باسمه تعالی

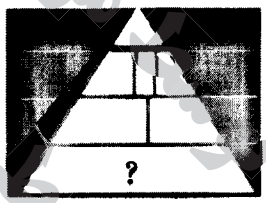
سؤالات امتحان نهایی درس : **سلامت و بهداشت**	رشته : **کلیه رشته ها**	مدت امتحان : ۹۰ دقیقه	ساعت شروع: **۱۰ صبح**
پایه **دوازدهم** دورهٔ دوم متوسطه	نام و نام خانوادگی :	تاریخ امتحان : **۱۳۹۷/۱۰/۱۷**	تعداد صفحه : ۳
دانش آموزان بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسرکشور در **نوبت دی** ماه سال **۱۳۹۷**		مرکز سنجش آموزش و پرورش http://aec.medu.ir	

ردیف	سؤالات (پاسخنامه دارد)	نمره
۱	درستی یا نادرستی هر یک از عبارت‌های زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید. الف) در بین عوامل مؤثر بر سلامت، سبک زندگی بیشترین تأثیر را بر سلامت افراد دارد. ب) چاقی با الگوی سیب در مقایسه با الگوی گلابی، خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی- عروقی را بیشتر افزایش می‌دهد. ج) شکل ستون فقرات انسان شبیه C انگلیسی است. د) خفگی ناشی از آتش‌سوزی در مقایسه با سوختگی ناشی از آن، تلفات بیشتری به همراه دارد.	۱
۲	در هر یک از عبارت‌های زیر جای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید. الف) تامین سلامت مستلزم رعایت ..... است. ب) برای افراد شاغل در مکان‌های تهیه، تولید و توزیع غذا، داشتن ..... و رعایت بهداشت از اهمیت زیادی برخوردار است. ج) دریافت امواج صوتی و ..... ، دو وظیفه مهم گوش می‌باشند. د) همهٔ خانم‌ها قبل از بارداری باید از نظر ایمنی نسبت به بیماری ویروسی ..... آزمایش شوند. ه) منظور از عزت نفس، احساس ..... است. و) از دیدگاه سلامت ستون فقرات، بلندکردن بار با کمر راست و پاهای .....، روشی ایمن‌تر است.	۱/۵
۳	هر کدام از توضیحات زیر مربوط به چه مطلبی می‌باشند؟ الف) بر اساس این قانون، چنانچه کالری دریافتی از مواد غذایی بیش از میزان کالری مصرفی باشد، وزن افزایش می‌یابد. ب) از این بیماری به عنوان قاتل خاموش یاد می‌شود. ج) این نوع چربی باعث می‌شود تا کلسترول از جدار داخلی شریان‌ها جدا شود به همین دلیل به آن کلسترول خوب می‌گویند. د) اولین شرط لازم برای ازدواج است. ه) احساس ناخوشایندی است که برای مدت زمانی طولانی تداوم می‌یابد و همراه با تنهایی و غمگینی است. و) بزرگ‌ترین عامل مرگ‌ومیر در قرن بیستم می‌باشد.	۱/۵
۴	در سؤالات زیر گزینه مناسب را انتخاب کنید. الف) ضربه دیدن در حین برداشت، انتقال و نگهداری مواد غذایی از عوامل ..... فساد مواد غذایی است. ۱) مکانیکی ۲) فیزیکی ۳) شیمیایی ۴) بیولوژیکی ب) کدام یک از عیوب انکساری چشم به علت شکل غیر عادی قرنیه ایجاد می‌شود؟ ۱) پیرچشمی ۲) نزدیک‌بینی ۳) آستیگماتیسم ۴) دوربینی ج) کدام یک از شایع‌ترین اختلالات روانی- رفتاری دوره نوجوانی محسوب نمی‌شود؟ ۱) استرس ۲) اضطراب ۳) خشم ۴) تاب‌آوری د) کدام یک از مواد سمی موجود در سیگار اعتیادآور است؟ ۱) سیانیدریک اسید ۲) آرسنیک ۳) آمونیاک ۴) نیکوتین	۱

« ادامه سؤالات در صفحه دوم »

