی منتقل می‌شوند را بنویسید.	۰/۵										
۱۱	برای هریک از موارد زیر دلیل علمی بنویسید. (الف) ویروس HIV از طریق اشک و بزاق و از راه هوا (عطسه و سرفه) منتقل نمی‌شود. (ب) از مصرف شوینده‌ها و پاک‌کننده‌ها در فضای بسته حتی با استفاده از ماسک باید خودداری کرد.	۱/۲۵										
۱۲	در صورت بروز عارضه برق‌زدگی چشم چه اقدامی باید انجام شود؟	۱										
۱۳	تاثیرات وزن مادر در ناباروری را بنویسید.	۰/۵										
۱۴	به پرسش‌های زیر در رابطه با بهداشت روان پاسخ دهید. (الف) نداشتن عزت نفس ممکن است انسان را دچار کدام رفتارها کند؟ (ب) فرد تاب‌آور در برخورد با یک موقعیت پرخطر چه برخوردی دارد؟ (ج) فشار روانی ناسالم و شدید در شب امتحان چه عواقبی به دنبال دارد؟	۱/۵										
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			
۲	الف) کوتاه (۰/۲۵) صفحه ۵ د) اجتماعی (۰/۲۵) صفحه ۱۰۲ ب) فعالیت بدنی (۰/۲۵) صفحه ۲۷ ه) درونی (۰/۲۵) صفحه ۱۱۶ ج) سرطان سینه (۰/۲۵) صفحه ۶۲ و) سقوط (۰/۲۵) صفحه ۱۸۱			
۳	الف) انتقال (۰/۲۵) صفحه ۶۷ ج) کمتر (۰/۲۵) صفحه ۱۵۶ ب) منفی (۰/۲۵) صفحه ۷۳ د) کامل (۰/۲۵) صفحه ۱۸۰			
۴	الف) ۲ - روانی (۰/۲۵) صفحه ۸ ج) ۲ - مشکلات گوارشی (۰/۲۵) صفحه ۳۵ ب) ۱ - ماهی (۰/۲۵) صفحه ۲۰ د) ۱ - فشار خون بالا (۰/۲۵) صفحه ۵۲			
۵	خود مراقبتی اجتماعی (۰/۲۵) صفحه ۱۵			
۶	مصرف انواع مختلف (۰/۲۵) مواد غذایی که در شش گروه اصلی غذایی قرار می گیرند. (۰/۲۵) صفحه ۲۶			
۷	الف) برخی بیماری ها نظیر کم کاری تیروئید و کوشینگ (اختلال عملکرد غدد فوق کلیوی) موجب بروز چاقی می شوند. (ذکر ۱ مورد کافی است). (۰/۲۵) صفحه ۳۴ ب) افراد دارای استخوان بندی درشت، ورزشکار، زنان باردار و شیرده یا افراد خیلی بلند یا خیلی کوتاه (ذکر ۲ مورد کافی است. هر مورد (۰/۲۵) صفحه ۳۶ ج) از عوارض جانبی کاهش سریع وزن می توان به ریزش موها، چین و چروک و شل شدن پوست صورت و بدن، ضعف اعصاب، افت فشار خون و ضعف و بیحالی، پوسیدگی دندانها، بروز سنگ کیسه صفرا، ورم و زخم معده، یبوست و حتی افسردگی اشاره کرد. (ذکر ۲ مورد کافی است. هر مورد (۰/۲۵) صفحه ۳۸			
۸	الف) ۴ - استفاده از حشره کش ها در هنگام کاشت (۰/۲۵) صفحه ۴۳ ب) ۱ - ترشحات دهان سوسک های خانگی (۰/۲۵) صفحه ۴۳ ج) ۲ - ضربه دیدن میوه ها در هنگام برداشت (۰/۲۵) صفحه ۴۵ د) ۳ - نامناسب بودن درجه حرارت محیط (۰/۲۵) صفحه ۴۴			
۹	الف) در صورتی که تکثیر و تقسیم شود (۰/۲۵) و سلول های طبیعی اطراف خود را از بین ببرد (۰/۲۵) و به نقاط دیگر بدن هم دست اندازی کند. (۰/۲۵) صفحه ۶۱ ب) دیابت نوع یک (۰/۲۵) صفحه ۶۴ ج) در بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲ اغلب بدون علامت است. (۰/۲۵) صفحه ۶۵			
۱۰	الف) نگرانی و خطر این دسته از بیماری ها در آن است که باعث همه گیری شوند و تعداد زیادی از افراد جامعه را مبتلا کنند. (۰/۲۵) صفحه ۶۷ ب) این بیماری ها در صورت درمان نشدن می تواند عوارض جدی مانند عقیمی و نازایی، زایمان زودرس، مرده زایی برای بیمار به همراه داشته باشند. ذکر یک مورد کافی است. (۰/۲۵) صفحه ۷۰			
۱۱ -	الف) از آنجا که ویروس HIV تنها در گلبول های سفید قادر به ادامه حیات است و گلبول سفید هم فقط در خون و ترشحات جنسی وجود دارد لذا ویروس اچ آی وی از طریق تماس های عادی منتقل نمی شود. (۰/۲۵) صفحه ۷۵ ب) بسیاری از مواد ضد عفونی کننده به راحتی از ماسک های کاغذی عبور می کنند (۰/۲۵) و می توانند موجب آسیب رساندن به ریه شوند. (۰/۲۵) صفحه ۱۷۳			
۱۲	در صورت بروز این عارضه لازم است بعد از شستشوی چشم ها با آب (۰/۲۵) چشم ها را خشک (۰/۲۵) و با یک بانداژ استریل ببندید (۰/۲۵) تا از پلک زدن مدت ۸ تا ۱۲ ساعت جلوگیری شود. (۰/۲۵) صفحه ۸۳			

