بسمه تعالی

سؤالات امتحان نهایی درس: **سلامت و بهداشت**	رشته : **کلیه رشته ها**	تاریخ امتحان : **۱۴۰۱/۳/۹**	ساعت شروع: **۸ صبح**
پایهٔ **دوازدهم** دورهٔ دوم متوسطه	نام و نام خانوادگی :	تعداد صفحه : **۴**	مدت امتحان:۹۰دقیقه
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسرکشوردر نوبت **خرداد** ماه سال **۱۴۰۱**		مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی http://aee.medu.ir	

ردیف	سوالات (پاسخ نامه 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) بدن برای انجام عملکرد مطلوب خود، نیازمند دریافت ۱۱ نوع اسید آمینه است. ج) طبق هرم مواد غذایی، حجم نان و غلات مصرفی توسط هر فرد، باید از حجم میوه‌ها و سبزی‌ها بیشتر باشد. د) برای داشتن تغذیه سالم، باید دریافت فیبر غذایی روزانه را کاهش داد. ه) با بالا رفتن میزان تری‌گلیسرید خون، سطح HDL خون افزایش می‌یابد. و) اعتماد به نفس پایین و خجالتی بودن، می‌تواند باعث وضعیت بدنی نامناسب در افراد شود.	۱/۵
۲	در هر یک از عبارت‌های زیر، جای‌خالی را با کلمات مناسب کامل کنید. الف) انجام فرایض دینی، از نوع خود مراقبتی ..... است. ب) پرمصرف‌ترین ماده غذایی که در تمام فعل و انفعالات بدن نقش دارد، ..... می‌باشد. ج) میزان نمک مصرفی در طول یک روز، در افراد زیر ۵۰ سال ..... گرم است. د) علایمی همچون عصبانیت و بی‌تابی، از علایمِ .....اضطراب هستند. ه) الکل ماده شیمیایی است که بر عملکرد ..... و روانی افراد تأثیر منفی می‌گذارد. و) برخورداری از مهارت‌های اجتماعی، خطر مصرف مواد مخدر را ..... می‌دهد. ز) شکل ستون فقرات انسان شبیه حرفِ ..... انگلیسی است. ح) شایع‌ترین حادثه دوران کودکی و سالمندی، ..... و زمین خوردن است.	۲
۳	در پرسش‌های چهارگزینه‌ای زیر، گزینه مناسب را انتخاب کنید. الف) کدامیک از ویتامین‌های زیر، معمولاً در کبد ذخیره می‌شوند؟ ۱- ویتامین‌های C و E ۲- ویتامین‌های گروه B و C ۳- ویتامین‌های E و K ۴- ویتامین‌های گروه B و E ب) کدامیک از منابع غذایی زیر، سرشار از آهن هستند؟ ۱- جگر و پسته ۲- ماهی کلیکا و پنیر ۳- جگر و پنیر ۴- ماهی کلیکا و بستنی ج) کدامیک از موارد زیر، از عوارض شایع بیماری دیابت نیست؟ ۱- اختلال در جریان خون در دست و پا ۲- نابینایی یا کم بینایی ۳- استفراغ یا سرفه خونی ۴- نارسایی کلیه د) ویروس اچ آی وی، از کدام راه زیر منتقل نمی‌شود؟ ۱- استفاده از سرویس‌های بهداشتی مشترک ۲- عطسه و سرفه ۳- نیش حشرات، مانند پشه ۴- همه موارد	۱
	«ادامه سوالات در صفحهٔ دوم»	

