باسمه تعالی

سؤالات امتحان نهایی درس: **سلامت و بهداشت**	نام و نام خانوادگی :	تعداد صفحه : **۳**	ساعت شروع: **۱۰ صبح**
پایهٔ **دوازدهم** دورهٔ دوم متوسطه	رشته : **کلیهٔ رشته‌ها**	تاریخ امتحان : **۱۳۹۸/۱۰/۳**	مدت امتحان: **۹۰ دقیقه**
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسرکشوردر **نوبت دی** ماه سال **۱۳۹۸**		مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی http://aee.medu.ir	

ردیف	سؤالات (پاسخنامه دارد)	نمره
۱	درستی یا نادرستی هر یک از عبارت‌های زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید. الف) افراد برخوردار از درآمد و آموزش بالاتر همیشه انتخاب‌ها و رفتارهای سالم‌تری دارند. ب) مشاورهٔ ژنتیک برای همهٔ افراد الزامی نیست. ج) افراد تاب‌آور معمولاً بر زندگی خود کنترل بیشتری احساس می‌کنند و در قبال تغییرات پذیرا هستند. د) مواد بدون دود نظیر تنباکوی جویدنی، مکیدنی و یا استنشاقی ماده دخانی محسوب نمی‌شوند.	۱
۲	در هر یک از عبارت‌های زیر جای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید. الف) در پیشگیری، زمان آموزش‌های پیشگیرانه بسیار..... است. ب) نیازمندی‌های تغذیه‌ای هر فرد بر اساس سن، جنس، وزن و میزان..... فرد تعیین می‌شود. ج) از آزمایش‌های شایع غربالگری سرطان می‌توان به ماموگرافی در تشخیص ..... اشاره کرد. د) آمادگی برای ازدواج نیازمند بلوغ جسمانی، بلوغ روانی و بلوغ ..... زوجین است. ه) تاب‌آوری اگر چه قابلیتی ..... است می‌تواند در تعامل با محیط تقویت و توسعه یابد. و) شایع‌ترین حادثه دوران کودکی و سالمندی ..... و زمین خوردن است.	۱/۵
۳	در پرسش‌های زیر کلمه مناسب را از داخل پرانتز را انتخاب کنید. الف) بیماری‌های واگیردار را می‌توان بر اساس شیوه‌های (انتقال/ درمان) به پنج دسته طبقه‌بندی کرد. ب) در دوران پنجره ویروس اچ‌آی وی در بدن فرد هست ولی نتیجه آزمایش (منفی/ مثبت) است. ج) افراد با داشتن وضعیت بدنی طبیعی یا مناسب می‌توانند کارهای خود را با انرژی (بیشتر/ کمتر) به انجام برسانند. د) رنگ صورت مایل به خاکستری همراه با کبودی لب‌ها از علایم انسداد (خفیف/ کامل) راه تنفس هوایی است.	۱
۴	در پرسش‌های زیر گزینه مناسب را انتخاب کنید. الف) داشتن عملکرد مناسب در برخورد با مشکلات مربوط به چه بعدی از سلامت است؟ ۱) جسمانی ۲) روانی ۳) اجتماعی ۴) معنوی ب) چربی‌های غیراشباع در کدام یک از مواد زیر یافت می‌شود؟ ۱) ماهی ۲) گوشت ۳) مرغ ۴) محصولات لبنی ج) التهاب کبد مربوط به کدام یک از عوارض چاقی است؟ ۱) مشکلات عضلانی –استخوانی ۲) مشکلات گوارشی ۳) مشکلات غددی ۴) سیستم عصبی د) کدام یک از عوامل خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی - عروقی به طور منظم باید از نظر پزشکی بررسی شود؟ ۱) فشار خون بالا ۲) اضافه وزن و چاقی ۳)عدم تحرک ۴) استعمال دخانیات	۱
۵	وقت گذراندن با خانواده مربوط به کدام یک از انواع خود مراقبتی است؟	۰/۲۵
۶	منظور از اصل تنوع در تغذیه سالم چیست؟	۰/۵
	"ادامهٔ پرسش‌ها در صفحهٔ دوم"	

باسمه تعالی

سؤالات امتحان نهایی درس: **سلامت و بهداشت**	نام و نام خانوادگی :	تعداد صفحه : **۳**	ساعت شروع: **۱۰ صبح**
پایهٔ **دوازدهم** دورهٔ دوم متوسطه	رشته : **کلیهٔ رشته‌ها**	تاریخ امتحان : **۱۳۹۸/۱۰/۳**	مدت امتحان: **۹۰ دقیقه**
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسرکشوردر **نوبت دی** ماه سال **۱۳۹۸**		مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی http://aee.medu.ir	