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				
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			
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			
۱۵	الف) قطران (۰/۲۵) ب) سیانیدریک اسید (جوهر بادام تلخ) (۰/۲۵) ج) آمونیاک (۰/۲۵) صفحه ۱۳۰			
۱۶	الف) تنباکوهای میوه‌ای 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			
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			
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			
۱۹	با مصرف این مواد فرد دچار اوهام حسی و بصری می‌شود (۰/۲۵) و ممکن است صداهایی را بشنود و یا چیزهایی را ببیند (۰/۲۵) که وجود خارجی ندارند. (۰/۲۵) صفحه ۱۴۳			
۲۰	الف) این قبیل کارها باید بدون خم کردن پشت (۰/۲۵) و با تکیه دادن دست به لبه میز (۰/۲۵) در حالی که پاها به اندازه عرض شانه باز هستند انجام شود. (۰/۲۵) صفحه ۱۶۰ ب) علم ارگونومی یا همان مهندسی عوامل انسانی برای پیشگیری از بروز اختلالات اسکلتی - عضلانی که ناشی از عدم تناسب توانمندی‌های انسان و نوع کاری است که او انجام می‌دهد، (۰/۵) به یاری انسان می‌آید. صفحه ۱۶۲ ج) کوله پشتی نباید روی پشت شل بسته شود (۰/۲۵) بلکه بندهای شانه‌ای آن باید طوری تنظیم شود که کوله پشتی به طور کامل قالب پشت بدن را بپوشاند (۰/۲۵) همچنین هنگام پوشیدن کوله پشتی دقت کنید بندهای شانه‌ای به شکل متقارن تنظیم شوند یعنی یکی شل و یکی سفت نباشد. (۰/۲۵) صفحه ۱۶۴			
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			
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			

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

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	به پرسش‌های زیر پاسخ کوتاه دهید. (الف) در کدام سطح از سطوح پیشگیری از حوادث، با نهادهای امداد رسان همچون اورژانس تماس گرفته می‌شود؟ (ب) برای تمیز کردن سینک ظرف‌شویی به‌جای مواد سفیدکننده قوی از کدام ماده کم‌خطر تر می‌توان استفاده کرد؟ (ج) سرفه و خشونت صدا از علایم کدام انسداد راه هوایی است؟ (د) قالیچه‌های سرخورنده جزء کدام دسته از عوامل خطر آفرین سقوط می‌باشند؟	۱										
۲۱	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.)	۰/۷۵										
<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	
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	دو مورد از نکاتی که در هنگام بروز آتش‌سوزی در منزل توصیه می‌شود را بنویسید.	۱										
	موفق باشید	جمع نمرات										
		۲۰										