بسمه تعالی

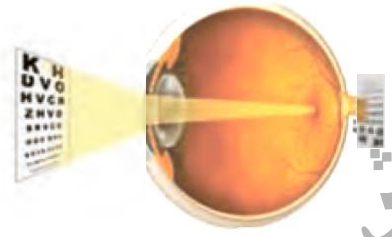
سؤالات امتحان نهایی درس: **سلامت و بهداشت**	رشته : **کلیه رشته ها**	تاریخ امتحان : **۱۴۰۱/۳/۹**	ساعت شروع: **۸ صبح**
پایهٔ **دوازدهم** دورهٔ دوم متوسطه	نام و نام خانوادگی :	تعداد صفحه : **۴**	مدت امتحان:۹۰دقیقه
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسرکشوردر نوبت **خرداد** ماه سال **۱۴۰۱**			مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی http://aee.medu.ir

ردیف	سوالات (پاسخ نامه دارد)	نمره
۴	جدول زیر در رابطه با عوامل مؤثر بر سلامت است. هریک از موارد ستون « الف» با یکی از موارد ستون « ب» ارتباط منطقی دارد. آنها را پیدا کنید و در برگه پاسخ نامه بنویسید. (یک مورد در ستون «ب» اضافی است.) | "ستون الف" | "ستون ب" | | الف) تأمین آب سالم آشامیدنی | ۱- سبک زندگی | | ب) رنگ پوست | ۲- دسترسی به خدمات بهداشتی – درمانی | | | ۳- عوامل ژنتیکی و فردی |	۰/۵
۵	در رابطه با کنترل وزن و تناسب اندام، به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) دارویی را نام ببرید که موجب چاقی می‌شود. ب) طبقه‌بندی نمایه توده بدنی، برای چه افرادی کاربرد ندارد؟ (یک مورد) ج) بر اساس قانون تعادل انرژی، تنظیم وزن و برخورداری از وزن مطلوب، به چه عواملی بستگی دارد؟	۱
۶	در مرحله طبخ و نگهداری غذا، چه زمانی پخت غذا کامل است؟	۰/۵
۷	برای هر یک از موارد زیر یک دلیل علمی بنویسید. الف) میوه‌های ضربه دیده با گذشت زمان، فاسد می‌شوند. ب) مدت زمان طلایی برای نجات فردی که سکته مغزی کرده تنها حدود ۳ ساعت است.	۱
۸	اصطلاحات زیر را تعریف کنید. الف) فشار خون ب) دودِ دست سوم	۱
۹	جدول زیر در رابطه با بیماری‌های واگیردار و شیوه انتقال آنها است. برای پاسخ هر یک از موارد الف، ب و ج ، یک مورد نام ببرید. | نام بیماری | شیوه انتقال و انتشار | | آنفلوانزا | الف) ..... | | ب) ..... | دستگاه تناسلی | | وبا | ج) ..... |	۰/۷۵
۱۰	در رابطه با بیماری‌های زیر، به این پرسش‌ها پاسخ دهید. الف) در بیماری هپاتیت، کدام اندام التهاب پیدا می‌کند و فعالیت آن مختل می‌شود؟ ب) چرا در دوران پنجره نتیجه آزمایش HIV منفی است؟	۰/۷۵
۱۱	در رابطه با بهداشت فردی، به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) یک اختلال پوستی شایع در دوران بلوغ و جوانی را نام ببرید. ب) به چه دلیل در افرادی که از خواب کافی برخوردار نیستند، خطر ابتلای به بیماری افزایش می‌یابد؟	۰/۵
	«ادامهٔ سوالات در صفحهٔ سوم»	

مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی

بسمه تعالی

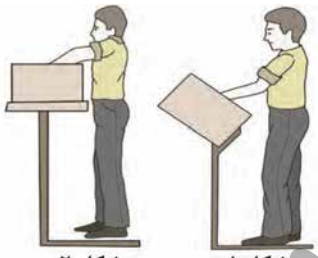
سؤالات امتحان نهایی درس: **سلامت و بهداشت**	رشته : **کلیه رشته ها**	تاریخ امتحان : **۱۴۰۱/۳/۹**	ساعت شروع: **۸ صبح**
پایهٔ **دوازدهم** دورهٔ دوم متوسطه	نام و نام خانوادگی :	تعداد صفحه : **۴**	مدت امتحان:۹۰دقیقه
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسرکشوردر نوبت **خرداد** ماه سال **۱۴۰۱**			مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی http://aee.medu.ir