ردیف	سؤالات (پاسخنامه دارد)	نمره
۷	به پرسش‌های زیر در رابطه با کنترل وزن و تناسب اندام پاسخ دهید. الف) نام یک بیماری که موجب بروز چاقی می‌شود را بنویسید. ب) طبقه بندی نمایه توده بدنی بر اساس فرمول شاخص توده بدنی برای کدام گروه از افراد کاربرد ندارد؟ دو گروه را نام ببرید. ج) دو مورد از عوارض جانبی کاهش وزن سریع را بنویسید.	۱/۲۵
۸	جدول زیر در رابطه با عوامل ایجاد فساد مواد غذایی است هریک از موارد ستون " الف" بایکی ازموارد ستون "ب" ارتباط منطقی دارد. آن‌ها را پیدا کنید و در برگه پاسخنامه بنویسید. " ستون الف" / "ستون ب" الف) شیمیایی / ۱- ترشحات دهان سوسک‌های خانگی ب) بیولوژیکی / ۲- ضربه دیدن میوه‌ها در هنگام برداشت ج) مکانیکی / ۳- نامناسب بودن درجه حرارت محیط د) فیزیکی / ۴- استفاده از حشره‌کش‌ها در هنگام کاشت	۱
۹	به پرسش‌های زیر در رابطه با بیماری‌های غیرواگیرپاسخ دهید. الف) در چه صورت یک تومور، تومور "بدخیم" محسوب می‌شود؟ ب) کدام دیابت به نام دیابت جوانان نیز نامیده می‌شود؟ ج) در بیماران مبتلا به چه نوع دیابتی، بیماری اغلب بدون علامت است؟	۱/۲۵
۱۰	به پرسش‌های زیر در رابطه با بیماری‌های واگیردار پاسخ دهید. الف) علت نگرانی و خطر در مورد بیماری‌های واگیردار چیست؟ ب) یک مورد از عوارض جدی ناشی از درمان نشدن بیماری‌هایی که از طریق دستگاه تناسلی منتقل می‌شوند را بنویسید.	۰/۵
۱۱	برای هریک از موارد زیر دلیل علمی بنویسید. الف) ویروس HIV از طریق اشک و بزاق و از راه هوا (عطسه و سرفه) منتقل نمی‌شود. ب) از مصرف شوینده‌ها و پاک‌کننده‌ها در فضای بسته حتی با استفاده از ماسک باید خودداری کرد.	۱/۲۵
۱۲	در صورت بروز عارضه برق‌زدگی چشم چه اقدامی باید انجام شود؟	۱
۱۳	تاثیرات وزن مادر در ناباروری را بنویسید.	۰/۵
۱۴	به پرسش‌های زیر در رابطه با بهداشت روان پاسخ دهید. الف) نداشتن عزت نفس ممکن است انسان را دچار کدام رفتارها کند؟ ب) فرد تاب‌آور در برخورد با یک موقعیت پرخطر چه برخوردی دارد؟ ج) فشار روانی ناسالم و شدید در شب امتحان چه عواقبی به دنبال دارد؟	۱/۵

"ادامهٔ پرسش‌ها در صفحهٔ سوم"

باسمه تعالی

سؤالات امتحان نهایی درس: **سلامت و بهداشت**	نام و نام خانوادگی :	تعداد صفحه : **۳**	ساعت شروع: **۱۰ صبح**
پایهٔ **دوازدهم** دورهٔ دوم متوسطه	رشته : **کلیهٔ رشته‌ها**	تاریخ امتحان : **۱۳۹۸/۱۰/۳**	مدت امتحان: **۹۰ دقیقه**
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسرکشوردر **نوبت دی** ماه سال **۱۳۹۸**		مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی http://aee.medu.ir	

