باسمه تعالی

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

ردیف	سؤالات (پاسخ‌نامه دارد)	نمره
	الف) بخش الزامی **دانش‌آموز عزیز به سؤالات ۱ تا ۱۸ جهت کسب ۱۶ نمره پاسخ دهید.**	
۱	درستی یا نادرستی هر یک از عبارت‌های زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید. الف) در پیشگیری ، هرگونه اقدام بسیار آسان تر و اطمینان بخش تر از درمان است. ب) گروه نان و غلات در قاعده هرم غذایی قرار دارد. ج) سکته قلبی همواره به شکل ناگهانی و شدید اتفاق می افتد. د) آستیگماتیسم، هم بر دید دور و هم بر دید نزدیک تاثیر می‌گذارد. ه) اولین شرط لازم برای ازدواج، بلوغ جنسی زن و مرد است. و) افسردگی احساس ناخوشایندی است که برای مدت کوتاهی تداوم می‌یابد و همراه با تنهایی و غمگینی است.	۱/۵
۲	در هر یک از عبارت های زیر جای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید. الف) براساس گزارش سازمان جهانی بهداشت، مهم‌ترین بیماری های مزمن در جهان با ..... ارتباط مستقیم دارد. ب) پرمصرف‌ترین ماده غذایی که در تمام فعل و انفعالات بدن نقش دارد ، ..... است. ج) چاقی با الگوی ..... در بین زنان شایع تر است. د) زمانی پخت غذا کامل است که تمام قسمت های آن حداقل ..... درجه سانتی‌گراد حرارت دیده باشد. ه) مرحله انتهایی و پیشرفته از اچ‌آی‌وی را ..... می‌نامند. و) در اثر استفاده ..... از قلیان بیماری‌های منتقله از طریق دهان و دستان فرد آلوده، سلامت افراد دیگر را تهدید می کند.	۱/۵
۳	کلمهٔ مناسب را از داخل پرانتز انتخاب کرده و در پاسخنامه بنویسید. الف) اصل (تعادل / تنوع) یعنی مصرف مقادیر کافی از مواد مغذی مورد نیاز برای حفظ سلامت بدن است. ب) ضربه دیدن میوه‌ها در حین برداشت از عوامل(مکانیکی / فیزیکی) است که باعث فساد آنها می‌شود. ج) بیشترین علل مرگ و میر در ایران مربوط به بیماری‌های (واگیر / غیرواگیر) است. د) در هنگام کار با رایانه، روشنایی اتاق نسبت به وضعیت معمولی باید (کاهش / افزایش) یابد. ه) تزریق واکسن (کزاز / سرخجه) برای خانم‌ها قبل از عقد امری الزامی است. و) سردرگمی و حواس‌پرتی از علائم (تفکر / روانی) اضطراب است.	۱/۵
	«ادامه سوالات در صفحه دوم»	

باسمه تعالی

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

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

باسمه تعالی

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

ردیف	سؤالات (پاسخ‌نامه دارد)	نمره
۱۱	جدول زیر در رابطه با برخی از بیماری‌های واگیردار و روش انتشار آن‌ها است. هریک از موارد سمت راست بایکی از عبارت های سمت چپ ارتباط منطقی دارد. شماره مربوط به عبارت مناسب را در برگه پاسخ بنویسید. موارد: الف) اسهال خونی؛ ب) سوزاک؛ ج) پدیکلوزیس عبارت‌ها: ۱- دستگاه تناسلی؛ ۲- خون و ترشحات بدن؛ ۳- دستگاه گوارش؛ ۴- پوست و مو	۰/۷۵
۱۲	بیماری آنفلوانزا چگونه به دیگران سرایت می‌کند؟ توضیح دهید.	۰/۵
۱۳	بوی نامطبوع بدن چگونه ایجاد می‌شود؟	۰/۵
۱۴	دو مورد از توصیه‌های بهداشتی برای باروری مردان را بنویسید.	۰/۵
۱۵	در مورد بهداشت روان به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) دو مورد از راهکارهای حفظ تاب‌آوری را بنویسید. ب)اثر فشار روانی در حد متعارف (استرس سالم) و استرس ناسالم را در شب امتحان با یکدیگر مقایسه کنید. ج) خشم در نوجوانان بیشتر در چه مواقعی بروز می‌کند؟(دو مورد)	۱/۷۵
۱۶	هر یک از ویژگی‌های زیر مربوط به کدام ماده موجود در دود سیگار است؟ الف) این ماده سبب انقباض عروق داخل بینی و فلج شدن حرکات مژک‌های داخل مخاط بینی می‌شود. ب) نوعی گاز سیگار است که از طریق ریه، کبد،کلیه‌ها و طحال جذب بدن می‌شود.	۰/۵
۱۷	منظور از دود دست سوم چیست؟	۰/۵
۱۸	سه مورد از اثرات الکل بر عملکرد سیستم اعصاب مرکزی را بنویسید.	۰/۷۵
	ب) بخش انتخابی **دانش آموز عزیز جهت کسب ۴ نمره از سؤالات ۱۹ تا ۳۴ فقط ۸ سؤال را به دلخواه انتخاب و پاسخ دهید.**	
۱۹	از انواع خودمراقبتی دو مورد را نام ببرید.	۰/۵
۲۰	پروتئین کامل را تعریف کنید.	۰/۵