ردیف	سوالات (پاسخ نامه دارد)	نمره
۱۲	در رابطه با بیماری‌های چشم، به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) تصویر روبرو، چه نوع عیبِ انکساری چشم را نشان می‌دهد؟ ب) کدام عیبِ انکساری چشم، به دلیل سخت شدن پوسته عدسی، به وقوع می‌پیوندد؟ 	۰/۵
۱۳	در رابطه با بهداشت ازدواج و باروری، به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) سه مورد از عواملی که بر باروری زوجین مؤثر هستند را نام ببرید. ب) یک مورد از توصیه‌های بهداشتی را برای باروری مردان ذکر کنید.	۱
۱۴	عوامل مهمی را که در فرایند شکل گیری شخصیت مطلوب و حفظ سلامت روانی نقش دارند، نام ببرید.	۰/۷۵
۱۵	دو مورد از علایم هشداردهنده افسردگی را بنویسید.	۰/۵
۱۶	برای هر یک از آثار منفی خشم، یک مثال بنویسید. الف) ناراحتی‌های جسمی ب) ناراحتی‌های روانی	۰/۵
۱۷	در رابطه با مصرف دخانیات و الکل، به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) از چه گیاهانی برای تولید دخانیات استفاده می‌کنند؟ یک مورد نام ببرید. ب) کدام مادهٔ سمیِ موجود در مواد دخانی، در افزایش قند خون نقش دارد؟ ج) چرا تنباکوهای میوه‌ای بیشتر باعث سرطان و انواع بیماری‌های خطرناک و کشنده می‌شوند؟ د) بارزترین آثار فوری مصرف الکل چیست؟	۱/۲۵
۱۸	در رابطه با اعتیاد به مواد مخدر، به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) از نشانه‌های سندرم محرومیت، دو مورد نام ببرید. ب) منظور از اختلالات مصرف مواد چیست؟ ج) با مصرف کدام گروه از مواد اعتیاد آور، ممکن هست صداهایی شنیده شوند که وجود خارجی ندارند؟ د) چرا افراد مصرف کننده مواد مخدر، سعی می‌کنند دوستان و همسالان خود را وادار به همراهی نمایند؟	۱/۷۵
۱۹	منظور از وضعیت بدنی مناسب (پوسچر) چیست؟	۰/۵
۲۰	هنگام نشستن روی صندلی، بهتر است چه نکاتی رعایت شود؟	۰/۷۵
	«ادامهٔ سوالات در صفحهٔ چهارم»	

مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی

بسمه تعالی

سؤالات امتحان نهایی درس: **سلامت و بهداشت**	رشته : **کلیه رشته ها**	تاریخ امتحان : **۱۴۰۱/۳/۹**	ساعت شروع: **۸ صبح**
پایهٔ **دوازدهم** دورهٔ دوم متوسطه	نام و نام خانوادگی :	تعداد صفحه : **۴**	مدت امتحان:۹۰دقیقه
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسرکشوردر نوبت **خرداد** ماه سال **۱۴۰۱**		مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی http://aee.medu.ir	