ردیف	سؤالات (پاسخنامه دارد)	نمره
۱۵	با توجه به کلمات داده شده برای هر عبارت یک کلمه را انتخاب کنید و در پاسخ نامه خود بنویسید. (مواردی اضافه هستند) آمونیاک - آرسنیک - قطران - مواد رادیو اکتیو (پرتوزا) - سیانیدریک اسید (جوهر بادام تلخ) الف) با جمع شدن این ماده در ریه‌ها پوسته ضخیم قهوه‌ای رنگی تشکیل می‌شود. ب) این ماده کشنده هنگام استعمال دخانیات تبخیر شده و وارد ریه ها و سپس خون می‌شود. ج) از عوامل مهم در ایجاد تحریک و تخریب بافت ها به ویژه ریه است.	۰/۷۵
۱۶	به پرسش‌های زیر در رابطه با مصرف دخانیات و الکل پاسخ دهید. الف) افزودنی‌های شیمیایی موجود در تنباکوهای میوه‌ای چه عوارضی برای شخص مصرف کننده دارند؟ ب) ۲ مورد از آثار الکل بر عملکرد سیستم اعصاب مرکزی را بنویسید.	۱
۱۷	وابستگی به مواد را تعریف کنید.	۰/۷۵
۱۸	پیشگیری از اختلالات مصرف دارای اهمیت زیادی است. دو دلیل برای آن بنویسید.	۰/۵
۱۹	با مصرف گراس (توهم‌زای طبیعی) در فرد چه حالت‌هایی ممکن است رخ بدهد؟	۰/۷۵
۲۰	به پرسش‌های زیر در رابطه با پیشگیری از اختلالات اسکلتی - عضلانی پاسخ دهید. الف) روش صحیح برای انجام کارهایی مثل نوشتن با استفاده از میز در حالت ایستاده را بنویسید. ب) علم ارگونومی برای پیشگیری از بروز چه نوع اختلالات اسکلتی - عضلانی به یاری انسان می‌آید؟ ج) نحوه بستن کوله پشتی روی پشت را توضیح دهید.	۱/۷۵
۲۱	در مورد سطح ۱ از سطوح پیشگیری از حوادث، به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) این سطح در چه زمانی صورت می‌گیرد؟ ب)در این سطح باید روی چه موردی تمرکز کرد؟	۰/۵
۲۲	برای سرد کردن آتش در آتش‌سوزی‌های خشک، چه اقداماتی می‌توان انجام داد؟	۰/۵
	موفق باشید — جمع نمرات	۲۰

مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی
www.aee.medu.ir

باسمه تعالی

راهنمای تصحیح امتحان نهایی درس: **سلامت و بهداشت**	رشته: **کلیهٔ رشته ها**	ساعت شروع: **۱۰ صبح**	مدّت امتحان: **۹۰ دقیقه**
پایهٔ دوازدهم دورهٔ دوم متوسطه		**تاریخ امتحان: ۱۳۹۸/۱۰/۳**	
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسرکشور در دی ماه سال ۱۳۹۸		**مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی http://aee.medu.ir**	