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: ۱۳۹۸/۶/۱۰	
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسر کشور در شهریور ماه سال ۱۳۹۸		مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی http://aee.medu.ir	

ردیف	راهنمای تصحیح	نمره
۱	الف) درست (۰/۲۵) صفحه ۱۵ 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) بیماری های غذازاد یا بیماری های ناشی از مصرف غذاهای آلوده و غیر بهداشتی (۰/۵) (بیماری هایی هستند که به عللی از جمله پایین بودن سطح بهداشت فردی یا بهداشت محیط، عدم دسترسی به آب سالم در بعضی از مناطق یا استفاده از آب نامناسب در تهیه غذا، فراوری نامناسب غذا، گسترش استفاده از غذاهای خیابانی و نبود نظارت مناسب بر آنها، غذاهای آماده، مخلوط شدن فاضلاب های خانگی و صنعتی با آب کشاورزی، استفاده نامناسب و بی رویه از آفت کش ها و سموم دفع آفات در کشاورزی، شرایط نامناسب نگهداری بعضی از محصولات مانند غلات، دانه های روغنی، حبوبات و برخی از میوه های خشک و نیز به دلیل باقیماندن داروهای دامی در محصولات گوشتی و فراورده های شیری ایجاد می شوند.) صفحه ۴۵ ب) حدت بینایی ویا دید مطلوب، میزان سلامت چشم ها (۰/۲۵) و سطح توانایی حس بینایی را نشان می دهد. (۰/۲۵) صفحه ۸۰	۱
۷	الف) علایم هشداردهنده سرطان عبارت اند از: 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 سه مورد) (۰/۷۵) صفحه ۶۲ ب) دریافت خون و فرآورده های خونی آلوده، اشتغال در محیط های 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 عزت نفس هستند، برای خود احترام قایل اند و با پیام های درونی مثبت سر و کار دارند که از درون آنها مدام به آنها خطاب می کند: « تو با ارزشی! تو می توانی! تو دوست داشتنی هستی! تو می توانی احساسات خود را به راحتی ابراز کنی! تو می توانی به دیگران اعتماد کنی » و پیام هایی از این قبیل. (۰/۵) در مقابل، افرادی که دچار ضعف عزت نفس هستند، در درون ذهن خود پیام هایی را می شنوند که به طور مرتب عزت نفس آنها را سرکوب و سلامت روانی و عاطفی شان را تهدید می کند. (۰/۵) صفحه ۱۱۳	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: ۱۳۹۸/۶/۱۰	
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسر کشور در شهریور ماه سال ۱۳۹۸		مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی http://aee.medu.ir		
ردیف	راهنمای تصحیح			نمره
۹	تلاش برای کسب حداقل یک مهارت یا شکوفا کردن حداقل یک استعداد خود، تهیه فهرستی از توانمند های فردی خود، کسب موفقیت در امور از جمله تحصیل، مشارکت در فعالیت های اجتماعی همچون حضور در فعالیت های فوق برنامه مدرسه، برقراری رابطه سالم با دیگران، دوست شدن با آدم های مثبت و الهام بخش، معاشرت با دوستان و آشنایان حمایت گر، داوطلب شدن برای کمک به دیگران، آراستگی (ذکر 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 شیر 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 پاتان 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				

