باسمه تعالی

سؤالات امتحان نهایی درس : **سلامت و بهداشت**	نام و نام خانوادگی :	مدت امتحان : ۹۰ دقیقه	ساعت شروع: **۸ صبح**
پایهٔ **دوازدهم** دورهٔ دوم متوسطه	رشته : **کلیهٔ رشته‌ها**	تاریخ امتحان : **۱۳۹۸/۶/۱۰**	تعداد صفحه : ۳
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسرکشوردر **نوبت شهریور** 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) خودمراقبتی، گام اول در حفظ سلامت خویش است. ب) بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲ اغلب بدون علامت هستند. ج) بهتر است در چیدمان وسایل کوله‌پشتی، اشیای سبک در عقب کوله‌پشتی قرار بگیرند. د) بر اساس شواهد، حوادث در مورد دختران بیشتر در خانه رخ می‌دهد.	۱
۲	در هر یک از عبارت های زیر جای‌خالی را با کلمات مناسب کامل کنید. الف) با توجه به دیدگاه اسلام، در تعریف سلامت توسط سازمان جهانی بهداشت از جنبهٔ ..... آن غفلت شده است. ب) بنا به فرموده پیامبر(ص)" هر کس ..... کند به‌وسیله آن نصف دینش را حفظ کرده است". ج) در اکثر اوقات صدماتی که در ناحیه کمر رخ می‌دهد به علت ..... بودن عضلات کمر است. د) بسیاری از لامپ‌های کم‌مصرف و مهتابی حاوی گاز سمی ..... هستند.	۱
۳	از میان کلمات داخل پرانتز گزینهٔ مناسب را انتخاب کنید. الف) هر چه از پایین هرم غذایی به سمت بالا حرکت می‌کنیم حجم گروه‌های غذایی (بیشتر / کمتر) می‌شود. ب) اسهال خونی از بیماری‌هایی است که از طریق دستگاه (تناسلی / گوارش) منتقل می‌شود. ج) پدیکلوزیس یکی از شایع‌ترین بیماری‌های (انگلی / ویروسی) است. د) به توانمندی لازم برای اداره امور همسر و فرزندان، بلوغ (روانی / اجتماعی) اطلاق می‌گردد.	۱
۴	در پرسش‌های چهارگزینه‌ای زیر گزینهٔ مناسب را انتخاب کنید. الف) کمبود کدام ریز مغذی موجب گواتر می‌شود؟ ۱) ید ۲) کلسیم ۳) آهن ۴) ویتامین D ب) کدام یک از علایم بدنی اضطراب نمی‌باشد؟ ۱) تپش قلب ۲) تنگی نفس ۳) بی‌اشتهایی ۴) حواس‌پرتی ج) کدام یک از مواد سمی موجود در سیگار در ایجاد تحریک و تخریب بافت‌ها به ویژه ریه نقش دارد؟ ۱) سیانیدریک اسید ۲) آرسنیک ۳) آمونیاک ۴) نیکوتین د) کدام یک از علایم ناشی از مسمومیت نمی‌باشد؟ ۱) تغییر رنگ‌پوست ۲) دردهای شکمی و اسهال ۳) سردرد ۴) خفگی	۱
۵	شکل مقابل مربوط به قانون تعادل انرژی است. موارد الف و ب را در برگهٔ پاسخ بنویسید.  	۰/۵

ادامه در صفحه دوم

باسمه تعالی

سؤالات امتحان نهایی درس : **سلامت و بهداشت**	نام و نام خانوادگی :	مدت امتحان : ۹۰ دقیقه	ساعت شروع: **۸ صبح**
پایهٔ **دوازدهم** دورهٔ دوم متوسطه	رشته : **کلیهٔ رشته‌ها**	تاریخ امتحان : **۱۳۹۸/۶/۱۰**	تعداد صفحه : ۳
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسرکشوردر **نوبت شهریور** ماه سال **۱۳۹۸**		مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی http://aee.medu.ir	