ردیف	راهنمای تصحیح	نمره
۱	الف) نادرست (۰/۲۵) صفحهٔ ۱۲ ب) درست (۰/۲۵) صفحهٔ ۱۰۴ ج) درست (۰/۲۵) صفحهٔ ۱۱۵ د) نادرست (۰/۲۵) صفحهٔ ۱۲۹	۱
۲	الف) کوتاه (۰/۲۵) صفحهٔ ۵ ب) فعالیت بدنی (۰/۲۵) صفحهٔ ۲۷ ج) سرطان سینه (۰/۲۵) صفحهٔ ۶۲ د) اجتماعی (۰/۲۵) صفحهٔ ۱۰۲ ه) درونی (۰/۲۵) صفحهٔ ۱۱۶ و) سقوط (۰/۲۵) صفحهٔ ۱۸۱	۱/۵
۳	الف) انتقال (۰/۲۵) صفحهٔ ۶۷ ب) منفی (۰/۲۵) صفحهٔ ۷۳ ج) کمتر (۰/۲۵) صفحهٔ ۱۵۶ د) کامل (۰/۲۵) صفحهٔ ۱۸۰	۱
۴	الف) ۲ – روانی (۰/۲۵) صفحهٔ ۸ ب) ۱- ماهی (۰/۲۵) صفحهٔ ۲۰ ج) ۲- مشکلات گوارشی (۰/۲۵) صفحهٔ ۳۵ د) ۱- فشار خون بالا (۰/۲۵) صفحهٔ ۵۲	۱
۵	خود مراقبتی اجتماعی (۰/۲۵) صفحهٔ ۱۵	۰/۲۵
۶	مصرف انواع مختلف (۰/۲۵) مواد غذایی که در شش گروه اصلی غذایی قرار می‌گیرند. (۰/۲۵) صفحهٔ ۲۶	۰/۵
۷	الف) برخی بیماری‌ها نظیر کم کاری تیروئید و کوشینگ (اختلال عملکرد غدد فوق کلیوی) موجب بروز چاقی می‌شوند. (ذکر ۱ مورد کافی است.) (۰/۲۵) صفحهٔ ۳۴ ب) افراددارای استخوان بندی درشت، ورزشکار، زنان باردار و شیرده یا افراد خیلی بلند یا خیلی کوتاه (ذکر ۲ مورد کافی است. هر مورد ۰/۲۵) صفحهٔ ۳۶ ج) از عوارض جانبی کاهش سریع وزن می‌توان به ریزش موها، چین و چروک و شل شدن پوست صورت و بدن، ضعف اعصاب، افت فشار خون و ضعف و بیحالی، پوسیدگی دندا نها، بروز سنگ کیسه صفرا، ورم و زخم معده، یبوست و حتی افسردگی اشاره کرد. (ذکر ۲ مورد کافی است. هر مورد ۰/۲۵) صفحهٔ ۳۸	۱/۲۵
۸	الف) ۴- استفاده از حشره کش‌ها در هنگام کاشت (۰/۲۵) صفحهٔ ۴۳ ب) ۱- ترشحات دهان سوسک‌های خانگی (۰/۲۵) صفحهٔ ۴۳ ج) ۲- ضربه دیدن میوه‌ها در هنگام برداشت (۰/۲۵) صفحهٔ ۴۵ د) ۳- نامناسب بودن درجه حرارت محیط (۰/۲۵) صفحهٔ ۴۴	۱
۹	الف) در صورتی که تکثیر و تقسیم شود (۰/۲۵) و سلول‌های طبیعی اطراف خود را از بین ببرد (۰/۲۵) و به نقاط دیگر بدن هم دست اندازی کند. (۰/۲۵) صفحهٔ ۶۱ ب) دیابت نوع یک (۰/۲۵) صفحهٔ ۶۴ ج) در بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲ اغلب بدون علامت است. (۰/۲۵)صفحهٔ ۶۵	۱/۲۵
۱۰	الف) نگرانی و خطر این دسته از بیماری‌ها در آن است که باعث همه‌گیری شوند و تعداد زیادی از افراد جامعه را مبتلا کنند. (۰/۲۵) صفحهٔ ۶۷ ب) این بیماری‌ها در صورت درمان نشدن می‌تواند عوارض جدی مانند عقیمی و نازایی، زایمان زودرس،مرده زایی برای بیمار به‌همراه داشته باشند. ذکر یک مورد کافی است. (۰/۲۵) صفحهٔ ۷۰	۰/۵
۱۱-	الف) از آنجا که ویروس HIV تنها در گلبول های سفید قادر به ادامه حیات است و گلبول سفید هم فقط در خون و ترشحات جنسی وجود دارد لذا ویروس اچ آی وی از طریق تماس‌های عادی منتقل نمی‌شود . (۰/۲۵) صفحهٔ ۷۵ ب) بسیاری از مواد ضدعفونی کننده به راحتی از ماسک‌های کاغذی عبور می‌کنند (۰/۲۵) و می‌توانند موجب آسیب رساندن به ریه شوند.(۰/۲۵) صفحهٔ ۱۷۳	۱/۲۵
۱۲	در صورت بروز این عارضه لازم است بعد از شستشوی چشم‌ها با آب (۰/۲۵) چشم‌ها را خشک (۰/۲۵) و با یک بانداژ استریل ببندید (۰/۲۵) تا از پلک زدن مدت ۸ تا ۱۲ ساعت جلوگیری شود.(۰/۲۵) صفحهٔ ۸۳	۱

www-kanoon.ir

باسمه تعالی

راهنمای تصحیح امتحان نهایی درس: **سلامت و بهداشت**	رشته: **کلیهٔ رشته ها**	ساعت شروع: **۱۰ صبح**	مدّت امتحان: **۹۰ دقیقه**
پایهٔ دوازدهم دورهٔ دوم متوسطه		**تاریخ امتحان: ۱۳۹۸/۱۰/۳**	
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسرکشور در دی ماه سال ۱۳۹۸		**مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی http://aee.medu.ir**	