باسمه تعالی

سؤالات امتحان نهایی درس : **سلامت و بهداشت**	رشته : **کلیه رشته ها**	مدت امتحان : ۹۰ دقیقه	ساعت شروع: ۱۰صبح
پایه **دوازدهم** دورهٔ دوم متوسطه	نام و نام خانوادگی :	تاریخ امتحان : **۱۳۹۷/۱۰/۱۷**	تعداد صفحه :۳
دانش آموزان بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسرکشور در **نوبت دی** ماه سال **۱۳۹۷**		مرکز سنجش آموزش و پرورش http:/aee.medu.ir	

ردیف	سؤالات (پاسخنامه دارد)	نمره
۵	در هرم غذایی مقابل علامت سوال مربوط به کدام گروه از مواد غذایی می‌باشد؟ 	۰/۵
۶	یک آزمایش که در تشخیص سرطان رودهٔ بزرگ کاربرد دارد را بنویسید.	۰/۲۵
۷	بهترین راه پیشگیری از ابتلا به هر یک از بیماری‌های زیر را بنویسید. الف) پدیکلوزیس ب) ایدز	۱
۸	نحوه استدلال و نگرش فرد تاب‌آور در مواجهه با شرایط ناگوار چگونه است؟	۱
۹	رعایت سه اصل برای مقابله با فشارهای روانی و اضطراب توصیه می‌شود. آنها را نام ببرید.	۰/۷۵
۱۰	برای هریک از آثار مثبت و منفی خشم یک مثال بنویسید.	۰/۵
۱۱	به چه دلیل علمی کشیدن قلیان با استفاده از شیلنگ مشترک، اثرات زیانبارتری دارد؟	۰/۷۵
۱۲	دو مورد از مهمترین عواملی که نوجوانان و جوانان را به سوی مصرف مواد دخانی سوق می‌دهد را بنویسید.	۰/۵
۱۳	بارزترین آثار فوری و بلندمدت مصرف مشروبات الکلی را بنویسید.	۰/۷۵
۱۴	به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) منظور از دود دست سوم مواد دخانی چیست؟ ب) به چه کسی معتاد می‌گویند؟	۱
۱۵	در این پرسش عبارت‌هایی در مورد انواع مواد اعتیادآور آورده شده است. عبارت‌های مرتبط به هم را در دو ستون مشخص کنید.	۰/۷۵

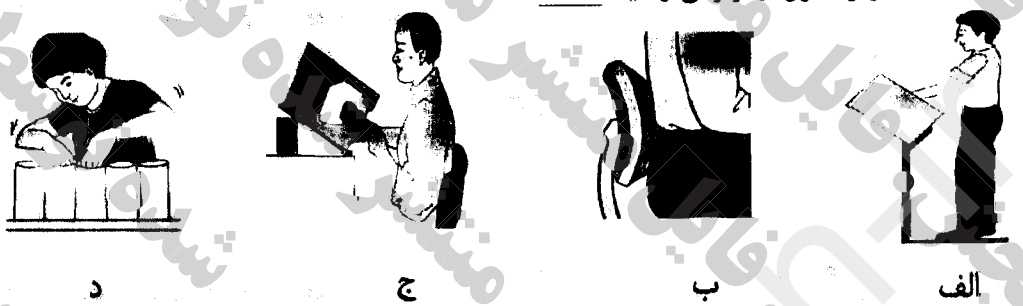
"ستون الف"	"ستون ب"
الف) خاصیت منگی و بی‌دردی	۱.کراک
ب) توهم‌زای طبیعی	۲. متادون
ج) حالت خوش و هیجانی کوتاه‌مدت	۳. حشیش

۱۶	سه مورد از موانع عمده روآوردن به مصرف مواد مخدر در نوجوانان را بنویسید.	۰/۷۵
۱۷	منظور از تکنیک ضبط صوت به عنوان مهارت مقاومت در برابر دعوت به مصرف مواد مخدر چیست؟	۰/۷۵
۱۸	وضعیت بدنی مناسب (پوسچر) چگونه حالتی است؟	۰/۷۵
۱۹	دو مورد از دلایل ایجاد وضعیت بدنی نامناسب را بنویسید.	۰/۵

« ادامه سوالات در صفحه سوم »

باسمه تعالی

سؤالات امتحان نهایی درس : **سلامت و بهداشت**	رشته : **کلیه رشته ها**	مدت امتحان : ۹۰ دقیقه	ساعت شروع: ۱۰ صبح
پایه **دوازدهم** دورهٔ دوم متوسطه	نام و نام خانوادگی :	تاریخ امتحان : **۱۳۹۷/۱۰/۱۷**	تعداد صفحه : ۳
دانش آموزان بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسرکشور در **نوبت دی** ماه سال **۱۳۹۷**		مرکز سنجش آموزش و پرورش http://aec.medu.ir	

