بسمه تعالی

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

ردیف	سوالات (پاسخ نامه دارد)	نمره
۱	**درستی یا نادرستی هر یک از عبارت‌های زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید.** **الف) سازگاری فرد با خودش و دیگران، یکی از نشانه های سلامت روانی است.** **ب) کربوهیدرات ها نقش مهمی در عملکرد اندام های درونی مانند قلب، سیستم عصبی و ماهیچه ها دارند.** **ج) از عوامل مکانیکی ایجاد فساد مواد غذایی، می‌توان به تخریب بافت ماده غذایی اشاره کرد.** **د) یکی از عوارض جدی بیماری‌هایی که از طریق دستگاه تناسلی منتقل می شود، مرده‌زایی می باشد.** **ه) در پدیکلوزیس عامل بیماری از طریق عطسه یا سرفه عفونی منتقل می شود.** **و) آستیگماتیسم نوعی عیب انکساری چشم است که تنها بر دید نزدیک تاثیر می گذارد.** **ز) یکی از نشانه های بلوغ همسران، صحبت با یکدیگر در مورد فرزندآوری است.** **ح) افراد سرسخت و تاب آور در برابر فشار روانی بیشتر مستعد بیماری هستند.**	۲
۲	**در هر یک از عبارت‌های زیر، جای‌خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.** **الف) در بین عوامل مؤثر بر سلامت، ..... با سهم ۵۰ درصد بیشترین تأثیر را بر سلامت افراد دارد.** **ب) پر مصرف‌ترین ماده غذایی که در تمام فعل و انفعالات بدن نقش دارد، ..... است.** **ج) برای داشتن تغذیه سالم، درانتخاب و مصرف مواد غذایی به سه اصل ..... تعادل و تناسب توجه می شود.** **د) یکی از شایع‌ترین بیماری‌های مزمن که برخی به عنوان قاتل خاموش از آن یاد می‌کنند، ..... می باشد.** **ه) بیش از نیمی از بیماری‌ها و مرگ‌های کودکان خردسال در اثر میکروب‌هایی ایجاد می شوند که از طریق دستگاه ..... منتقل می شوند.** **و) سوزاک که از عوامل نسبتاً شایع ناباروری است، در صورت عدم درمان، منجر به بیماری ..... می شود.** **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.** **ح) از عوامل زمینه ساز افسردگی در دوره نوجوانی می‌توان به کمبود ویتامین‌های ..... اشاره کرد.**	۲
۳	**از بین کلمات داخل پرانتز، گزینهٔ مناسب را انتخاب کنید.** **الف) بها دادن به خود از نوع خود مراقبتی (جسمی - روانی،عاطفی) است.** **ب) زمانی پخت غذا کامل است که تمام قسمت‌های آن حداقل (۷۰-۶۰) درجه سانتی گراد حرارت دیده باشد.** **ج) بیشترین علل مرگ و میر در ایران مربوط به بیماریهای (واگیر- غیرواگیر) است.** **د) احتمال مزمن شدن بیماری در مبتلایان به هپاتیت نوع (B - C) بیشتر است.**	۱
	«ادامهٔ سوالات در صفحهٔ دوم»	

مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی

بسمه تعالی

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

ردیف	سوالات (پاسخ نامه دارد)	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 برروی زخم دست ۲) نداشتن زیورآلات ۳) پیشگیری از ورود گرد و غبار در غذا ۴) پوشاندن موی سر ب)تأثیرکدام 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	۰/۷۵
۵	اصطلاحات زیر را تعریف کنید. الف) کوشینگ ب) ایسکمی قلب ج) عزت نفس	۱
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.	۰/۷۵

"ستون الف"	"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.	۱
۸	عبارت «آگاه باشید تنها یاد خدا آرامش بخش دل هاست» اشاره به کدام بعد سلامت انسان دارد؟	۰/۲۵
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.	۰/۵
	«ادامهٔ سوالات در صفحهٔ سوم»	

مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی

بسمه تعالی

پایهٔ **دوازدهم** دورهٔ دوم متوسطه	نام و نام خانوادگی :	تعداد صفحه : **۴**	ساعت شروع: **۸ صبح**
سؤالات امتحان نهایی درس: **سلامت و بهداشت**	رشته : **کلیه رشته ها**	تاریخ امتحان : **۱۴۰۱/۶/۱۹**	مدت امتحان:**۹۰دقیقه**
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسرکشوردر 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.** **الف) توهم‌زاها — ۱) ریتالین** **ب) مخدّرها — ۲) ال. اس. دی** **ج) محرک‌ها — ۳) ترامادول**	۰/۷۵
۱۱	**در رابطه با بیماری‌های واگیردار، به این پرسش‌ها پاسخ دهید.** **الف) کدام بیماریی 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 نورخورشید بر روی پوست دو مورد را بنویسید.** **ج) چه هنگامی در پوسیدگی 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 دودِ 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 روآوردن به مصرف مواد مخدر دو مورد نام ببرید.** **ج) یکی از مهم ترین عوامل مؤثر در شروع مصرف مواد مخدر را بنویسید.**	۱/۲۵
	«ادامهٔ سوالات در صفحهٔ چهارم»	

مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی

بسمه تعالی

پایهٔ **دوازدهم** دورهٔ دوم متوسطه	**نام و نام خانوادگی :**	**تعداد صفحه : ۴**	ساعت شروع: **۸ صبح**
سؤالات امتحان نهایی درس: **سلامت و بهداشت**	رشته : **کلیه رشته ها**	تاریخ امتحان : **۱۴۰۱/۶/۱۹**	مدت امتحان:**۹۰دقیقه**
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسرکشوردر 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 مناسبِ 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

مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی

اسمه تعالی

راهنمای تصحیح امتحان نهایی درس: **سلامت و بهداشت**	رشته: **کلیه رشته ها**	ساعت شروع: **۸ صبح**	مدّت امتحان: **۹۰ دقیقه**
پایهٔ **دوازدهم** دورهٔ دوم متوسطه		تاریخ امتحان: **۱۴۰۱/۶/۱۹**	
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسرکشور 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 ب) درست (۰/۲۵) صفحه ۲۰ ج) نادرست (۰/۲۵) صفحه ۴۴ د) درست (۰/۲۵) صفحه ۷۰ ه) نادرست (۰/۲۵) صفحه ۶۹ و) نادرست (۰/۲۵) صفحه ۸۱ ز) درست (۰/۲۵) صفحه ۱۰۶ ح) نادرست (۰/۲۵) صفحه ۱۱۵	۲
۲	الف) سبک زندگی (۰/۲۵) صفحه ۱۲ ب) آب (۰/۲۵) صفحه ۲۲ ج) تنوع (۰/۲۵) صفحه ۲۶ د) فشار خون بالا (۰/۲۵) صفحه ۵۳ ه) گوارش (۰/۲۵) صفحه ۶۷ و) التهابی لگن (۰/۲۵) صفحه ۱۰۷ ز) اسید فولیک (۰/۲۵) صفحه ۱۰۹ ح) B (۰/۲۵) صفحه ۱۲۱	۲
۳	الف) روانی، عاطفی (۰/۲۵) صفحه ۱۵ ب) ۷۰ (۰/۲۵) صفحه ۴۲ ج) غیر واگیر (۰/۲۵) صفحه ۴۹ 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) اختلالِ عملکرد غدد فوق کلیوی (۰/۵) صفحه ۳۴ ب) به حالتی گفته می شود که خون کافی به عضله قلب نمی رسد. (۰/۲۵) صفحه ۵۱ ج) احساس ارزشمند بودن است. (۰/۲۵) صفحه ۱۱۳	۱
۶	۶- الف) ۳- میوه های نارنجی (۰/۲۵) صفحه ۳۲ ب) ۱- صدف (۰/۲۵) صفحه ۳۱ ج) ۲- کلسیم (۰/۲۵) صفحه ۳۲	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) دوره‌های 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 ب) ۳ - ترمادول (۰/۲۵) صفحه ۱۴۳ ج) ۱- ریتالین (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 لکه‌های 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"	

اسمه تعالی

راهنمای تصحیح امتحان نهایی درس: **سلامت و بهداشت**	رشته: **کلیه رشته ها**	ساعت شروع: **۸ صبح**	مدّت امتحان: **۹۰ دقیقه**
پایهٔ **دوازدهم** دورهٔ دوم متوسطه		تاریخ امتحان: **۱۴۰۱/۶/۱۹**	
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسرکشور شهریور **ماه** سال **۱۴۰۱**		مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی http://aee.medu.ir	

ردیف	راهنمای تصحیح	نمره
۱۳	**الف) تپش قلب، تنگی نفس، بی اشتهایی، تهوع، بی خوابی و بی قراری (ذکر دو مورد) (۰/۵) صفحه ۱۲۰** **ب) بازگو کردن اضطراب و حرف زدن درباره نگرانی های خود (۰/۵) صفحه ۱۲۰** **ج) غذاهای سالم بخورید، برای استراحت و تمدد اعصاب وقت کافی بگذارید، سعی کنید با استفاده از تفریحات سالم از زندگی‌تان لذت ببرید. (ذکر دو مورد) (۰/۵) صفحه ۱۲۴**	**۱/۵**
۱۴	**الف) پوست، مو و استخوان (ذکر دو مورد) (۰/۵) صفحه ۱۳۰** **ب) گاهی افراد خودشان مصرف کنندهٔ دخانیات نیستند ولی در معرض تنفس دود دخانیات قرار می گیرند که به آن دود دستِ دوم گفته می شود. (۰/۵) صفحه ۱۳۴** **ج) بیماری سیروز کبدی و سرطان (۰/۵) صفحه ۱۳۷** **د) (ذکر دو مورد از موارد زیر) (۰/۵) صفحه ۱۳۴** • **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	**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 جدّی ورزش و پرداختن به تفریحات سالم (ذکر دو مورد) (۰/۵) صفحه ۱۴۵** **ج) اصرار دوستان و همسالان (۰/۲۵) صفحه ۱۴۶**	**۱/۲۵**
۱۶	**الف) ضعیف بودن عضلات مرکزی بدن از جمله عضلات کمر (۰/۵) صفحه ۱۶۰ ب) زاویه بین ران و ساق پا، وقتی رکاب پایین است حدود ۲۵ تا ۳۰ درجه باشد. (۰/۵) صفحه ۱۶۳ ج) فقرات سینه ای (۰/۲۵) صفحه ۱۶۵**	**۱/۲۵**
۱۷	**الف) توان بخشی فرد آسیب دیده و جلوگیری از ناکارآمد شدن او (۰/۵) صفحه ۱۷۰** **ب)گاز دی اکسید کربن (۰/۲۵) صفحه ۱۷۷** **ج) زیرا در این شرایط فرد به آنچه که انجام می دهد توجه کمتری دارد. (۰/۵) صفحه ۱۷۲** **د) احتمال سقوط سالمندان (زمین خوردن) را در منزل کاهش می دهد. (۰/۵) صفحه ۱۸۲** **ه)خفگی (۰/۲۵) صفحه ۱۷۶**	**۲**
۱۸	**شکل ۱ (۰/۲۵) صفحه ۱۶۶**	**۰/۲۵**
	« نظر همکاران مصحح گرامی، مورد احترام است» **جمع نمرات**	**۲۰**