ردیف	سؤالات (پاسخ‌نامه دارد)	نمره
۶	اصطلاحات زیر را تعریف کنید. الف) بیماری های غذازاد ب)حدت بینایی(دید مطلوب)	۱
۷	در مورد بیماری‌های غیرواگیر و واگیر به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) سه مورد از علایم هشداردهندهٔ سرطان را بنویسید. ب) دو مورد از راه‌های انتقال ویروس اچ‌آی‌وی را بنویسید.	۱/۲۵
۸	جوانانی که دارای عزت‌نفس هستند و افرادی‌که دچار ضعف عزت‌نفس هستند را از نظر پیام‌های درونی با یکدیگر مقایسه کنید.	۱
۹	دو مورد از راهکارهای بهبود عزت‌نفس را بنویسید.	۱
۱۰	در مورد بهداشت روان به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) اثرات شدت یافتن فشار روانی (استرس) ناسالم در شب امتحان چیست؟ ب) یک مثال از آثار اجتماعی خشم منفی را بنویسید.	۰/۷۵
۱۱	قطران چیست؟	۰/۵
۱۲	سه مورد از باورهای غلط در مورد مصرف سیگار که موجب سوق دادن جوانان به‌سوی مصرف دخانیات می‌شود را بنویسید.	۰/۷۵
۱۳	آثار فوری مصرف الکل چیست؟	۰/۵
۱۴	در اثر مصرف مداوم الکل کبد کارکرد خود را از دست می‌دهد.علت چیست؟	۱
۱۵	سه گروه مواد اعتیادآور را نام ببرید و برای هر کدام یک مثال ذکر کنید.	۱/۵
۱۶	تکنیک ضبط صوت که از دستورالعمل‌های مهارت‌های مقاومتی در برابر دعوت به مصرف مواد است را توضیح دهید.	۱
۱۷	مراحل انجام آزمون دیوار برای ارزیابی وضعیت بدنی را شرح دهید.	۱
۱۸	برای انتخاب دوچرخهٔ مناسب هر فرد چه توصیه‌ای می‌شود؟	۱
۱۹	اصل ارگونومی مربوط به شکل مقابل را توضیح دهید. ✓  ✗ 	۰/۵

ادامه در صفحه سوم

باسمه تعالی

سؤالات امتحان نهایی درس : **سلامت و بهداشت**	نام و نام خانوادگی :	مدت امتحان : ۹۰ دقیقه	ساعت شروع: **۸ صبح**
پایهٔ **دوازدهم** دورهٔ دوم متوسطه	رشته : **کلیهٔ رشته‌ها**	تاریخ امتحان : **۱۳۹۸/۶/۱۰**	تعداد صفحه : ۳
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسرکشوردر **نوبت شهریور** ماه سال **۱۳۹۸**		مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی http://aee.medu.ir	

ردیف	سؤالات (پاسخ‌نامه دارد)	نمره
۲۰	**به پرسش‌های زیر پاسخ کوتاه دهید.** **الف) در کدام سطح ازسطوح پیشگیری از حوادث، با نهادهای امدادرسان همچون اورژانس تماس گرفته می‌شود؟** **ب) برای تمیز کردن سینک ظرف‌شویی به‌جای مواد سفیدکنندهٔ قوی از کدام مادهٔ کم‌خطرتر می‌توان استفاده کرد؟** **ج) سرفه و خشونت صدا از علایم کدام انسداد راه هوایی است؟** **د) قالیچه‌های سرخورنده جزء کدام دسته از عوامل خطرآفرین سقوط می‌باشند؟**	۱
۲۱	**در این پرسش عبارت‌هایی در مورد انواع آتش‌سوزی آمده است. عبارت‌های مرتبط به هم را در برگهٔ پاسخ بنویسید.(یک مورد در ستون انواع آتش‌سوزی اضافه است.)**	۰/۷۵

ویژگی	انواع آتش‌سوزی
الف) معمولا از خود، خاکستر بر جای می‌گذارد.	۱)آتش‌سوزی مایعات قابل اشتعال
ب) بهترین وسیله خاموش کردن آن استفاده از گاز دی‌اکسیدکربن است.	۲) آتش‌سوزی ناشی از گازهای قابل اشتعال
ج) برای خاموش کردن آن هرگز نباید از آب استفاده شود.	۳) آتش‌سوزی خشک
	۴) آتش‌سوزی ناشی از برق

۲۲	**دو مورد از نکاتی که در هنگام بروز آتش‌سوزی در منزل توصیه می‌شود را بنویسید.**	۱
	موفق باشید **جمع نمرات**	۲۰

مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی
www.kanoon.ir

باسمه تعالی

راهنمای تصحیح امتحان نهایی درس: **سلامت و بهداشت**	رشته: **کلیهٔ رشته ها**	ساعت شروع: **۸ صبح**	مدّت امتحان: **۹۰ دقیقه**
پایهٔ **دوازدهم** دورهٔ دوم متوسطه		تاریخ امتحان : **۱۳۹۸/۶/۱۰**	
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسرکشور در **شهریور ماه** سال **۱۳۹۸**		مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی http://aee.medu.ir	

ردیف	راهنمای تصحیح	نمره
۱	الف) درست (۰/۲۵) صفحه ۱۵ ب) درست (۰/۲۵) صفحه ۶۵ ج) نادرست (۰/۲۵) صفحه ۱۶۳ د) درست (۰/۲۵) صفحه ۱۷۰	۱
۲	الف) معنوی (۰/۲۵) صفحه ۴ ب) ازدواج (۰/۲۵) صفحه ۱۰۱ ج) ضعیف (۰/۲۵) صفحه ۱۶۰ د) جیوه (۰/۲۵) صفحه ۱۷۵	۱
۳	الف) کمتر (۰/۲۵) صفحه ۲۴ ب) گوارش (۰/۲۵) صفحه ۶۷ ج) انگلی (۰/۲۵) صفحه ۶۹ د) اجتماعی (۰/۲۵) صفحه ۱۰۲	۱
۴	الف) گزینه ۱- ید (۰/۲۵) صفحه۳۰ ب) گزینه ۴- حواس پرتی (۰/۲۵) صفحه ۱۲۰ ج) گزینه ۳- آمونیاک (۰/۲۵) صفحه ۱۳۰ د) گزینه ۴- خفگی (۰/۲۵) صفحه ۱۷۲ و ۱۷۳	۱
۵	الف) انرژی مصرفی (۰/۲۵) ب) انرژی دریافتی (۰/۲۵) صفحه ۳۹	۰/۵
۶	الف) بیماری‌های غذازاد یا بیماری‌های ناشی از مصرف غذاهای آلوده و غیر بهداشتی (۰/۵)(بیماری‌هایی هستندکه به عللی ازجمله پایین بودن سطح بهداشت فردی یا بهداشت محیط، عدم دسترسی به آب سالم دربعضی ازمناطق یا استفاده ازآب نامناسب در تهیه غذا، فراوری نامناسب غذا، گسترش استفاده ازغذاهای خیابانی ونبود نظارت مناسب برآنها، غذاهای آماده، مخلوط شدن فاضلاب‌های خانگی وصنعتی باآب کشاورزی، استفاده نامناسب و بی‌رویه ازآفت‌کش ها و سموم دفع آفات درکشاورزی، شرایط نامناسب نگهداری بعضی ازمحصولات مانند غلات، دانه‌های روغنی، حبوبات و برخی ازمیوه‌های خشک و نیز به‌دلیل باقیماندن داروهای دامی درمحصولات گوشتی وفراورده‌های شیری ایجاد می‌شوند.)صفحه ۴۵ ب) حدت بینایی ویا دید مطلوب، میزان سلامت چشم‌ها (۰/۲۵) و سطح توانایی حس بینایی را نشان می‌دهد. (۰/۲۵) صفحه ۸۰	۱
۷	الف) علایم هشداردهنده سرطان عبارت‌اند از: ابتلای اقوام درجه یک به بیماری سرطان، تغییر در خال‌های پوستی، زخم‌های بدون بهبود، پیدایش توده در هر جای بدن، سرفه یا گرفتگی طولانی‌مدت صدا، اختلال بلع یا سوء هاضمه طولانی، استفراغ یا سرفه خونی، اسهال یا یبوست طولانی، خونریزی غیرطبیعی در ادرار، مدفوع و خون ریزی غیرطبیعی از واژن و نوک سینه، بی‌اشتهایی یا کاهش وزن بی‌دلیل(ذکر سه مورد) (۰/۷۵) صفحه ۶۲ ب) دریافت خون و فرآورده‌های خونی آلوده، اشتغال در محیط‌های آلوده، تزریق با وسایل مشترک، بارداری و شیردهی مادر مبتلا به بیماری (ذکر دو مورد) (۰/۵) صفحه ۷۴	۱/۲۵
۸	جوانانی‌که دارای عزت‌نفس هستند، برای خود احترام قایل‌اند و با پیام‌های درونی مثبت سر و کار دارند که از درون آنها مدام به آنها خطاب می‌کند: « تو با ارزشی! تو می‌توانی ! تو دوست داشتنی هستی! تو می‌توانی احساسات خود را به راحتی ابراز کنی! تو می‌توانی به دیگران اعتمادکنی » و پیام‌هایی از این قبیل. (۰/۵) در مقابل، افرادی که دچار ضعف عزت‌نفس هستند، در درون ذهن خود پیام‌هایی را می‌شنوند که به طور مرتب عزت‌نفس آنها را سرکوب و سلامت روانی و عاطفی‌شان را تهدید می‌کند. (۰/۵) صفحه ۱۱۳	۱