ردیف	سؤالات (پاسخنامه دارد)	نمره
۲۰	هنگام خرید کوله پشتی،چه نکاتی باید رعایت شود؟	۱
۲۱	در کدام یک از حالات زیر اصول ارگونومی رعایت نشده است؟  الف ب ج د	۰/۲۵
۲۲	در مورد سطوح پیشگیری ازحوادث به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) در سطح ۱ چه اقداماتی انجام می‌شود؟ ب) تماس با اورژانس و آتش‌نشانی در کدام سطح و چه زمانی صورت می‌گیرد؟	۰/۷۵
۲۳	در هریک از آتش‌سوزی‌های زیر بهترین راه خاموش کردن آتش را بنویسید. الف) آتش‌سوزی مایعات قابل اشتعال ب) آتش‌سوزی خشک ج) آتش‌سوزی ناشی ازبرق	۰/۷۵
۲۴	شکل زیر کدام مرحله از مراحل نحوهٔ استفاده از کپسول اطفای حریق را نشان می‌دهد؟ 	۰/۲۵
۲۵	عوامل خطرآفرین سقوط را معمولاً به دو گروه تقسیم می‌کنند. آن دو را بنویسید.	۰/۵
۲۶	مانور باز کردن راه تنفس هوایی در خانم‌های باردار (درصورت برطرف نشدن انسداد با ضربات بین دو کتف) را بنویسید.	۱
	موفق باشید — جمع نمرات	۲۰

باسمه تعالی

راهنمای تصحیح امتحان نهایی درس: **سلامت و بهداشت**	رشته: **کلیهٔ رشته ها**	ساعت شروع: **۱۰ صبح**	مدت امتحان: **۹۰ دقیقه**
پایه **دوازدهم** دورهٔ دوم متوسطه		تاریخ امتحان : **۱۳۹۷/۱۰/۱۷**	
دانش آموزان بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسرکشور **دی ماه** سال **۱۳۹۷**		مرکز سنجش آموزش و پرورش http://aee.medu.ir	

