بسمه تعالی

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

ردیف	سؤالات (پاسخ نامه دارد)	نمره
۱	درستی یا نادرستی عبارت‌های زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید. الف) عدم مصرف روی به میزان مناسب، منجر به کاهش سرعت رشد و کوتاهی قد و تأخیر در بلوغ فرد می‌شود. ب) مشکلات غددی می‌تواند یکی از عوارض چاقی باشد. ج) اسیدهای چرب اشباع، موجب کاهش سطح کلسترول خون می‌شوند. د) همه افراد، به ۷ یا ۸ ساعت خواب در طول شب نیاز دارند. ه) پرت کردن حواس خود از موضوع استرس‌زا، به موضوعی دیگر، روش سودمندی برای رهایی از فشار روانی است. و) مصرف سیگار باعث رفع دلشوره و اضطراب و هضم غذا می‌شود. ز) برای برداشتن اشیاء سنگین لازم است بدون خم کردن زانو، کمر را خم کرده و جسم را بردارید.	۱/۷۵
۲	در هر یک از عبارت‌های زیر، جاهای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید. الف) قابل درک‌ترین بعد سلامت، سلامت ..... است. ب) داروی ..... یکی از عوامل ایجاد کننده چاقی می‌باشد. ج) برای تشخیص سرطان دهانه رحم از آزمایش غربالگری به نام ..... استفاده می‌شود. د) مرده‌زایی از عوارض جدی بیماری‌های منتقله از طریق ..... است. ه) یکی از عوارض قرار گرفتن طولانی مدت در معرض اشعه زیان بار فرابنفش نورخورشید، ..... است. و) کمبود ویتامین‌های ..... ممکن است نوجوانان را در معرض افسردگی قرار دهد. ز) ماده ..... موجود در مواد دخانی باعث بروز سرطان لب می‌شود. ح) شایع‌ترین اختلالات اسکلتی - عضلانی ..... است.	۲
۳	در هر یک از عبارت‌های زیر، پاسخ صحیح را از بین کلمات داخل پرانتز انتخاب کنید و در برگه پاسخ نامه بنویسید. الف) تأمین سلامت افراد جامعه از وظایف اولیه (خانواده‌ها – حکومت‌ها) است. ب) ماده معدنی (سدیم - کلسیم) به حفظ تعادل مایعات بدن کمک می‌کند. ج) الگوی چاقی سیب در (مردان - زنان) شایع‌تر است. د) وقتی سلول‌های تومور رشد کنند و به نقاط دیگر هم دست‌اندازی کنند، تومور (خوش خیم -بدخیم) محسوب می‌شود. ه) برای پیشگیری از ابتلا به بیماری (دیابت نوع دو - هپاتیت B) می‌توان از واکسن آن استفاده کرد. و) عواملی چون (قاعدگی - کم خوابی) باعث تشدید آکنه می‌شوند. ز) یکی ازآثار مثبت خشم (احقاق حق در روابط بین فردی - اضطراب) است. ح) بزرگترین عامل مرگ و میر در قرن بیستم (دخانیات - الکل) است. ط) آسیب‌پذیرترین قسمت بدن در برابر صدمات (کمر - چشم)است.	۲/۲۵
۴	عوامل مؤثر بر سلامت را نام ببرید. (دو مورد)	۰/۵
۵	چه عواملی در میزان آب مصرفی هر فرد تأثیر دارد؟ دو مورد بنویسید.	۰/۵
"ادامه سوالات در صفحه دوم"		

بسمه تعالی

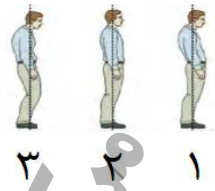
سؤالات امتحان نهایی درس: **سلامت و بهداشت**	رشته : **کلیه رشته ها**	تعداد صفحه : **۳**	ساعت شروع: **۱۰ صبح**
پایهٔ **دوازدهم** دورهٔ دوم متوسطه	نام و نام خانوادگی :	تاریخ امتحان : **۱۴۰۰/۱۰/۱۳**	مدت امتحان:۹۰ دقیقه
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسرکشوردر نوبت **دی** ماه سال **۱۴۰۰**	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

