باسمه‌تعالی

پایهٔ **دوازدهم** دورهٔ دوم متوسطه	**تاریخ آزمون: ۱۴۰۲/۱۰/۱۷**	رشته: **کلیهٔ رشته‌ها**	ساعت شروع: **۱۰ صبح**
سؤالات آزمون نهایی درس: **سلامت و بهداشت**	**تعداد صفحه: ۴**	نام و نام خانوادگی:	مدت آزمون: **۹۰ دقیقه**
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد داخل و خارج کشور در نوبت دی ماه سال ۱۴۰۲		مرکز ارزشیابی و تضمین کیفیت نظام آموزش و پرورش http://aee.medu.gov.ir	

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

«ادامهٔ پرسش‌ها در صفحهٔ دوم»

باسمه‌تعالی

پایهٔ **دوازدهم** دورهٔ دوم متوسطه	تاریخ آزمون: **۱۴۰۲/۱۰/۱۷**	رشته: **کلیهٔ رشته‌ها**	ساعت شروع: **۱۰ صبح**
سؤالات آزمون نهایی درس: **سلامت و بهداشت**	تعداد صفحه: **۴**	نام و نام خانوادگی:	مدت آزمون: **۹۰ دقیقه**
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد داخل و خارج کشور در نوبت دی ماه سال ۱۴۰۲		مرکز ارزشیابی و تضمین کیفیت نظام آموزش و پرورش http://aee.medu.gov.ir	

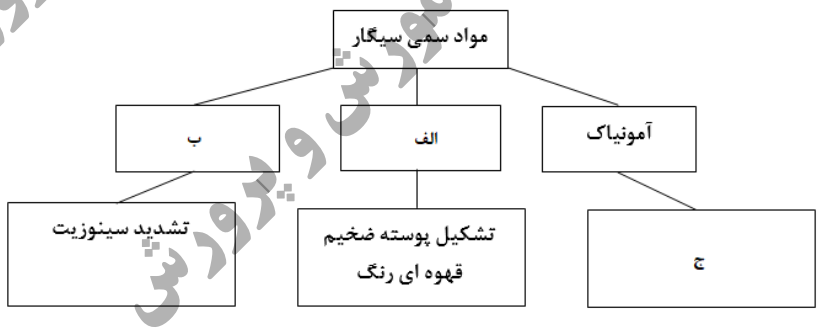
ردیف	پرسش‌ها (پاسخ‌نامه دارد)	نمره
۴	**در پرسش‌های زیر گزینهٔ صحیح را انتخاب کرده و در برگهٔ پاسخ بنویسید.** **الف) الگوی خرید سبدغذایی و وضعیت اشتغال، به ترتیب به کدام یک از عوامل مؤثر بر سلامت مربوط است؟** **۱) سبک زندگی- عوامل محیطی ۲) عوامل محیطی- دسترسی به خدمات بهداشتی و درمانی** **۳) سبک زندگی-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

«ادامهٔ پرسش‌ها در صفحهٔ سوم»

مرکز ارزشیابی و تضمین کیفیت نظام آموزش و پرورش

باسمه‌تعالی

پایهٔ **دوازدهم** دورهٔ دوم متوسطه	تاریخ آزمون: **۱۴۰۲/۱۰/۱۷**	رشته: **کلیهٔ رشته‌ها**	ساعت شروع: **۱۰ صبح**
سؤالات آزمون نهایی درس: **سلامت و بهداشت**	تعداد صفحه: **۴**	نام و نام خانوادگی:	مدت آزمون: **۹۰ دقیقه**
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد داخل و خارج کشور در نوبت دی ماه سال ۱۴۰۲		مرکز ارزشیابی و تضمین کیفیت نظام آموزش و پرورش http://aee.medu.gov.ir	

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

«ادامهٔ پرسش‌ها در صفحهٔ چهارم»

مرکز ارزشیابی و تضمین کیفیت نظام آموزش و پرورش
www.tazmin.com

باسمه‌تعالی

پایهٔ **دوازدهم** دورهٔ دوم متوسطه	تاریخ آزمون: **۱۴۰۲/۱۰/۱۷**	رشته: **کلیهٔ رشته‌ها**	ساعت شروع: **۱۰ صبح**
سؤالات آزمون نهایی درس: **سلامت و بهداشت**	تعداد صفحه: **۴**	نام و نام خانوادگی:	مدت آزمون: **۹۰ دقیقه**
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد داخل و خارج کشور در نوبت دی ماه سال ۱۴۰۲		مرکز ارزشیابی و تضمین کیفیت نظام آموزش و پرورش http://aee.medu.gov.ir	