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: ۱۳۹۸/۶/۱۰	
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسر کشور در شهریور ماه سال ۱۳۹۸		مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی http://aee.medu.ir		
ردیف	راهنمای تصحیح			
۱۹	با اصلاح جزئی میز کار خود نقاط فشاری را که به شما آسیب می‌رساند به حداقل برسانید. (۰/۵) صفحه ۱۶۸			
۲۰	الف) سطح ۲ (یا زمان وقوع حادثه) (۰/۲۵) صفحه ۱۷۰ ب) جوش شیرین (۰/۲۵) صفحه ۱۷۳ ج) انسداد خفیف (۰/۲۵) صفحه ۱۸۰ د) عواملی که به محیط سقوط مربوط هستند. (۰/۲۵) صفحه ۱۸۱			
۲۱	الف) ۳- آتش‌سوزی خشک (۰/۲۵) ب) ۴- آتش‌سوزی ناشی از برق (۰/۲۵) ج) ۱- آتش‌سوزی مایعات قابل اشتعال (۰/۲۵) صفحه ۱۷۶ و ۱۷۷			
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 به‌شدت گرم شده‌اند، باز نکنید؛ بلکه به جایش از مسیرهای دیگر خارج شوید. اگر نمی‌توانید از اتاق خارج شوید، قالیچه، پتو یا لباس‌ها را در درزهای در فرو کنید تا مانع ورود دود به اتاق شود. بلافاصله پس از نجات جان خود، با اورژانس یا آتش‌نشانی تماس بگیرید. اگر ساکن آپارتمان هستید، هرگز برای فرار از آتش از آسانسور استفاده نکنید و در صورتی که پله فرار اضطراری وجود دارد، تنها از طریق آن از ساختمان خود خارج شوید. پس از خروج، به ساختمانی که در حال سوختن است برنگردید. اگر کسی در ساختمان مانده است، به مأموران آتش‌نشانی اطلاع دهید. در صورتی که آتش کوچک است، سعی کنید با کپسول اطفای حریق آن را خاموش کنید و هرگز اجازه ندهید که آتش بین شما و در خروجی قرار گیرد. (ذکر دو مورد) (۱) صفحه ۱۷۸ و ۱۷۹			
۲۰	جمع نمرات			
نظر مصححین گرامی قابل احترام است.				

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	درستی یا نادرستی هر یک از عبارات‌های زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید. (الف) در اسلام بدن انسان هدیه و امانت الهی برای تکامل روح به حساب می‌آید. (ب) رشد، ترمیم و حفظ بافت‌های عضلانی از عملکردهای چربی‌ها در بدن می‌باشد. (ج) بهترین سن برای بارداری در زنان بین ۱۵ تا ۲۵ سال است. (د) یکی از شایع‌ترین بیماری‌های ناشی از کار در سطح جهان، اختلالات اسکلتی - عضلانی است.	۱								
۲	در هر یک از عبارات‌های زیر جای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید. (الف) مهمترین بیماری‌های ویروسی که از طریق دستگاه تنفسی انتشار می‌یابند، سرماخوردگی و می‌باشند. (ب) پرمصرف‌ترین ماده دخانی در سراسر جهان است. (ج) همواره آسیب‌پذیرترین قسمت بدن در برابر صدمات، است. (د) آتش نشانی و دو نهاد امدادی در حوادث خانگی هستند.	۱								
۳	از بین کلمات داخل پرانتز گزینه مناسب را انتخاب کنید. (الف) در برنامه‌ریزی برای خودمراقبتی، ابتدا باید گام‌های (کوچک - بزرگ) برداریم. (ب) ویتامین (A - B) در بدن ذخیره نمی‌شود. (ج) در دیابت (نوع ۱ - نوع ۲) لوزالمعده قادر به تولید انسولین کافی نیست یا بدن به انسولین مقاومت نشان می‌دهد. (د) محدود کردن فعالیت‌ها باعث (افزایش - کاهش) استرس می‌شود.	۱								
۴	در پرسش‌های زیر گزینه مناسب را انتخاب کنید. (الف) کدام مورد از عوامل چاقی محسوب نمی‌گردد؟ (۱) فعالیت بدنی زیاد (۲) عامل ژنتیک (۳) بیماری‌های جسمی (۴) داروها (ب) کدام مورد از آثار و عوارض کم خوابی نمی‌باشد؟ (۱) کاهش دقت (۲) کاهش دمای بدن (۳) افزایش میزان رشد (۴) زودرنجی (ج) کدام یک از مواد سمی موجود در سیگار باعث بروز سرطان لب می‌شود؟ (۱) سیانیدریک اسید (۲) آرسنیک (۳) آمونیاک (۴) نیکوتین (د) وزن فردی ۶۰ کیلوگرم است. وزن گوله‌بشتی او به همراه محتویات آن حداکثر چند کیلوگرم باید باشد؟ (۱) ۳ کیلوگرم (۲) ۴ کیلوگرم (۳) ۶ کیلوگرم (۴) ۷ کیلوگرم	۱								
۵	در این پرسش عبارتهایی در مورد انواع مواد اعتیادآور آمده است. عبارتهای مرتبط به هم را مشخص کنید. <table><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="text-align: center;">  <p>(الف) (ب)</p> </div>	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) در انسداد خفیف راه هوایی، باید از ضربه زدن به پشت اجتناب شود.</p>	۱/۵
۱۱	<p>هر یک از تعاریف و ویژگی‌های زیر مربوط به کدام یک از کلمات داخل پرانتز می‌باشد؟ (یک مورد از کلمات اضافه است)</p> <p>(خودآگاهی - اضطراب - خشم - تاب‌آوری - استرس)</p> <p>(الف) مجموعه‌ای از ظرفیت‌های فردی و روانی برای مقابله با شرایط دشوار است.</p> <p>(ب) به شکل‌گیری هویت مطلوب کمک می‌کند و از بروز اختلالات روانی جلوگیری می‌نماید.</p> <p>(ج) از آثار مثبت آن اینکه می‌تواند باعث احقاق حق در روابط بین فردی، گروهی و اجتماعی شود.</p> <p>(د) واکنشی طبیعی که در وضعیت‌های خطرناک، سبب حفاظت در برابر خطرات می‌شود.</p>	۱
۱۲	<p>در مورد استرس به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.</p> <p>(الف) آثار مثبت استرس سالم را بنویسید.</p> <p>(ب) تکرار استرس کدام اثرات جسمی پایدار را ایجاد می‌کند؟ دو مورد را بنویسید.</p>	۱