ادامه در صفحه دوم

باسمه تعالی

راهنمای تصحیح امتحان نهایی درس: **سلامت و بهداشت**	رشته: **کلیهٔ رشته ها**	ساعت شروع: **۸ صبح**	مدّت امتحان: **۹۰ دقیقه**
پایهٔ **دوازدهم** دورهٔ دوم متوسطه		تاریخ امتحان : **۱۳۹۸/۶/۱۰**	
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسرکشور در **شهریور ماه** سال **۱۳۹۸**		مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی **http://aee.medu.ir**	

ردیف	راهنمای تصحیح	نمره
۹	**تلاش برای کسب حداقل یک مهارت یا شکوفا کردن حداقل یک استعداد خود، تهیه فهرستی از توانمند های فردی خود، کسب موفقیت در امور از جمله تحصیل، مشارکت در فعالیت‌های اجتماعی همچون حضور در فعالیت‌های فوق برنامه مدرسه، برقراری رابطه سالم با دیگران، دوست شدن با آدم‌های مثبت و الهام‌بخش، معاشرت با دوستان و آشنایان حمایت‌گر، داوطلب شدن برای کمک به دیگران، آراستگی (ذکر دو مورد) (۱) صفحه ۱۱۴**	۱
۱۰	**الف) فشار روانی ناسالم مانع درس خواندن شده (۰/۲۵) و یادآوری اطلاعات در جلسه امتحان را مختل می‌کند. (۰/۲۵) صفحه ۱۱۸** **ب) درماندگی، انزوا و تنهایی (ذکر یک مورد) (۰/۲۵) صفحه ۱۲۳**	۰/۷۵
۱۱	**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. (۰/۵) صفحه ۱۳۰**	۰/۵
۱۲	**سیگار کشیدن موجب رفع عصبانیت، رفع خستگی، رفع دلشوره و اضطراب، تقویت ذهن و هضم غذا می‌شود. (ذکر سه مورد) (۰/۷۵) صفحه ۱۳۴**	۰/۷۵
۱۳	**اختلال در سیستم اعصاب مرکزی (۰/۵) صفحه ۱۳۶**	۰/۵
۱۴	**به دلیل مصرف مداوم الکل و نبود زمان کافی (۰/۲۵) چربی ذخیره شده در کبد (۰/۲۵) نمی‌تواند به دیگر مکان‌های ذخیره‌سازی بدن منتقل شود (۰/۲۵) و سلول‌های پر از چربی کبد سبب می‌شوند که کبد کارکرد خود را از دست بدهد. (۰/۲۵) صفحه ۱۳۷**	۱
۱۵	**محرک‌ها، مخدّرها و توهم‌زاها. (۰/۷۵) محرک‌ها: کوکائین، کافئین، کراک، آمفتامین‌ها و اکستازی‌ریتالین و ترامادول. توهم‌زاها : فرآورده های گیاه شاهدانه، حشیش، گراس، ال.اس.دی (L.S.D) مخدرها: تریاک و شیره تریاک، هروئین، متادون و انواع و اقسام قرص های مسکن و آرام بخش (کدئین) (ذکر یک مثال برای هر گروه کافی است) (۰/۷۵) صفحه ۱۴۳**	۱/۵
۱۶	**پاسخ منفی‌تان را مثل یک نوار ضبط شده چندین بار تکرار کنید (۰/۵) تا مخاطب‌تان متقاعد شود که نمی‌تواند نظر شما را عوض کند. (۰/۵) صفحه ۱۴۹**	۱
۱۷	**از طرف پشت به دیوارتکیه دهید در حالی که پشت سر و باسن شما با دیوار مماس شود (۰/۲۵) و پاشنه پایتان ۱۵ سانتیمتر از دیوار فاصله داشته باشد . (۰/۲۵) اکنون فاصله بین گودی گردن و کمر خود با دیوار را اندازه بگیرید. (۰/۲۵) اگراین فاصله در ناحیه گردن ۵ سانتی مترو درکمر بین ۲ تا ۵ سانتیمتر باشد، وضعیت بدن شما ایده‌آل است. (۰/۲۵) صفحه ۱۵۶**	۱
۱۸	**توصیه می‌شود از دوچرخه‌ای استفاده شود که در زمان دوچرخه سواری، زاویه بین ران (۰/۲۵) و ساق‌پا، (۰/۲۵) وقتی رکاب پایین است (۰/۲۵) حدود۲۵ تا ۳۰ درجه باشد. (۰/۲۵) صفحه ۱۶۳**	۱