«ادامه سوالات در صفحه چهارم»

باسمه تعالی

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

ردیف	سؤالات (پاسخ‌نامه دارد)	نمره
۲۱	بر اساس قانون تعادل انرژی، تنظیم وزن و برخورداری از وزن مطلوب به چه عواملی بستگی دارد؟	۰/۵
۲۲	ازعلائم سکته مغزی دو مورد را بنویسید.	۰/۵
۲۳	زمانی که هپاتیت B به صورت مزمن درآید ، چه عوارض بعدی را می‌تواند به دنبال داشته باشد؟	۰/۵
۲۴	دو مورد از عواملی که باعث تشدید آکنه می‌شود را بنویسید.	۰/۵
۲۵	دو مورد از روش‌های خود آرام‌سازی در زمان خشم را بنویسید.	۰/۵
۲۶	قطران چیست؟	۰/۵
۲۷	پیشگیری از اختلالات مصرف مواد به چه دلایلی دارای اهمیت زیادی است؟(یک دلیل بنویسید.)	۰/۵
۲۸	با مصرف هروئین (مخدر مصنوعی) در فرد چه حالت‌هایی ممکن است رخ بدهد؟ دو مورد را بنویسید.	۰/۵
۲۹	منظور از تکنیک ضبط صوت که از مهارت‌های مقاومتی در برابر دعوت به مصرف مواد است، چیست؟	۰/۵
۳۰	منظور از وضعیت بدنی مناسب چیست؟	۰/۵
۳۱	از دیدگاه سلامت ستون فقرات، بلند کردن بار با کمر ..... و پاهای ....., روشی ایمن‌تر است.	۰/۵
۳۲	توضیح دهید که شکل مقابل به کدام نکته در مورد اصول ارگونومی می پردازد؟ 	۰/۵
۳۳	در سطح ۳ پیشگیری از حوادث (پس از وقوع حادثه) چه اقداماتی انجام می‌شود؟	۰/۵
۳۴	دو مورد از روش‌هایی که به کمک آن می‌توان از بروز خطرات کار با مواد شیمیایی کاست را بنویسید.	۰/۵
	« موفق باشید » جمع نمره	۲۴

مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی www.-kanoon.ir

باسمه تعالی

راهنمای تصحیح امتحان نهایی درس: **سلامت و بهداشت**	رشته: **ادبیات و علوم انسانی، علوم و معارف اسلامی**	ساعت شروع: **8 صبح**	مدّت امتحان: **90 دقیقه**
پایهٔ **دوازدهم** دورهٔ دوم متوسطه		تاریخ امتحان : **1399/3/20**	
دانش آموزان **روزانه** سراسرکشور در **خرداد ماه** سال **1399**		مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی **http://aee.medu.ir**	