ادامه در صفحه سوم

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

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
۲۰	موفق باشید	جمع نمرات

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

ردیف	راهنمای تصحیح	نمره
۱	الف) درست (۰/۲۵) صفحه ۳ 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) تنباکوه های 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 ب) خود آگاهی (۰/۲۵) صفحه ۱۱۲ ج) خشم (۰/۲۵) صفحه ۱۲۳ 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 برآورده 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) ب) سیانیدریک اسید (جوهر بادام تلخ) (۰/۲۵) ج) آمونیاک (۰/۲۵) صفحه ۱۳۰	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 هپاتیت 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		

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: ۱۳۹۸/۳/۲۲	
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسر کشور در خرداد ماه سال ۱۳۹۸			مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی http://aee.medu.ir	
ردیف	راهنمای تصحیح			نمره
۱۸	۱-احترام به خود ۲-احترام به ارزش ها و قوانین ۳- مهارت های مقاومتی ۴- داشتن دوستان سالم ۵- خودکنترلی ۶- مقاوم بودن در شرایط و محیط های ناسالم ۷- برخورداری از مهارت های اجتماعی ۸- داشتن هدف و برنامه ای برای رسیدن به هدف ۹- روابط خانوادگی مطلوب ۱۰- داشتن الگوی سالم ۱۱- مهارت های مدیریت استرس ۱۲- مهارت های کنترل خشم ۱۳- حضور در فعالیت های 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، روش هایی 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 چشم ها و پوست، گلو و مجرای تنفسی ۳- تغییر رنگ پوست ۴- سردرد و تاری دید ۵- سرگیجه و عدم تعادل و فقدان هماهنگی ۶- دردهای شکمی و اسهال (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 دست هایتان را بشویید. (۰/۲۵) صفحه ۱۷۴			۱
۲۴	الف) آتش سوزی ناشی از برق (۰/۲۵) ب) آتش سوزی مایعات قابل اشتعال (۰/۲۵) ج) آتش سوزی خشک (۰/۲۵) صفحه ۱۷۶ و ۱۷۵			۰/۷۵
	نظر مصححین گرامی قابل احترام است.			جمع نمرات
				۲۰