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

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

مرکز ارزشیابی و تضمین کیفیت نظام آموزش و پرورش
www.kanoon.ir

بسمه تعالی

راهنمای تصحیح آزمون نهایی درس: **سلامت و بهداشت**	رشته: **کلیهٔ رشته‌ها**	ساعت شروع: **۱۰ صبح**	مدّت آزمون: **۹۰ دقیقه**
پایهٔ دوازدهم دورهٔ دوم متوسطه		**تاریخ آزمون: ۱۴۰۲/۱۰/۱۷**	
دانش‌آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد داخل و خارج کشور دی ماه سال ۱۴۰۲		مرکز ارزشیابی و تضمین کیفیت نظام آموزش و پرورش **http://aee.medu.gov.ir**	

ردیف	راهنمای تصحیح	نمره
۱	الف) نادرست (۰/۲۵) ص ۵ ب) درست (۰/۲۵) ص ۱۲ ج) نادرست (۰/۲۵) ص ۲۰ د) نادرست (۰/۲۵) ص ۴۶ ه) نادرست (۰/۲۵) ص ۶۵ و) درست (۰/۲۵) ص ۱۱۰ ز) نادرست (۰/۲۵) ص ۱۵۸ ح) درست (۰/۲۵) ۱۶۵	۲
۲	الف) ید (۰/۲۵) ص ۳۱ ب) محیط (۰/۲۵) ص ۴۲ ج) محیطی(۰/۲۵) ص ۵۰ د) روان خود (۰/۲۵) ص ۱۱۱ ه) چالش‌پذیری (۰/۲۵) ص ۱۱۶ و) دارو (۰/۲۵) ص ۱۴۰	۱/۵
۳	الف) کمتر از (۰/۲۵) ص ۲۴ ب) انگلی (۰/۲۵) ص ۶۹ ج) پایین‌تر از (۰/۲۵) ص ۸۴ د) بزرگ‌سالی (۰/۲۵) ص ۹۴ ه) ذهنی (۰/۲۵) ص ۱۲۰ و) روانی (۰/۲۵) ص ۱۲۳ ز) خفیف‌تر (۰/۲۵) ص ۱۴۳ ح) جوش شیرین (۰/۲۵) ص ۱۷۵	۲
۴	الف)گزینهٔ ۱) سبک زندگی- عوامل محیطی (۰/۲۵) ص ۱۱ ب) گزینهٔ ۴ (روانی– عاطفی) (۰/۲۵) ص ۱۴ و ۱۵ ج) گزینهٔ۳ (کالری دریافتی > کالری مصرفی) (۰/۲۵) ص ۳۹ د) گزینهٔ ۲ (سابقه خانوادگی) (۰/۲۵) ص ۵۴ ه) گزینهٔ ۱ (التهاب های پوستی) (۰/۲۵) ص ۱۱۹ و) گزینهٔ ۳ (۵ سانتی متر) (۰/۲۵) ص ۱۵۸	۱/۵
۵	الف) اصل تعادل (۰/۲۵) ص ۲۶ و ۲۸ ب) استرس (۰/۲۵) ص ۸۶ ج) عزت نفس (۰/۲۵) ص ۱۱۳ د) در اثر انفجار باتری این محصولات (۰/۲۵) ص ۱۳۱	۱
۶	الف) کلسیم (۰/۲۵) ص ۳۰ ب) کیلکا (ماهی که با استخوان خورده می‌شود) (۰/۲۵) ص ۳۲	۰/۵
۷	الف) مشکلات روانی (۰/۲۵) ب) مشکلات تنفسی (۰/۲۵) ص ۳۵	۰/۵
۸	ورم (۰/۲۵) و زخم (۰/۲۵) معده ص ۳۸	۰/۵
۹	مواد غذایی کپک زده، حتی بعد از برداشتن کپک آن مصرف نشود. (۰/۲۵) ص ۴۳	۰/۲۵
۱۰	زیرا مصرف اسیدهای چرب اشباع (۰/۲۵) موجب افزایش سطح کلسترول (۰/۲۵) و بالا رفتن احتمال بیماری‌های قلبی ـ عروقی(۰/۲۵) می‌شوند. ص ۵۷	۰/۷۵