ادامه در صفحه سوم

باسمه تعالی

راهنمای تصحیح امتحان نهایی درس: **سلامت و بهداشت**	رشته: **کلیهٔ رشته ها**	ساعت شروع: **۸ صبح**	مدّت امتحان: **۹۰ دقیقه**
پایهٔ **دوازدهم** دورهٔ دوم متوسطه		تاریخ امتحان : **۱۳۹۸/۶/۱۰**	
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسرکشور در **شهریور ماه** سال **۱۳۹۸**		مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی **http://aee.medu.ir**	

ردیف	راهنمای تصحیح	نمره
۱۹	**با اصلاح جزئی میز کار خود نقاط فشاری را که به شما آسیب می‌رساند به حداقل برسانید. (۰/۵) صفحه ۱۶۸**	۰/۵
۲۰	**الف) سطح ۲ (یا زمان وقوع حادثه) (۰/۲۵) صفحه ۱۷۰** **ب) جوش‌شیرین (۰/۲۵) صفحه ۱۷۳** **ج) انسداد خفیف (۰/۲۵) صفحه ۱۸۰** **د) عواملی که به محیط سقوط مربوط هستند. (۰/۲۵) صفحه ۱۸۱**	۱
۲۱	**الف) ۳- آتش‌سوزی خشک (۰/۲۵)** **ب) ۴- آتش‌سوزی ناشی از برق (۰/۲۵)** **ج) ۱- آتش‌سوزی مایعات قابل اشتعال (۰/۲۵) صفحه ۱۷۶ و ۱۷۷**	۰/۷۵
۲۲	**هر زمانی که متوجه آتش‌سوزی شدید و یا علامت هشدار آتش در ساختمان به صدا درآمد، از طریق نزدیک‌ترین در خروجی ساختمان را ترک کنید و با ۱۲۵ تماس بگیرید و به همه افراد داخل خانه یا ساختمان اطلاع دهید که از ساختمان خارج شوند. یک تکه لباس یا پارچه را خیس کرده و روی صورت خود قرار دهید و به هر شکل ممکن، حتی چهار دست وپا، از خانه خارج شوید. قبل از بازکردن هر در، ابتدا آن را لمس کنید و درهایی را که به‌شدت گرم شده‌اند، باز نکنید؛ بلکه به جایش از مسیرهای دیگر خارج شوید. اگر نمی‌توانید از اتاق خارج شوید، قالیچه، پتو یا لباس‌ها را در درزهای در فرو کنید تا مانع ورود دود به اتاق شود. بلافاصله پس از نجات جان خود، با اورژانس یا آتش‌نشانی تماس بگیرید. اگر ساکن آپارتمان هستید، هرگز برای فرار از آتش از آسانسور استفاده نکنید و در صورتی که پله فرار اضطراری وجود دارد، تنها از طریق آن از ساختمان خود خارج شوید. پس از خروج، به ساختمانی که در حال سوختن است برنگردید. اگر کسی در ساختمان مانده است، به مأموران آتش نشانی اطلاع دهید.** **درصورتی که آتش کوچک است، سعی کنید با کپسول اطفای حریق آن راخاموش کنید و هرگز اجازه ندهید که آتش بین شما و در خروجی قرار گیرد. (ذکر دو مورد) (۱) صفحه ۱۷۸ و ۱۷۹**	۱
	نظر مصححین گرامی قابل احترام است. **جمع نمرات**	۲۰