باسمه تعالی

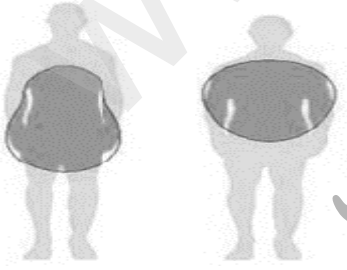
سؤالات امتحان نهایی درس: **سلامت و بهداشت**	رشته : **ریاضی و فیزیک– علوم تجربی**	ساعت شروع: **۸ صبح**	تعداد صفحه : **۴**
نام و نام خانوادگی :	پایهٔ **دوازدهم** دورهٔ دوم متوسطه	تاریخ امتحان : **۱۳۹۹/۳/۲۷**	مدت امتحان: **۹۰ دقیقه**
دانش آموزان **روزانه** سراسرکشوردر **نوبت خرداد** ماه سال **۱۳۹۹**		مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی http://aee.medu.ir	

ردیف	سؤالات (پاسخ‌نامه دارد)	نمره
	الف) بخش الزامی **دانش‌آموز عزیز به سؤالات ۱ تا ۱۷ جهت کسب ۱۶ نمره پاسخ دهید.**	
۱	درستی یا نادرستی هر یک از عبارت‌های زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید. الف) سازمان بهداشت جهانی(WHO) سلامت را برخورداری ازتأمین 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 پاپ‌اسمیر، در تشخیص سرطان دهانهٔ 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) ضررقلیان معادل ضرر ۱۰۰ تا ۲۰۰ نخ سیگار یا بیشتراست	۱/۵
۲	در هر یک از عبارت‌های زیر جای‌خالی 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 سکته مغزی، مدت زمان طلایی برای نجات فرد، تنهاحدود ..... ساعت است. د) یکی از شایع‌ترین بیماری‌های انگلی که از طریق پوست و مو به دیگران سرایت می‌کند ..... است. ه) کم شنوایی در دو طبقهٔ 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 گزینهٔ مناسب را انتخاب کنید. الف) ویتامین (B / E) معمولا 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 کرهٔ چشم (کوچک‌تر / بزرگ‌تر) 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 صفحهٔ دوم»	

مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی
www.kanoon.ir

باسمه تعالی

سؤالات امتحان نهایی درس: **سلامت و بهداشت**	رشته : **ریاضی و فیزیک– علوم تجربی**	ساعت شروع: **۸ صبح**	تعداد صفحه : **۴**
نام و نام خانوادگی :	پایهٔ **دوازدهم** دورهٔ دوم متوسطه	تاریخ امتحان : **۱۳۹۹/۳/۲۷**	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	در پرسش‌های چهارگزینه‌ای زیر، گزینهٔ مناسب را انتخاب کنید. الف) کدام یک از نشانه‌های سلامت معنوی است؟ ۱) مدیریت هیجان ۲) تعهد ۳) عملکرد مسئولانه ۴) ابراز مکنونات قلبی ب) روی موجود در کدام ماده غذایی بهتر جذب می‌شود؟ ۱) فندق ۲) غلات سبوس‌دار ۳) سبزی‌های سبز تیره ۴) قلوه ج) « التهاب مزمن» مربوط به کدام یک از مشکلات ناشی از چاقی است؟ ۱) قلبی - عروقی ۲) سیستم عصبی ۳) غددی ۴) روانی د) در هنگام کار با رایانه، فاصله مانیتور با چشمان باید در حدودچند سانتی متر باشد؟ ۱) ۵۰ تا ۶۰ ۲) ۲۰ تا ۳۰ ۳) ۷۰ تا ۸۰ ۴) ۳۰ تا ۴۰	۱
۵	در مورد سلامت به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) چرا برای حفظ و تأمین سلامت، پیشگیری بر درمان مقدم است؟(یک دلیل بنویسید.) ب) کدام یک از عوامل مؤثر بر سلامت، بیشترین تأثیر را بر سلامت افراد دارد؟ ج) «کنترل خشم» در کدام یک از انواع خودمراقبتی دسته‌بندی می‌شود؟	۱
۶	در مورد برنامهٔ غذایی سالم و کنترل وزن به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) کدام یک از انواع پروتئین معمولاً از طریق منابع گیاهی تأمین می‌شوند؟ ب) درهرم مواد غذایی هرچه از بالا به سمت پایین حرکت می‌کنیم ، مقدار مصرف روزانه گروه‌های غذایی چه تغییری می‌کند؟ 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. د) دو مورد از عوامل مؤثر بر بروز چاقی را نام ببرید.	۱/۵
۷	در شکل مقابل، افراد با کدام یک از الگوهای چاقی (الف یا ب) ، بهتر است هرچه سریع تر برای کاهش وزن خود اقدام کنند؟  ب الف	۰/۲۵