«ادامه در صفحه دوم»

www-kanoon-ir

بسمه تعالی

راهنمای تصحیح آزمون نهایی درس: **سلامت و بهداشت**	رشته: **کلیهٔ رشته‌ها**	ساعت شروع: **۱۰ صبح**	مدّت آزمون: **۹۰ دقیقه**
پایهٔ دوازدهم دورهٔ دوم متوسطه		**تاریخ آزمون: ۱۴۰۲/۱۰/۱۷**	
دانش‌آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد داخل و خارج کشور دی ماه سال ۱۴۰۲		مرکز ارزشیابی و تضمین کیفیت نظام آموزش و پرورش **http://aee.medu.gov.ir**	

ردیف	راهنمای تصحیح	نمره
۱۱	**الف) بیماری‌های واگیردار(۰/۲۵) ص ۴۹** **ب) ایسکمی قلب (۰/۲۵) ص ۵۱** **ج) سرفه (۰/۲۵) و یا گرفتگی طولانی مدت صدا (۰/۲۵) ص ۶۳** **د) دستگاه تنفس (۰/۲۵) ص ۶۸** **ه) زیرا مصرف دارو به کاهش ویروس اچ‌آی‌وی در خون (۰/۲۵) و ترشحات جنسی (۰/۲۵) منجر می‌شود. ص ۷۵**	۱/۷۵
۱۲	**افراد سالم و آراسته به راحتی نظر دیگران را جلب می‌کنند (۰/۲۵) و این امر باعث تقویت حس خودارزشمندی (یا عزت نفس) (۰/۲۵) در آن‌ها می شود. ص ۷۹**	۰/۵
۱۳	**زیرا در سنین بالاتر نگاه‌های محاسبه‌گرانه برای ازدواج پررنگ‌تر شده (۰/۲۵) و انتخاب همسر برای طرفین با سختی بیشتر همراه می‌شود. (۰/۲۵) ص ۱۰۲**	۰/۵
۱۴	**رد کردن درخواستی که از نظر فرد درست نیست (۰/۲۵) و یا احساس خوبی در او ایجاد نمی‌کند، (۰/۲۵) (یا یاد بگیرد نه بگوید.) ص ۱۲۵**	۰/۵
۱۵	**الف) قطران (یا تار) (۰/۲۵) ب) نیکوتین (۰/۲۵) ج) تحریک و تخریب بافت‌ها به ویژه ریه (۰/۲۵) ص ۱۳۰**	۰/۷۵
۱۶	**الف) ۳) کبد چرب (۰/۲۵) ب) ۱) فیبروز (۰/۲۵)** **ج) ۴) سیروز کبدی (۰/۲۵) د) ۲) سرطان کبد (۰/۲۵) ص ۱۳۸**	۱
۱۷	**الف) محرک مصنوعی (۰/۲۵) ب) مخدر طبیعی (۰/۲۵)** **ج) ال.اس.دی (۰/۲۵) د) توهمات حسی (۰/۲۵) ص ۱۴۴**	۱
۱۸	**زیرا بیشتر با دیگران دچار مشکل می شوند (۰/۲۵) و بیشتر از دیگران نیز احساس طردشدگی می‌کنند. (۰/۲۵) ص ۱۵۲**	۰/۵
۱۹	**بهتر است بدون خم کردن پشت (۰/۲۵) و با تکیه دادن دست به لبه میز (۰/۲۵)، در حالی که پاها به اندازه عرض شانه باز هستند (۰/۲۵)، این کار انجام شود. ص ۱۶۲**	۰/۷۵
۲۰	**زیرا در حالت پشت با منحنی C انگلیسی، (۰/۲۵) فشار زیادی را بر پشت وارد می‌شود. (۰/۲۵) ص ۱۶۷**	۰/۵
۲۱	**الف) اوژانس (و یا آتش‌نشانی) (۰/۲۵) ص ۱۷۲ ب) مونوکسیدکربن (۰/۲۵) ص ۱۷۴** **ج) قطع اکسیژن (۰/۲۵) ص ۱۷۸ د) کشیدن ضامن (۰/۲۵) ص ۱۷۹** **ه) چون ممکن است باعث جابه جایی جسم گیر کرده شود (۰/۲۵) و باعث انسداد کامل گردد. (۰/۲۵) ص ۱۸۲** **و) سقوط (۰/۲۵) ص ۱۸۴**	۱/۷۵
	« همکار گرامی خدا قوت» جمع نمرات	۲۰