ردیف	سؤالات (پاسخ نامه دارد)	نمره
۶	باتوجه به فقر ید در آب و خاک ایران و کمبود ید در محصولات غذایی گیاهی و جانوری، چه راهکاری برای تأمین ید مورد نیاز بدن وجود دارد؟	۰/۵
۷	درباره کنترل وزن و تناسب اندام به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) به چه افرادی توصیه می‌شود، هرچه سریع‌تر برای کاهش وزن خود اقدام نمایند؟ ب) طبق اصول کاهش وزن، در چه صورتی وزن بدون تغییر و ثابت می‌ماند؟	۱
۸	درباره بیماری‌های غیرواگیر به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) ایسکمی قلبی را تعریف کنید. ب) چرا به فشار خون بالا، قاتل خاموش می‌گویند؟ ج) مدت زمان طلایی برای نجات فردی که سکته مغزی کرده است، چقدر می‌باشد؟ د)یکی از علائم دیابت نوع ۱ را نام ببرید.	۱/۲۵
۹	در بیماری پدیکلوزیس، انگل شپش سر دقیقاً در کدام قسمت‌های بدن انسان زندگی می‌کند؟	۰/۵
۱۰	درباره بیماری ایدز به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) عامل این بیماری چه نام دارد؟ ب) نتیجه آزمایش فرد در دوران پنجره چه خواهد بود؟ ج) یکی از راه‌های اصلی پیشگیری از انتقال عامل این بیماری را بنویسید.	۰/۷۵
۱۱	درباره بهداشت فردی به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) در صورت آلوده شدن چشم با مواد شیمیایی، اولین اقدام فرد چه باید باشد؟ ب) عوارض ناشی از آلودگی صوتی را نام ببرید. ج) از روش‌های معمول برای رفع بوی نامطبوع بدن و پا دو مورد بنویسید. د) دو مورد ازعوامل اصلی که در ایجاد پوسیدگی دندان نقش دارند را نام ببرید.	۲
۱۲	سه توصیه برای کمک به حفظ و ارتقای تاب‌آوری بنویسید.	۰/۷۵
۱۳	فشار روانی (استرس) سالم و ناسالم را با هم مقایسه کنید.	۰/۷۵
۱۴	در مورد مصرف دخانیات و الکل به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) چرا خطر مصرف تنباکوهای میوه‌ای بیشتر است؟ ب) دود دست سوم چیست؟ ج) دو مورد از تأثیرات الکل بر سیستم عصبی مرکزی را بنویسید.	۲
۱۵	توصیه علم ارگونومی در هنگام کار با گوشی یا تبلت چیست؟	۰/۵
"ادامه سوالات در صفحه سوم"		

مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی

بسمه تعالی

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

ردیف	سؤالات (پاسخ نامه دارد)	نمره
۱۶	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.	۱
	الف)  ۱ ۲ ۳	
	ب)  ۲ ۱	
	ج)  ۱ ۲ ۳	
	د)  ۲ ۱	
۱۷	گزینه مناسب را انتخاب کنید.	۲
	الف) کدام گزینه، از موارد زیر می‌تواند تأمین کننده پروتئین کامل باشد؟	
	۱- تخم مرغ ۲- غلات ۳- حبوبات ۴- خشکبار	
	ب) ماهی‌های چرب مثل آزاد و کپور منابع سرشار از ویتامین .....است که این ویتامین محلول در ..... می‌باشد.	
	۱- د- آب ۲- د- چربی ۳- آ- چربی ۴- آ- آب	
	ج) کدام گزینه، از عوارض جانبی کاهش سریع وزن نیست؟	
	۱- ریزش موها ۲- افت فشار خون	
	۳- چین و چروک و شل شدن پوست صورت ۴- اختلالات انعقاد خون	
	د) راه انتقال کدام یک متفاوت است؟	
	۱- هپاتیت ۲- بیماری انگلهای روده‌ای ۳- وبا ۴- اسهال خونی	
	ه) در بیماری .....، پوسته عدسی چشم سخت می‌شود.	
	۱- پیرچشمی ۲- آستیگماتیسم ۳- دوربینی ۴- نزدیک‌بینی	
	و) نارضایتی و بی‌علاقگی به فعالیت‌هایی که زمانی برای فرد لذت بخش بوده‌اند، علایم هشداردهنده کدام گزینه است؟	
	۱- خشم ۲- اضطراب ۳- تاب آوری ۴- افسردگی	
	ز) ماده اعتیادآور دخانیات کدام است؟	
	۱- نیکوتین ۲- قطران ۳- آمونیاک ۴- سیانیدریک اسید	
	ح) کدام گزینه، از عوارض عدم رعایت نکات ارگونومی دراستفاده از کوله پشتی نیست ؟	
	۱- تغییر در راستا و انحناهای ستون فقرات ۲- درد کمر و شانه	
	۳- بروز تغییرات قلبی- عروقی ۴- کف پای صاف	
	موفق باشید	جمع نمره ۲۰

مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی

باسمه تعالی

راهنمای تصحیح امتحان نهایی درس: **سلامت و بهداشت**	رشته: **کلیه رشته ها**	ساعت شروع: **۱۰ صبح**	مدّت امتحان: **۹۰ دقیقه**
پایهٔ دوازدهم دورهٔ دوم متوسطه		**تاریخ امتحان: ۱۴۰۰/۱۰/۱۳**	
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسرکشور 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) (هرمورد ۰/۲۵)	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) (هرمورد ۰/۲۵)	۲
۳	الف) حکومت‌ها (صفحه ۴) ب) سدیم (صفحه ۲۲) ج) مردان (صفحه ۳۴) د) بدخیم (صفحه ۶۱) ه) هپاتیت B (صفحه ۷۱) و) قاعدگی (صفحه ۸۹) ز) احقاق حق در روابط بین فردی (صفحه ۱۲۳) ح) دخانیات (صفحه ۱۲۹) ط) کمر (صفحه ۱۵۶) (هرمورد۰/۲۵)	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. (۲۵ /۰) (صفحه ۳۷) ب) چنانچه کالری دریافتی از مواد غذایی برابر با (۰/۲۵) میزان کالری مصرفی باشد.(۰/۲۵) وزن بدون تغییر و ثابت می‌ماند. (صفحه ۳۹)	۱
۸	الف) به این حالت که خون کافی به عضله قلب نمی‌رسد، ایسکمی قلبی می‌گویند. (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 اچ‌آی‌وی (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"

باسمه تعالی

راهنمای تصحیح امتحان نهایی درس: **سلامت و بهداشت**	رشته: **کلیه رشته ها**	ساعت شروع: **۱۰ صبح**	مدّت امتحان: **۹۰ دقیقه**
پایهٔ دوازدهم دورهٔ دوم متوسطه		**تاریخ امتحان: ۱۴۰۰/۱۰/۱۳**	
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسرکشور 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 شست‌وشو دهد. (۰/۲۵) (صفحه ۸۲)** **ب) کم‌شنوایی، بروز وزوز گوش، استرس، خستگی و تحریک‌پذیری فرد (دو مورد، هر مورد ۰/۲۵) (صفحه ۸۶)** **ج) استحمام (حداقل دو بار در هفته)، تعویض منظم لباس‌ها به خصوص لباس‌های زیر، شست‌وشوی روزانه پاها و جوراب‌ها، خشک کردن پاها پس از شست‌وشو ، قرار دادن کفش‌ها در معرض جریان هوا پس از استفاده روزانه، شست‌وشوی مو و پیرایش آن، حذف موهای زائد. (دو مورد، هر مورد ۰/۲۵) (صفحه ۹۰)** **د) میکروب‌ها، مواد قندی، مقاومت شخص و دندان، زمان و سرعت ایجاد پوسیدگی (دو مورد ، هر مورد ۰/۲۵) (صفحه ۹۶)**	۲
۱۲	**داشتن عزت نفس، داشتن هدف در زندگی، توسعه دادن ارتباطات با دیگران، داشتن انعطاف‌پذیری در برابر تغییرات زندگی، مراقبت از تغذیه و سلامت، کسب مهارت‌های سالم برای مقابله با مشکلات، خوش‌بینی، ایجاد دلبستگی‌های مثبت، تقویت مذهب و معنویت در خود. (سه مورد ۰/۲۵) (صفحه ۱۱۶)**	۰/۷۵
۱۳	**فشار روانی (استرس) سالم باعث هوشیاری شده (۰/۲۵) و به فرد کمک می‌کند تا بتواند نیازهایش را در موقعیت-های مختلف برآورده نماید (۰/۲۵)، در حالی که فشار روانی (استرس) ناسالم موجب احساس درماندگی در فرد می‌شود. (۰/۲۵) (صفحه ۱۱۸)**	۰/۷۵
۱۴	**الف) به دلیل افزودنی شیمیایی و مواد مضر (۰/۲۵) به آنها می‌تواند باعث سرطان (۰/۲۵)، انواع بیماری‌های خطرناک و کشنده (۰/۲۵)، آلرژی، آسم و حساسیت (۰/۲۵) شود. (صفحه ۱۳۳)** **ب) بوی سیگاری که در محیط پراکنده می‌شود (۰/۲۵) و لوازم منزل را دربرمی‌گیرد(۰/۲۵)، دود دست سوم نامیده می‌شود. (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)**	۲
۱۵	**در هنگام کار با گوشی یا تبلت توصیه می‌شود به جای یک دست از دو دست استفاده شود. (۰/۵) (صفحه ۱۶۲)**	۰/۵
۱۶	**الف) ۲ ب) ۱ ج) ۱ د) ۲ (صفحه ۱۵۷)** **هر مورد (۰/۲۵)**	۱
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- هپاتیت (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)**	۲
	« نظر همکاران مصحح گرامی، مورد احترام است» **جمع نمرات**	۲۰