«ادامه در صفحهٔ سوم»

باسمه تعالی

سؤالات امتحان نهایی درس: **سلامت و بهداشت**	رشته : **ریاضی و فیزیک– علوم تجربی**	ساعت شروع: **۸ صبح**	تعداد صفحه : **۴**
نام و نام خانوادگی :	پایهٔ **دوازدهم** دورهٔ دوم متوسطه	تاریخ امتحان : **۱۳۹۹/۳/۲۷**	مدت امتحان: **۹۰ دقیقه**
دانش آموزان **روزانه** سراسرکشوردر **نوبت خرداد** ماه سال **۱۳۹۹**		مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی http://aee.medu.ir	

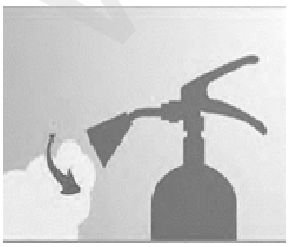
ردیف	سؤالات (پاسخ‌نامه دارد)	نمره
۸	دو مورد از دلایل بروز عفونت‌های غذایی را نام ببرید.	۰/۵
۹	در مورد بیماری های غیر واگیر به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) حالتی که خون کافی به عضلهٔ قلب نمی‌رسد و سبب ایجاد درد قلبی (آنژین صدری)می‌شود، چه نام دارد؟ ب) برای پیشگیری و کنترل فشارخون بالا باید به چه عواملی توجه داشت؟(ذکر دو مورد) ج) دو مورد از علائم هشداردهندهٔ 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) پرنوشی و پرادراری	۰/۵
۱۱	درمورد بیماری‌های واگیردار به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) کدام بیماری از طریق دستگاه تناسلی منتقل می‌شود؟ ۱) اسهال خونی ۲) سوزاک ب) بیماری هپاتیت چگونه به وجود می‌آید؟	۱
۱۲	درمورد بهداشت ازدواج و باروری به پرسش‌های 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 می‌گذارند؟ توضیح دهید.	۰/۷۵
۱۳	دو مورد از ویژگی‌های افراد تاب آور را بنویسید.	۰/۵
۱۴	درمورد اضطراب به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) اضطراب چه زمانی مشکل‌آفرین است؟ ب) یکی از اصول مقابله با اضطراب را بنویسید. ج) یک مورداز علائم تفکر اضطراب را ذکر کنید.	۱
۱۵	برای هریک 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. هریک از موارد سمت راست با یکی از عبارت‌های سمت چپ ارتباط منطقی دارد. شماره مربوط به عبارت مناسب را در برگه پاسخ بنویسید.	۱
۱۷	اثرات الکل بر تشدید وضعیت کبد چرب و ایجاد سیروز کبدی را بنویسید.	۰/۷۵

موارد	عبارت‌ها
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 بافت‌ها به ویژه ریه است.

«ادامه در صفحهٔ چهارم»