باسمه تعالی

سؤالات امتحان نهایی درس: سلامت و بهداشت	رشته: کلیه رشته ها	مدت امتحان: ۹۰ دقیقه	ساعت شروع: ۱۰ صبح
پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه	نام و نام خانوادگی:	تاریخ امتحان: ۱۳۹۷/۱۰/۱۷	تعداد صفحه: ۲
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	درستی یا نادرستی هر یک از عبارات های زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید. (الف) در بین عوامل مؤثر بر سلامت، سبک زندگی بیشترین تأثیر را بر سلامت افراد دارد. (ب) چاقی با الگوی سیب در مقایسه با الگوی گلابی، خطر ابتلا به بیماری های قلبی - عروقی را بیشتر افزایش می دهد. (ج) شکل ستون فقرات انسان شبیه C انگلیسی است. (د) خفگی ناشی از آتش سوزی در مقایسه با سوختگی ناشی از آن، تلفات بیشتری به همراه دارد.	
۲	در هر یک از عبارتهای زیر جای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید. (الف) تأمین سلامت مستلزم رعایت است. (ب) برای افراد شاغل در مکان های تهیه، تولید و توزیع غذا، داشتن و رعایت بهداشت از اهمیت زیادی برخوردار است. (ج) دریافت امواج صوتی و، دو وظیفه مهم گوش می باشند. (د) همه خانم ها قبل از بارداری باید از نظر ایمنی نسبت به بیماری ویروسی آزمایش شوند. (ه) منظور از عزت نفس، احساس است. (و) از دیدگاه سلامت ستون فقرات، بلند کردن بار با کمر راست و پاهای، روشی ایمن تر است.	۱/۵
۳	هر کدام از توضیحات زیر مربوط به چه مطلبی می باشند؟ (الف) بر اساس این قانون، چنانچه کالری دریافتی از مواد غذایی بیش از میزان کالری مصرفی باشد، وزن افزایش می یابد. (ب) از این بیماری به عنوان قاتل خاموش یاد می شود. (ج) این نوع چربی باعث می شود تا کلسترول از جدار داخلی شریان ها جدا شود به همین دلیل به آن کلسترول خوب می گویند. (د) اولین شرط لازم برای ازدواج است. (ه) احساس ناخوشایندی است که برای مدت زمانی طولانی تداوم می یابد و همراه با تنهایی و غمگینی است. (و) بزرگ ترین عامل مرگ و میر در قرن بیستم می باشد.	۱/۵
۴	در سؤالات زیر گزینه مناسب را انتخاب کنید. (الف) ضربه دیدن در حین برداشت، انتقال و نگهداری مواد غذایی از عوامل فساد مواد غذایی است. (۱) مکانیکی (۲) فیزیکی (۳) شیمیایی (۴) بیولوژیکی (ب) کدام یک از عیوب انکساری چشم به علت شکل غیر عادی قرنیه ایجاد می شود؟ (۱) پیرچشمی (۲) نزدیک بینی (۳) آستیگماتیسم (۴) دوربینی (ج) کدام یک از شایع ترین اختلالات روانی - رفتاری دوره نوجوانی محسوب نمی شود؟ (۱) استرس (۲) اضطراب (۳) خشم (۴) تاب آوری (د) کدام یک از مواد سمی موجود در سیگار اعتیادآور است؟ (۱) سیانیدریک اسید (۲) آرسنیک (۳) آمونیاک (۴) نیکوتین	۱
« ادامه سؤالات در صفحه دوم »		

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: ۱۳۹۴/۱۰/۱۷	تعداد صفحه: ۳
دانش آموزان بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسر کشور در نوبت دی ماه سال ۱۳۹۴	مرکز سنجش آموزش و پرورش http://aee.medu.ir		

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

۵	در هرم غذایی مقابله 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 عبارت هایی در مورد انواع مواد اعتیاد آور آورده شده است. عبارت های مرتبط به هم را در دو ستون مشخص کنید.	۰/۷۵								
	<table border="1"> <tr> <td>"ستون الف"</td> <td>"ستون ب"</td> </tr> <tr> <td>الف) خاصیت منگی و بی دردی</td> <td>۱. کراک</td> </tr> <tr> <td>ب) توهین های طبیعی</td> <td>۲. متادون</td> </tr> <tr> <td>ج) حالت خوش و هیجانی کوتاه مدت</td> <td>۳. حشیش</td> </tr> </table>	"ستون الف"	"ستون ب"	الف) خاصیت منگی و بی دردی	۱. کراک	ب) توهین های طبیعی	۲. متادون	ج) حالت خوش و هیجانی کوتاه مدت	۳. حشیش	
"ستون الف"	"ستون ب"									
الف) خاصیت منگی و بی دردی	۱. کراک									
ب) توهین های طبیعی	۲. متادون									
ج) حالت خوش و هیجانی کوتاه مدت	۳. حشیش									
۱۶	سه مورد از موانع عمده رو آوردن به مصرف مواد مخدر در نوجوانان را بنویسید.	۰/۷۵								
۱۷	منظور از تکنیک ضبط صوت به عنوان مهارت مقاومت در برابر دعوت به مصرف مواد مخدر چیست؟	۰/۷۵								
۱۸	وضعیت بدنی مناسب (پوسچر) چگونه حالتی است؟	۰/۷۵								
۱۹	دو مورد از دلایل ایجاد وضعیت بدنی نامناسب را بنویسید.	۰/۵								
« ادامه سؤالات در صفحه سوم »										