ردیف	راهنمای تصحیح	نمره
۱	الف) درست(۰/۲۵)صفحه ۱۲ — ب) درست(۰/۲۵)صفحه ۳۴ — ج) نادرست(۰/۲۵)صفحه ۱۶۴ — د) درست(۰/۲۵)صفحه ۱۷۶	۱
۲	الف) بهداشت (۰/۲۵) صفحه ۵ — ب) کارت بهداشت (۰/۲۵) صفحه ۴۱ — ج) حفظ تعادل بدن (۰/۲۵) صفحه ۸۴ — د) سرخجه (۰/۲۵) صفحه ۱۰۹ — ه) ارزشمند بودن (۰/۲۵) صفحه ۱۱۲ — و) خمیده (۰/۲۵) صفحه ۱۵۸	۱/۵
۳	الف)قانون تعادل انرژی (۰/۲۵) صفحه ۳۹ — ب) فشارخون بالا(۰/۲۵) صفحه ۵۳ — ج) HDL (۰/۲۵) صفحه ۵۶ — د) بلوغ جنسی زن و مرد (۰/۲۵) صفحه ۱۰۱ — ه) افسردگی (۰/۲۵) صفحه ۱۲۱ — و) دخانیات (۰/۲۵) صفحه ۱۲۹	۱/۵
۴	الف) گزینهٔ ۱- مکانیکی (۰/۲۵) صفحه ۴۵ — ب) گزینهٔ ۳- آستیگماتیسم (۰/۲۵) صفحه ۸۱ — ج) گزینهٔ ۴- تاب‌آوری (۰/۲۵) صفحه ۱۱۸ — د) گزینهٔ ۴- نیکوتین (۰/۲۵) صفحه ۱۳۰	۱
۵	گروه نان (۰/۲۵) و غلات (۰/۲۵) صفحه ۲۴	۰/۵
۶	آزمایش خون مخفی در مدفوع و کولونوسکوپی (۰/۲۵) صفحه ۶۲ (یک مورد کافی است)	۰/۲۵
۷	الف) رعایت بهداشت فردی (۰/۲۵) و پرهیز از به کارگیری وسایل شخصی دیگران (۰/۲۵) صفحه ۷۰ — ب) عدم استفاده از سرنگ و سوزن مصرف شده (۰/۲۵) و پرهیز از رفتارهای جنسی پرخطر (۰/۲۵) صفحه ۷۴	۱
۸	او به جای فاجعه ساختن از مشکل (۰/۲۵) و گرفتار شدن در تبعات آن، (۰/۲۵) به خود و توانایی‌هایش (۰/۲۵) توجه بیشتری می‌کند. (۰/۲۵) صفحه ۱۱۵	۱
۹	۱- بازداری (۰/۲۵) ۲- برون‌ریزی (۰/۲۵) ۳- جایگزین کردن خواسته‌ها (۰/۲۵) صفحه ۱۲۰	۰/۷۵
۱۰	از آثار مثبت خشم این که می‌تواند باعث احقاق حق در روابط بین فردی، گروهی و اجتماعی شود البته مشروط به اینکه آن را کنترل کنیم. اما خشم منفی به بروز مشکلات و ناراحتی‌های جسمی (همچون سردرد، سکته‌های قلبی، ناراحتی‌های گوارشی و...)، روانی (همچون: فشارروانی، اضطراب، افسردگی، روی‌آوردن به مصرف موادمخدر و...)و اجتماعی (همچون: درماندگی، انزوا و تنهایی و...)منجرمی‌گردد. برای هرکدام از آثار مثبت و منفی ذکر یک مثال کافی است. هر مورد (۰/۲۵) صفحه ۱۲۳	۰/۵
۱۱	در اثر استفادهٔ مشترک از قلیان بیماری‌های منتقله از طریق دهان (۰/۲۵) و دستان فرد آلوده (۰/۲۵)، سلامت افراد دیگر را تهدید می‌کند.(۰/۲۵) صفحه ۱۳۳	۰/۷۵
۱۲	۱- احساس جذاب شدن و مورد توجه قرار گرفتن ۲- مستقل شدن و به بلوغ رسیدن و بزرگ شدن ۳- اجتماعی شدن و محبوب شدن در میان همسالان ۴- الگوبرداری از هنرپیشه‌ها و افراد معروف ۵- مصرف دخانیات توسط والدین یا دوستان صمیمی ۶- باورهای غلط در مورد مصرف سیگار مثل اینکه سیگار کشیدن موجب رفع عصبانیت، رفع خستگی، رفع دلشوره واضطراب، تقویت ذهن و هضم غذا می‌شود. ۷- ساده انگاری در مورد مصرف قلیان به عنوان یک ماده دخانی کم خطرتر از سیگار ۸- اشتغال ذهنی و دغدغه‌های فکری ۹- در دسترس بودن و یا قیمت پایین انواع مواد دخانی ۱۰- وجود تنش و ناهنجاری‌های خانوادگی، خانواده‌های بی‌ثبات و نبود حمایت‌های خانوادگی ۱۱- قبیح و ناپسند نبودن مصرف دخانیات به ویژه قلیان در اذهان عمومی ذکر ۲ مورد کافی است. هر مورد (۰/۲۵) صفحه ۱۳۴	۰/۵

ادامه در صفحه بعد

باسمه تعالی

راهنمای تصحیح امتحان نهایی درس: **سلامت و بهداشت**	رشته: **کلیهٔ رشته ها**	ساعت شروع: **۱۰ صبح**	مدّت امتحان: **۹۰ دقیقه**
پایه **دوازدهم** دورهٔ دوم متوسطه		تاریخ امتحان : **۱۳۹۷/۱۰/۱۷**	
دانش آموزان بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسرکشور **دی ماه** سال **۱۳۹۷**		مرکز سنجش آموزش و پرورش http://aee.medu.ir	