ردیف	راهنمای تصحیح	نمره
1	الف) درست (0/25) صفحه 5 ب) درست (0/25) صفحه 24 ج)نادرست (0/25) صفحه 59 د) درست (0/25) صفحه 81 ه) درست (0/25) صفحه 101 و) نادرست (0/25) صفحه 121	1/5
2	الف) سبک زندگی (0/25) صفحه 13 ب)آب (0/25) صفحه 22 ج) گلابی (0/25) صفحه 34 د) 70 (0/25) صفحه 42 ه) ایدز (0/25) صفحه 74 و) مشترک (0/25) صفحه 133	1/5
3	الف) تعادل (0/25) صفحه 26 ب) مکانیکی(0/25) صفحه 45 ج) غیرواگیر (0/25) صفحه 49 د) کاهش (0/25) صفحه 84 ه) کزاز (0/25) صفحه 103 و) تفکر (0/25) صفحه 120	1/5
4	الف) گزینه 3- روانی (0/25) صفحه 8 ب) گزینه 4- D (0/25) صفحه 31 ج) گزینه 2- آزمایش خون (0/25) صفحه 62 د) گزینه 1- 5 (0/25) صفحه 87	1
5	الف) تقوای دل (سلامت روان) (0/25) صفحه 3 ب) عوامل محیطی (0/25) صفحه 11 ج) باید آماده باشیم که مجدداً شروع کنیم. (0/25) صفحه 16	0/75
6	1- خوردن غذای پاک و حلال 2- شست و شوی دست ها پیش از صرف غذا و پس از آن 3- شروع خوردن غذا با نام خدا و سپاسگزاری در پایان غذا 4- به آرامی غذا خوردن و پرهیز از خوردن غذای داغ 5- پرهیز از خوردن به هنگام سیری و قبل از احساس گرسنگی 6- پرهیز از پرخوری(دست کشیدن از صرف غذا قبل از سیر شدن) 7 - لقمه کوچک برداشتن 8- خوب جویدن غذا 9- پرهیز از خوردن غذا به هنگام عصبانیت و ناراحتی 10- صرف غذا با دیگران 11- پرهیز از سخن گفتن هنگام صرف غذا (0/5) صفحه 28 (دو مورد کافی است)	0/5
7	الف) ید (0/25) صفحه 30 ب) کلسیم (0/25)صفحه 30	0/5
8	الف) 1- مشکلات سیستم عصبی: تومور مغزی 2- مشکلات قلبی عروقی: اختلالات چربی خون، افزایش فشار خون، اختلالات انعقاد خون، التهاب مزمن 3- مشکلات غددی: دیابت نوع2، بلوغ زودرس،تخمدان پلی کیستیک در دختران،کم‌کاری غدد جنسی در پسران 4- مشکلات روانی: کاهش اعتماد به نفس،افسردگی، پرخوری عصبی 5- مشکلات تنفسی: وقفه تنفسی در خواب، آسم، عدم تحمل فعالیت بدنی 6- مشکلات گوارشی: سنگ صفرا، التهاب کبد 7- مشکلات کلیوی 8- مشکلات عضلانی - استخوانی: تضعیف استخوان ران، صافی کف پا، افزایش خطر شکستگی (0/5) صفحه 35 (دو مورد کافی است) ب) تعیین شاخص توده بدنی(BMI) (0/25) صفحه 36	0/75

«ادامه در صفحه دوم»

www.kanoonir

باسمه تعالی

راهنمای تصحیح امتحان نهایی درس: **سلامت و بهداشت**	رشته: **ادبیات و علوم انسانی، علوم و معارف اسلامی**	ساعت شروع: **8 صبح**	مدّت امتحان: **90 دقیقه**
پایهٔ **دوازدهم** دورهٔ دوم متوسطه		تاریخ امتحان : **1399/3/20**	
دانش آموزان **روزانه** سراسرکشور در **خرداد ماه** سال **1399**		مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی **http://aee.medu.ir**	