باسمه تعالی

سؤالات امتحان نهایی درس: **سلامت و بهداشت**	رشته : **ریاضی و فیزیک– علوم تجربی**	ساعت شروع: **۸ صبح**	تعداد صفحه : **۴**
نام و نام خانوادگی :	پایهٔ **دوازدهم** دورهٔ دوم متوسطه	تاریخ امتحان : **۱۳۹۹/۳/۲۷**	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
	ب) 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	ازعوارض جانبی کاهش سریع وزن به دو مورد اشاره کنید.	۰/۵
۲۱	برای جلوگیری از افزایش چربی خون چه توصیه‌ای می‌شود؟	۰/۵
۲۲	دو راه اصلی پیشگیری از انتقال اچ‌آی‌وی (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 کوکایین (محرک طبیعی) در فرد چه حالت‌هایی ممکن است رخ بدهد؟ دو مورد را بنویسید.	۰/۵
۲۸	نقش مهارت‌های مقاومتی به عنوان یکی ازتوصیه‌های خودمراقبتی در زمینهٔ 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 جعبه‌ها و کارتن‌ها چه اقدامی می‌توان انجام داد؟	۰/۵
۳۲	استرس و هیجان چگونه می‌تواند از عوامل خطرساز 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 می‌شود." 	۰/۵
	موفق و سربلند باشید — جمع نمرات	۲۴

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

باسمه تعالی

راهنمای تصحیح امتحان نهایی درس: **سلامت و بهداشت**	رشته: **ریاضی و فیزیک، علوم تجربی**	ساعت شروع: **۸ صبح**	مدّت امتحان: **۹۰ دقیقه**
پایهٔ **دوازدهم** دورهٔ دوم متوسطه		تاریخ امتحان : **۱۳۹۹/۳/۲۷**	
دانش آموزان **روزانه** سراسرکشور 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) بزرگ‌تر (۰/۲۵) صفحه ۸۱ ه) ۳۰ (۰/۲۵) صفحه ۹۵ و) ماژور (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 بسیارکوتاه و برای همه در هر سطح معلومات با هزینه بسیار کم میسّر است. ۳- در روش های پیشگیری غالباً نیازی به منابع خارجی، برای تهیهٔ 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) بیشترمی 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 ،آفت‌کش‌ها ، فلزات سنگین و حشره‌کش‌ها (۰/۵) صفحه ۴۶ (دو مورد کافی است)	۰/۵
۹	الف) ایسکمی قلب (۰/۲۵) صفحه۵۱ ب) عدم مصرف دخانیات و الکل، عدم مصرف غذاهای چرب و پرنمک، 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 خال‌های پوستی ۲- زخم‌های بدون بهبود ۳- پیدایش توده درهرجای 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- بی‌اشتهایی یا کاهش وزن بی‌دلیل (۰/۵) صفحه ۶۳ (دو مورد کافی است)	۱/۲۵

«ادامه در صفحه دوم»

باسمه تعالی

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

ردیف	راهنمای تصحیح	نمره
۱۰	الف) نوع۲ (۰/۲۵) صفحه ۶۶ ب) نوع ۱ (۰/۲۵) صفحه ۶۵	۰/۵
۱۱	الف) شماره۲- سوزاک (۰/۲۵) صفحه ۷۰ ب) گاهی به علل مختلف، از جمله آلودگی ناشی از ویروس،(۰/۲۵) کبد التهاب پیدا می‌کند(۰/۲۵) که این امر موجب وارد آمدن آسیب به کبد و مختل کردن فعالیت آن می‌شود. (۰/۲۵) به این وضعیت بیماری هپاتیت گفته می‌شود. صفحه ۷۰	۱
۱۲	الف) بلوغ روانی (۰/۲۵) صفحه ۱۰۲ ب) روی تولید هورمون‌های زنانه و مردانه تأثیر می‌گذارند و احتمال ناباروری را افزایش می‌دهند. (۰/۵) صفحه ۱۰۷	۰/۷۵
۱۳	این افراد نحوه استدلال و نگرش متفاوتی در مواجهه با شرایط ناگوار اتخاذ می‌کند و به جای فاجعه ساختن از مشکل و گرفتار شدن در تبعات آن، به خود و توانایی‌هایش توجه بیشتری می‌کند. این افراد کمتر مستعد بیماری هستند. معمولاً بر زندگی خود کنترل بیشتری احساس می‌کنند. نسبت به آنچه انجام می‌دهند، 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 رابرای رفع تهدید مبهم برمی انگیزد. (۰/۵) صفحه ۱۲۰ ب) بازداری، جایگزین کردن خواسته‌ها، برون ریزی (۰/۲۵) صفحه ۱۲۰(یک مورد کافی است) ج) سردرگمی، حواس‌پرتی، 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 بافت‌ها 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 مادهٔ اعتیادآور موجود در سیگار است. (۰/۲۵)صفحه ۱۳۰	۱
۱۷	مصرف مداوم الکل و نبود زمان کافی سبب می‌شود چربی ذخیره شده (۰/۲۵)در کبد نتواند به دیگر مکان‌های ذخیره سازی بدن منتقل شود (۰/۲۵)و سلول‌های پر از چربی کبد سبب‌می‌شوند که کبد کارکرد خود را از دست بدهد. (۰/۲۵) صفحه ۱۳۷	۰/۷۵