ردیف	راهنمای تصحیح	نمره
۱۳	بارزترین آثار فوری: اختلال درسیستم اعصاب (۰/۲۵) مرکزی (۰/۲۵) آثارطولانی مدت: بیماری سیروز کبدی (۰/۲۵) صفحه ۱۳۶	۰/۷۵
۱۴	الف) دود دست سوم در واقع دود نیست، بلکه بوی سیگار است که در محیط پراکنده می‌شود.(۰/۵) صفحه ۱۳۵ ب) فرد معتاد کسی است که بر اثر مصرف مکرر و مداوم مواد مخدر یا دارو به آن وابسته شده باشد.(۰/۵) صفحه ۱۳۹	۱
۱۵	الف) ۲. متادون (۰/۲۵) ب) ۳. حشیش (۰/۲۵) ج) ۱.کراک (۰/۲۵) صفحه ۱۴۴	۰/۷۵
۱۶	۱- ایمان به خدا ۲- اشتغال به تحصیل علم ۳- کسب و کارسالم ۴- پایبندی به مذهب و معنویت ۵- انجام جدّی ورزش ۶- پرداختن به تفریحات سالم ذکر ۳ مورد کافی است. هر مورد (۰/۲۵) صفحه ۱۴۵	۰/۷۵
۱۷	پاسخ منفی‌تان (۰/۲۵) را مثل یک نوار ضبط شده چندین بار تکرار کنید (۰/۲۵) تا مخاطب‌تان متقاعد شود که نمی‌تواند نظر شما را عوض کند.(۰/۲۵) صفحه ۱۴۹	۰/۷۵
۱۸	وضعیت بدنی مناسب حالتی است که در آن کمترین (۰/۲۵) فشار و تنش (۰/۲۵) به سیستم اسکلتی- عضلانی (۰/۲۵) وارد می‌شود. صفحه ۱۵۶	۰/۷۵
۱۹	افراد به دلایل متفاوتی همچون: ۱- عادات غلط هنگام ایستادن ۲- راه رفتن ۳- نشستن و خوابیدن ۴- اعتماد به نفس پایین و خجالتی بودن ۵- عضلات ضعیف و انعطاف ناپذیر ۶- اضافه وزن و چاقی ۷- کفش نامناسب و پاشنه بلند و...دچار وضعیت بدنی نامناسب می‌گردند. ذکر ۲ مورد کافی است. هر مورد (۰/۲۵) صفحه ۱۵۶	۰/۵
۲۰	هنگام خرید،کوله‌پشتی را طوری انتخاب کنید که سبک‌تر بوده (۰/۲۵) و در قسمت‌های پشت و بندها از اسفنج استفاده شده باشد. (۰/۲۵) و برای توزیع مناسب‌تر نیرو، بندهای شانه‌ای آن پهن بوده (۰/۲۵) و حتما دارای دو بند باشد. (۰/۲۵) صفحه۱۶۳	۱
۲۱	د (۰/۲۵) صفحه ۱۶۵	۰/۲۵
۲۲	الف) تمرکز بر روی کاهش عوامل خطر حوادث (۰/۲۵) ب) سطح ۲ (۰/۲۵) زمان وقوع حادثه(۰/۲۵) صفحه ۱۷۰	۰/۷۵
۲۳	الف) مهم‌ترین روش قطع اکسیژن است. (۰/۲۵) صفحه ۱۷۶ ب) بهترین راه مبارزه، سردکردن آتش است. (۰/۲۵) صفحه ۱۷۶ ج) استفاده ازگاز دی‌اکسیدکربن می‌باشد. (۰/۲۵) صفحه ۱۷۷	۰/۷۵
۲۴	کشیدن ضامن (۰/۲۵) صفحه ۱۷۷	۰/۲۵
۲۵	۱- برخی ازعوامل به محیط سقوط مربوط‌اند. (۰/۲۵) صفحه ۱۸۱ ۲- گاهی اوقات سقوط به علت عوامل فردی اتفاق می‌افتد. (۰/۲۵) صفحه ۱۸۲	۰/۵
۲۶	پشت بیمار قرار بگیرید و دو دست خود را به صورت حلقه دور بیمار قرار دهید، یک دستتان را مشت کنید (۰/۲۵) (انگشت شصت به داخل دست خم می‌شود و انگشتان دور شصت قرارمی‌گیرد) و از زیر دستان مصدوم روی قفسه سینه قرار دهید (۰/۲۵)، دست دیگر را روی دست قبلی گذاشته و با یک حرکت سریع قفسه سینه را به داخل و بالا بفشارید (۰/۲۵). این حرکت راچندین بار تکرار کنید تا جسم به بیرون پرتاب شود.(۰/۲۵) صفحه ۱۸۱	۱
	"درنهایت، نظر همکاران محترم صا ئب ا ست" جمع نمرات	۲۰