ردیف	راهنمای تصحیح	نمره
9	**1-** پوشیدن لباس تمیز و پوشاندن موی سر **2-** نداشتن زیورآلات **3-** پوشاندن بینی و دهان هنگام عطسه و سرفه **4-**گذاشتن پوشش بهداشتی برروی خراش‌ها و زخم‌های دست و انگشتان **5-**شست‌وشوی صحیح دست‌ها قبل از کار**6-**کوتاه نگهداشتن ناخن و در صورت امکان استفاده از دستکش بهداشتی **(0/5)**صفحه**41**(دو مورد کافی است)	**0/5**
10	**الف)** فشار خون بالا **(0/25)** صفحه **53** **ب)** زیرا این اسیدها موجب کاهش سطح کلسترول، سطح LDL و تری‌گلیسرید خون می‌شوند. **(0/5)** صفحه **57** **ج) 1-** جدی گرفتن نشانه‌های هشداردهنده سرطان و مراجعه به موقع به پزشک **2-** پرهیز از مصرف سیگار و قلیان و قرار نگرفتن در معرض دود آنها **3-** استفاده از کرم ضد آفتاب و پوشش مناسب برای محافظت از پوست خود در مقابل آفتاب **4-** خوردن روزانه **5** وعده میوه و سبزی **5-** کاهش مصرف روزانه قند، شکر، نمک و روغن **6-** کنترل و حفظ وزن در حد مطلوب **7-** حداقل **20** دقیقه پیاده‌روی تند روزانه **8-** پرهیز از مصرف الکل و استعمال مواد مخدر **9-** شناسایی آلاینده‌های سرطان‌زا و محافظت از خود هنگام قرار گرفتن در معرض آنها **10-** مهربان بودن با خود، دیگران و محیط زیست **(0/5)** صفحه**63** (دو مورد کافی است) **د)** عواملی مانند: زمینه ژنتیکی، ویروس، فشارهای روانی و اختلال در سیستم ایمنی بدن **(0/5)** صفحه**64** (دو مورد کافی است)	**1/75**
11	**الف)3-** دستگاه گوارش **(0/25)** صفحه **67** **ب) 1-** دستگاه تناسلی **(0/25)** صفحه **70** **ج) 4-** پوست و مو **(0/25)** صفحه **69**	**0/75**
12	در این بیماری، ویروس به وسیله قطرات کوچکی **(0/25)** که به هنگام عطسه و سرفه عفونی فرد بیمار در هوا پخش می‌شود به دیگران سرایت می‌کند. **(0/25)** صفحه **68**	**0/5**
13	همراه با خروج مواد زائد از پوست، باکتری‌هایی که در نقاط مختلف پوست خصوصاً در نواحی گرم و مرطوب زندگی می‌کنند،**(0/25)**سبب تخمیر مواد موجود در عرق و پوست شده و ایجاد بوی نامطبوعی می‌کنند. **(0/25)**صفحه **90**	**0/5**
14	**1-** در سنین باروری از مصرف خودسرانه هر دارویی پرهیز کنند. **2-** پرهیز از حمام داغ و طولانی مدت، سونا، قرار گرفتن در وان خیلی داغ **3-** پرهیز از قرار دادن طولانی مدت لپ‌تاپ و سایر وسایل الکترونیکی بر روی پایین‌تنه **4-** پرهیز از پوشیدن لباس‌های تنگ و چسبان **5-** پرهیز از کار نشسته طولانی‌مدت و ممتد **(0/5)** صفحه **108** (دو مورد کافی است)	**0/5**
15	**الف) 1-** داشتن عزت نفس **2-** داشتن هدف در زندگی **3-** مراقبت از تغذیه و سلامت **4-** توسعه دادن ارتباطات با دیگران **5-** داشتن انعطاف‌پذیری در برابر تغییرات زندگی **6-** کسب مهارت‌های سالم برای مقابله با مشکلات **7-** خوش‌بینی**8-** ایجاد دلبستگی‌های مثبت**9-** تقویت مذهب و معنویت در خود **(0/5)** صفحه **116** و **117**(دو مورد کافی است)	**1/75**

«ادامه در صفحه سوم»

www.kanoon.ir

باسمه تعالی

راهنمای تصحیح امتحان نهایی درس: **سلامت و بهداشت**	رشته: **ادبیات و علوم انسانی، علوم و معارف اسلامی**	ساعت شروع: **8 صبح**	مدّت امتحان: **90 دقیقه**
پایهٔ **دوازدهم** دورهٔ دوم متوسطه		تاریخ امتحان : **1399/3/20**	
دانش آموزان **روزانه** سراسرکشور در **خرداد ماه** سال **1399**		مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی **http://aee.medu.ir**	