«ادامه در صفحه سوم»

باسمه تعالی

راهنمای تصحیح امتحان نهایی درس: **سلامت و بهداشت**	رشته: **ریاضی و فیزیک، علوم تجربی**	ساعت شروع: **۸ صبح**	مدّت امتحان: **۹۰ دقیقه**
پایهٔ **دوازدهم** دورهٔ دوم متوسطه		تاریخ امتحان : **۱۳۹۹/۳/۲۷**	
دانش آموزان **روزانه** سراسرکشور 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 یادآورها 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) صفحه۱۶ (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 سرسوزن مصرف شده (۰/۲۵) و پرهیز از رفتار های 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) صفحه۱۱۲(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) صفحه۱۳۴	۰/۵
۲۶	وابستگی روانی، میل شدید و مفرط درونی (۰/۲۵)و خارج از اختیار به ادامهٔ مصرف مواد است. (۰/۲۵) صفحه ۱۴۱	۰/۵
۲۷	محرک‌ها بر روی سیستم عصبی و سایر دستگاه‌های بدن تاثیر می‌گذارند و در نتیجه به طور گذرا فعالیت‌های فکری و بدنی مصرف‌کننده را بیشتر کرده و او را به طور کاذب به هیجان می‌آورند. اما این حالت خوش و هیجانی بسیار کوتاه مدت است و به سرعت جای خود را به احساس شدید افسردگی و جست‌وجو برای مواد بیشتر می‌دهد. (۰/۵) صفحه۱۴۳(دو مورد کافی است)	۰/۵
۲۸	کسانی که مهارت‌های مقاومتی راتمرین کرده‌اند تحت فشار سایرین قرار نمی‌گیرند(۰/۲۵) و به راحتی می‌توانند به دیگران نه بگویند و در برابر دوستانی که آنها را به مصرف مواد دعوت می‌کنند، مقاومت می‌کنند. (۰/۲۵) صفحه ۱۵۱	۰/۵
۲۹	باید تا حد امکان از صندلی‌های پشتی‌دار استفاده کرد و در انتهای صندلی نشست و ستون فقرات را در حالت عمودی نگه داشت. (۰/۵) صفحه۱۶۰(دو مورد کافی است)	۰/۵
۳۰	بندهای شانه‌ای کوله‌پشتی باید پهن بوده و کوله‌پشتی دارای دو بند باشد و در قسمت بندها از اسفنج استفاده شده باشد. (۰/۵) صفحه۱۶۳(دو مورد کافی است)	۰/۵
۳۱	با ثابت قراردادن آنها بر روی سطح شیب‌دار می‌توان به درون جعبه‌ها دسترسی آسان داشت. (۰/۵) صفحه ۱۶۷	۰/۵
«ادامه در صفحه چهارم»		

www-kanoon-ir

باسمه تعالی

راهنمای تصحیح امتحان نهایی درس: **سلامت و بهداشت**	رشته: **ریاضی و فیزیک، علوم تجربی**	ساعت شروع: **۸ صبح**	مدّت امتحان: **۹۰ دقیقه**
پایهٔ **دوازدهم** دورهٔ دوم متوسطه		تاریخ امتحان : **۱۳۹۹/۳/۲۷**	
دانش آموزان **روزانه** سراسرکشور 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 می‌دهد توجه کمتری دارد (۰/۲۵) و این خود باعث افزایش احتمال وقوع حادثه می‌شود . (۰/۲۵) صفحه۱۷۲	۰/۵
۳۳	جاروب (۰/۲۵) ۳ متر (۰/۲۵) صفحه۱۷۷	۰/۵
	نظر همکاران گرامی مورد احترام است.	۲۴