باسمه تعالی

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

ردیف	سؤالات (پاسخنامه دارد)	نمره
۳۰	هنگام خرید گوله پشنتی، چه نکاتی باید رعایت شود؟	۱
۲۱	در کدام یک از حالات زیر اصول ارگونومی رعایت نشده است؟ <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  د </div> <div style="text-align: center;">  ج </div> <div style="text-align: center;">  ب </div> <div style="text-align: center;">  الف </div> </div>	۰/۲۵
۲۲	در مورد سطوح پیشگیری از حوادث به پرسش های زیر پاسخ دهید. (الف) در سطح ۱ چه اقداماتی انجام می شود؟ (ب) تماس با اورژانس و آتش نشانی در کدام سطح و چه زمانی صورت می گیرد؟	۰/۷۵
۲۳	در هریک از آتش سوزی های زیر بهترین راه خاموش کردن آتش را بنویسید. الف) آتش سوزی مایعات قابل اشتعال ج) آتش سوزی ناشی از برق ب) آتش سوزی خشک	۰/۷۵
۲۴	شکل زیر کدام مرحله از مراحل نحوه استفاده از کپسول اطفای حریق را نشان می دهد؟ 	۰/۲۵
۲۵	عوامل خطر آفرین سقوط را معمولاً به دو گروه تقسیم می کنند. آن دو را بنویسید.	۰/۵
۲۶	مانور باز کردن راه تنفس هوایی در خانم های باردار (در صورت برطرف نشدن انسداد با ضربات بین دو کتف) را بنویسید.	۱
	موفق باشید	جمع نمرات ۲۰