ردیف	راهنمای تصحیح	نمره
	ب) فشار روانی شب امتحان در حد متعارف (سالم) باعث می‌شود فرد انگیزه لازم برای مطالعه جهت امتحان را داشته باشد، (0/25) اما اگر همین فشار روانی(ناسالم) شدید شود مانع درس خواندن او شده (0/25) و یادآوری اطلاعات در جلسه امتحان را مختل می‌کند. (0/25) صفحه 118 **ج) مواقعی همچون مورد تمسخر و تحقیر قرار گرفتن، منع شدن از کار مورد علاقه و...(0/5) صفحه 123 (دو مورد کافی است)**	
16	**الف) نیکوتین (0/25) صفحه 130 ب) آرسنیک (0/25) صفحه 130**	**0/5**
17	**بوی سیگاری که در محیط پراکنده می‌شود (0/25) و لوازم منزل را در برمی‌گیرد،(0/25) دود دست سوم نامیده می‌شود. صفحه 135**	**0/5**
18	**الکل آثار خود را به صورت عدم تعادل در حرکت، اختلال در تکلم، کاهش تعداد تنفس و کاهش ضربان قلب و فشارخون نشان می‌دهد. با افزایش اختلال در سیستم اعصاب مرکزی، کارکردهای حیاتی به شکل قابل توجهی تحت تاثیر قرار می‌گیرند و در موارد شدید ممکن است شخص دچار کاهش هوشیاری (کما) و حتی مرگ شود.** **صفحه 137(سه مورد کافی است)**	**0/75**
19	**جسمی، روانی - عاطفی، اجتماعی و معنوی (0/5) صفحه14 (دو مورد کافی است)**	**0/5**
20	**پروتئین کامل مشتمل بر تمامی اسیدهای آمینه ضروری است. (0/5) صفحه21**	**0/5**
21	**تغذیه 0/25 فعالیت بدنی 0/25 صفحه38**	**0/5**
22	**سردرد ناگهانی شدید، از دست دادن ناگهانی بینایی، عدم کنترل عضلات و تعادل، از دست دادن ناگهانی احساس در بازو،پا یا صورت ، گیجی ناگهانی و از دست دادن تکلم (0/5) صفحه 59 (دو مورد کافی است)**	**0/5**
23	**باعث مشکلات کبدی، سرطان کبد و یا سیروز کبدی می شود. (0/5) صفحه 71 (دو مورد کافی است)**	**0/5**
24	**استرس، برخی از داروها، قاعدگی، قرار گرفتن در معرض نور خورشید، تعریق و دست کاری جوش ها باعث تشدید آکنه می شوند. (0/5) صفحه 89 (دو مورد کافی است)**	**0/5**
25	**1- وضعیت بدنی خود را تغییر دهید، مثلا بنشینید یا دراز بکشید.2- چند نفس عمیق و آرام بکشید و قدری مکث کنید.3- قدری آب خنک بنوشید.4- افکار منفی را ازذهنتان بیرون کنید.5- موقعیت رادر صورت امکان را ترک کنید. 6- عضلات خود را از حالت انقباض خارج کرده و سعی کنید بدن خود را شل کنید. (0/5) صفحه 123 و 124(دو مورد کافی است)**	**0/5**
26	**ذرات ریز موجود در سیگار در ریه‌ها جمع می‌شوند و پوسته ضخیم قهوه‌ای رنگی را تشکیل می‌دهد که قطران نامیده می‌شود و حاوی عوامل سرطان‌زا است (0/5) صفحه 130**	**0/5**
«ادامه در صفحه چهارم»		

www.kanoon.ir

باسمه تعالی

راهنمای تصحیح امتحان نهایی درس: **سلامت و بهداشت**	رشته: **ادبیات و علوم انسانی، علوم و معارف اسلامی**	ساعت شروع: **8 صبح**	مدّت امتحان: **90 دقیقه**
پایهٔ **دوازدهم** دورهٔ دوم متوسطه		تاریخ امتحان : **1399/3/20**	
دانش آموزان **روزانه** سراسرکشور در **خرداد ماه** سال **1399**		مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی **http://aee.medu.ir**	

ردیف	راهنمای تصحیح	نمره
27	**1- اختلالات مصرف به هرحال آثار نتایج مضر و مخرب مواد را بر جسم و روان فرد باقی می‌گذارد. 2- اختلالات مصرف مواد می‌تواند با خطرات و حوادث همراه گردد، مثلا مبادرت به رانندگی به دنبال اختلالات مصرف مواد باعث حوادث رانندگی می‌شود. 3- ادامه اختلالات مصرف مواد معمولاً فرد را به سمت وابستگی‌می‌کشاند. (0/5) صفحه 142 (یک مورد کافی است)**	**0/5**
28	**خاصیت منگی، بی‌حسی، بی‌دردی و تخدیرکنندگی رخ می‌دهد و مصرف آن فعالیت‌های دستگاه عصبی مصرف کننده را کند کرده و در نتیجه فعالیت فکری و بدنی او را سست می‌کند. (0/5) صفحه143(دو مورد کافی است)**	**0/5**
29	**پاسخ منفی‌تان را مثل یک نوار ضبط شده چندین بار تکرار کنید تا مخاطبتان متقاعد شود که نمی‌تواند نظر شما را عوض کند.(0/5) صفحه 148**	**0/5**
30	**حالتی است که در آن کمترین فشار و تنش به سیستم اسکلتی - عضلانی وارد می‌شود. (0/5) صفحه 156**	**0/5**
31	**راست – خمیده (0/5) صفحه 158**	**0/5**
32	**بازوها را در کنار بدن طوری قرار دهید که شانه ها در حالت استراحت قرار گرفته باشند. (0/5) صفحه 166**	**0/5**
33	**توان‌بخشی فرد آسیب دیده و جلوگیری از ناکارآمد شدن او (0/5) صفحه 170**	**0/5**
34	**استفاده مناسب و به‌کارگیری روش‌های ایمن، استفاده از وسایل حفاظت فردی، استفاده از حداقل مواد شیمیایی مورد نیاز و جایگزین نمودن مواد شیمیایی کم‌خطرتر (0/5) صفحه 173(دو مورد کافی است)**	**0/5**
	نظر همکاران گرامی مورد احترام است.	**24**