ردیف	راهنمای تصحیح	نمره
۱۳	**تخمک گذاری در خانم‌هایی که وزن خیلی زیاد یا وزن خیلی کم دارند نامنظم است (۰/۲۵) و این افراد ممکن است با مشکل عدم تخمک‌گذاری روبرو شوند.(۰/۲۵) صفحهٔ ۱۰۷**	۰/۵
۱۴	**الف) نداشتن عزت نفس ممکن است افراد را دچار اعتیادهای رفتاری (۰/۲۵) مانند اعتیاد به اینترنت، اعتیاد به کار، اعتیاد به خرید و..... کند و از این‌ها بدتر در معرض رفتارهای پرخطر قرار دهد .(۰/۲۵) صفحهٔ ۱۱۴** **ب) فرد تاب‌آور یک موقعیت پرخطر را یک فرصت می‌داند (۰/۲۵) نه یک تهدید (۰/۲۵) صفحهٔ ۱۱۵** **ج) استرس ناسالم مانع درس خواندن شده (۰/۲۵) و یادآوری اطلاعات در جلسه امتحان را مختل می‌کند. (۰/۲۵) صفحهٔ ۱۱۸**	۱/۵
۱۵	**الف) قطران (۰/۲۵) ب) سیانیدریک اسید (جوهر بادام تلخ) (۰/۲۵) ج) آمونیاک (۰/۲۵)صفحهٔ ۱۳۰**	۰/۷۵
۱۶	**الف) تنباکوهای میوه ای به دلیل افزودنی شیمیایی و مواد مضر به آنها می‌توانند باعث سرطان، انواع بیماری‌های خطرناک و کشنده، آلرژی، آسم و حساسیت شوند. (ذکر ۲ مورد کافی است. هر مورد۰/۲۵) صفحهٔ ۱۳۳** **ب) الکل عملکردهای سیستم اعصاب مرکزی را تحت تأثیر قرار داده و آثار خود را به صورت عدم تعادل در حرکت، اختلال در تکلم، کاهش تعداد تنفس و کاهش ضربان قلب و فشار خون نشان می‌دهد. افزایش اختلال در سیستم اعصاب مرکزی، کارکردهای حیاتی به شکل قابل توجهی تحت تأثیر قرار می‌گیرند. در موارد شدید، ممکن است شخص دچار کاهش هوشیاری (کما) و حتی مرگ شود.(ذکر ۲ مورد کافی است. هر مورد (۰/۲۵) صفحهٔ ۱۳۷**	۱
۱۷	**منظور از وابستگی به مواد، اجبار در مصرف موادی است که تبعات نامطلوبی (۰/۲۵) بر سلامت جسمی و روانی (۰/۲۵) فرد مصرف کننده دارد و روابط و زندگی روزمره او را مختل می‌کند.(۰/۲۵) صفحهٔ ۱۳۹**	۰/۷۵
۱۸	**۱- اختلالات مصرف به هر حال آثار نتایج مضر و مخرب مواد را بر جسم و روان فرد باقی می‌گذارد. ۲- اختلالات مصرف مواد می‌تواند با خطرات و حوادث همراه گردد برای مثال مبادرت به رانندگی به دنبال اختلالات مصرف مواد باعث حوادث رانندگی می‌شود. ۳- ادامه اختلالات مصرف مواد معمولا فرد را به سمت وابستگی می‌کشاند. (ذکر ۲ مورد کافی است. هر مورد (۰/۲۵) صفحهٔ ۱۴۲**	۰/۵
۱۹	**با مصرف این مواد فرد دچار اوهام حسی و بصری می‌شود (۰/۲۵) و ممکن است صداهایی را بشنود و یا چیزهایی را ببیند (۰/۲۵) که وجود خارجی ندارند. (۰/۲۵) صفحهٔ ۱۴۳**	۰/۷۵
۲۰	**الف) این قبیل کارها باید 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 انجام شود .(۰/۲۵)صفحهٔ ۱۶۰** **ب) علم ارگونومی یا همان مهندسی عوامل انسانی برای پیشگیری از بروز اختلالات اسکلتی - عضلانی که ناشی از عدم تناسب توانمندی‌های انسان و نوع کاری است که او انجام می‌دهد، (۰/۵) به یاری انسان می‌آید. صفحهٔ ۱۶۲** **ج) کوله پشتی نبایدروی پشت شل بسته شود (۰/۲۵) بلکه بندهای شانه‌ای آن باید طوری تنظیم شود که کوله‌پشتی به طور کامل قالب پشت بدن را بپوشاند (۰/۲۵) همچنین هنگام پوشیدن کوله پشتی دقت کنید بندهای شانه‌ای به شکل متقارن تنظیم شوندیعنی یکی شل و یکی سفت نباشد. (۰/۲۵)صفحهٔ ۱۶۴**	۱/۷۵
۲۱	**الف) قبل از بروز حادثه((۰/۲۵)** **ب) در این سطح باید بر روی کاهش عوامل خطر حوادث تمرکز کرد. (۰/۲۵) صفحهٔ ۱۷۰**	۰/۵
۲۲	**باید مانع رسیدن هوابه مواد سوختنی شد (۰/۲۵) و به این منظور باید آنها را سریع با پتو یا فرش مرطوب یا وسیله‌ای مرطوب دیگر پوشاند. (۰/۲۵) صفحهٔ ۱۷۶**	۰/۵