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	ب) درست (۰/۲۵) صفحه ۳۴ د) درست (۰/۲۵) صفحه ۱۷۶					
۲	الف) بهداشت (۰/۲۵) صفحه ۵ ج) حفظ تعادل بدن (۰/۲۵) صفحه ۸۴ ه) ارزشمند بودن (۰/۲۵) صفحه ۱۱۲	ب) کارت بهداشت (۰/۲۵) صفحه ۴۱ د) سرخچه (۰/۲۵) صفحه ۱۰۹ و) خمیده (۰/۲۵) صفحه ۱۵۸					
۳	الف) قانون تعادل انرژی (۰/۲۵) صفحه ۳۹ ج) HDL (۰/۲۵) صفحه ۵۶ ه) افسردگی (۰/۲۵) صفحه ۱۲۱	ب) فشارخون بالا (۰/۲۵) صفحه ۵۳ د) بلوغ جنسی زن و مرد (۰/۲۵) صفحه ۱۰۱ و) دخانیات (۰/۲۵) صفحه ۱۲۹					
۴	الف) گزینه ۱- مکانیکی (۰/۲۵) صفحه ۴۵ ج) گزینه ۴- تاب آوری (۰/۲۵) صفحه ۱۱۸	ب) گزینه ۳- آستیگماتیسم (۰/۲۵) صفحه ۸۱ د) گزینه ۴- نیکوتین (۰/۲۵) صفحه ۱۳۰					
۵	گروه نان (۰/۲۵) و غلات (۰/۲۵) صفحه ۲۴						
۶	آزمایش خون مخفی در مدفوع و کولونوسکوپی (۰/۲۵) صفحه ۶۲ (یک مورد کافی است)						
۷	الف) رعایت بهداشت فردی (۰/۲۵) و پرهیز از به کارگیری وسایل شخصی دیگران (۰/۲۵) صفحه ۷۰ ب) عدم استفاده از سرنگ و سوزن مصرف شده (۰/۲۵) و پرهیز از رفتارهای جنسی پرخطر (۰/۲۵) صفحه ۷۴						
۸	او به جای فاجعه ساختن از مشکل (۰/۲۵) و گرفتار شدن در تبعات آن، به خود و توانایی هایش (۰/۲۵) توجه بیشتری می کند. (۰/۲۵) صفحه ۱۱۵						
۹	۱- بازداری (۰/۲۵) ۲- برون ریزی (۰/۲۵) ۳- جایگزین کردن خواسته ها (۰/۲۵) صفحه ۱۲۰						
۱۰	از آثار مثبت خشم این که می تواند باعث احقاق حق در روابط بین فردی، گروهی و اجتماعی شود البته مشروط به اینکه آن را کنترل کنیم. اما خشم منفی به بروز مشکلات و ناراحتی های جسمی (همچون سردرد، سکت های قلبی، ناراحتی های گوارشی و...)، روانی (همچون: فشارروانی، اضطراب، افسردگی، روی آوردن به مصرف مواد مخدر و...) و اجتماعی (همچون: درماندگی، انزوا و تنهایی و...) منجر می گردد. برای هر کدام از آثار مثبت و منفی ذکر یک مثال کافی است. هر مورد (۰/۲۵) صفحه ۱۲۳						
۱۱	در اثر استفاده مشترک از قلبان بیماری های منتقله از طریق دهان (۰/۲۵) و دندان فرد آلوده (۰/۲۵)، سلامت افراد دیگر را تهدید می کند. (۰/۲۵) صفحه ۱۳۳						
۱۲	۱- احساس جذاب شدن و مورد توجه قرار گرفتن ۲- مستقل شدن و به بلوغ رسیدن و بزرگ شدن ۳- اجتماعی شدن و محبوب شدن در میان همسالان ۴- الگو برداری از هنرپیشه ها و افراد معروف ۵- مصرف دخانیات توسط والدین یا دوستان صمیمی ۶- باورهای غلط در مورد مصرف سیگار مثل اینکه سیگار کشیدن موجب رفع عصبانیت، رفع خستگی، رفع دلشوره و اضطراب، تقویت ذهن و هضم غذا می شود. ۷- ساده انگاری در مورد مصرف قلبان به عنوان یک ماده دخانی کم خطرتر از سیگار ۸- اشتغال ذهنی و دغدغه های فکری ۹- در دسترس بودن و یا قیمت پایین انواع مواد دخانی ۱۰- وجود تنش و ناهنجاری های خانوادگی، خانواده های بی ثبات و نبود حمایت های خانوادگی ۱۱- قبیح و ناپسند نبودن مصرف دخانیات به ویژه قلبان در اذهان عمومی ذکر ۲ مورد کافی است. هر مورد (۰/۲۵) صفحه ۱۳۴						
ادامه در صفحه بعد							

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			
۱۳	بارزترین آثار فوری: اختلال در سیستم اعصاب (۰/۲۵) مرکزی (۰/۲۵) آثار طولانی مدت: بیماری سیروز کبدی (۰/۲۵) صفحه ۱۳۶			
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			
۱۵	الف) ۲. متادون (۰/۲۵) ب) ۳. حشیش (۰/۲۵) ج) ۱. کراک (۰/۲۵) صفحه ۱۴۴			
۱۶	۱- ایمان به خدا ۲- اشتغال به تحصیل علم ۳- کسب و کار سالم ۴- پایبندی به مذهب و معنویت ۵- انجام جدی ورزش ۶- پرداختن به تفریحات سالم ذکر ۳ مورد کافی است. هر مورد (۰/۲۵) صفحه ۱۴۵			
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			
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			
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			
۲۰	هنگام خرید، کوله پشتی را طوری انتخاب کنید که سبک تر بوده (۰/۲۵) و در قسمت های پشت و بندها از اسفنج استفاده شده باشد. (۰/۲۵) و برای توزیع مناسب تر نیرو، بندهای شانه ای آن پهن بوده (۰/۲۵) و حتما دارای دو بند باشد. (۰/۲۵) صفحه ۱۶۳			
۲۱	د (۰/۲۵) صفحه ۱۶۵			
۲۲	الف) تمرکز بر روی کاهش عوامل خطر حوادث (۰/۲۵) ب) سطح ۲ (۰/۲۵) زمان وقوع حادثه (۰/۲۵) صفحه ۱۷۰			
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			
۲۴	کشیدن ضامن (۰/۲۵) صفحه ۱۷۷			
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			
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			
۲۰	جمع نمرات "در نهایت، نظر همکاران محترم صائب است"			

تحليل

آزمون

@Tahlilazemoon