ردیف	سوالات (پاسخ نامه دارد)	نمره
۲۱	در شکل مقابل، کدام وضعیت بدنی درست می‌باشد؟  شکل ۱ شکل ۲	۰/۲۵
۲۲	در رابطه با پیشگیری ازحوادث خانگی، به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) به جای مواد سفیدکنندهٔ قوی، برای تمیزکردن سینک ظرف شویی، بهتر است ازچه ماده‌ای استفاده شود؟ ب) اگر لامپ کم مصرف و مهتابی حاوی گاز جیوه شکست، اولین اقدام قبل از پاک کردن خرده‌های لامپ چیست؟ ج) چرا باید از ضربه زدن به پشت شخصی که دچار انسداد خفیف راه تنفس هوایی شده است، اجتناب شود؟	۱
۲۳	از بین کلمات داخل پرانتز، گزینهٔ مناسب را انتخاب کنید. الف) استرس و هیجان باعث (افزایش- کاهش) احتمال وقوع حادثه می‌شود. ب) بهترین راه مبارزه با آتش‌سوزی‌های خشک، استفاده از (نمک – آب) است. ج) برای خاموش کردن آتش‌سوزی ناشی از مایعات، باید از (آب – کپسول اطفای حریق) استفاده کرد.	۰/۷۵
	« تندرست و موفق باشید » جمع نمرات	۲۰

مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی

باسمه تعالی

راهنمای تصحیح امتحان نهایی درس: **سلامت و بهداشت**	رشته: **کلیه رشته ها**	ساعت شروع: **۸ صبح**	مدّت امتحان: **۹۰ دقیقه**
پایهٔ دوازدهم دورهٔ دوم متوسطه		**تاریخ امتحان: ۱۴۰۱/۳/۹**	
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسرکشور خرداد ماه سال ۱۴۰۱		**مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی http://aee.medu.ir**	

ردیف	راهنمای تصحیح	نمره
۱	الف) درست (۰/۲۵) صفحه ۱۲ ب) نادرست (۰/۲۵) صفحه ۲۱ ج) درست (۰/۲۵) صفحه ۲۴ د) نادرست (۰/۲۵) صفحه ۴۶ ه) نادرست (۰/۲۵) صفحه ۵۶ و) درست (۰/۲۵) صفحه ۱۵۶	۱/۵
۲	الف) معنوی (۰/۲۵) صفحه ۱۵ ب) آب (۰/۲۵) صفحه ۲۲ ج) ۵ (۰/۲۵) صفحه ۵۵ د) روانی (۰/۲۵) صفحه ۱۲۰ ه) جسمی (۰/۲۵) صفحه ۱۳۵ و) کاهش (۰/۲۵) صفحه ۱۵۱ ز) S (۰/۲۵) صفحه ۱۶۴ ح) سقوط (۰/۲۵) صفحه ۱۸۱	۲
۳	الف) ۳ (ویتامین‌های E و K) (۰/۲۵) صفحه ۲۱ ب) ۱ (جگر و پسته) (۰/۲۵) صفحه ۳۱ ج) ۳ (استفراغ یا سرفه خونی) (۰/۲۵) صفحه ۶۶ د) ۴ (همه موارد) (۰/۲۵) صفحه ۷۵	۱
۴	الف) ۲ (دسترسی به خدمات بهداشتی – درمانی) (۰/۲۵) ب) ۳ (عوامل ژنتیکی و فردی) (۰/۲۵) صفحه ۱۱	۰/۵
۵	الف) کورتون (۰/۲۵) صفحه ۳۴ ب) افراد دارای استخوان‌بندی درشت، ورزشکار، زنان باردار و شیرده، افراد خیلی بلند و افراد خیلی کوتاه (ذکر یک مورد کافی است.) (۰/۲۵) صفحه ۳۶ ج) به دو عامل تغذیه و فعالیت بدنی بستگی دارد. (۰/۵) صفحه ۳۸	۱
۶	زمانی پخت غذا کامل است که تمام قسمت‌های (۰/۲۵) آن حداقل ۷۰ درجه سانتی گراد حرارت دیده باشد. (۰/۲۵) صفحه ۴۲	۰/۵
۷	الف) زیرا از محل نقاط آسیب دیده، کپک‌ها و باکتری‌ها به درون میوه نفوذ کرده و باعث فساد آنها می‌شوند. (۰/۵) صفحه ۴۵ ب) زیرا در سکته مغزی زمان برای بازگرداندن جریان خون به مغز بسیار کم است. (۰/۵) صفحه ۵۹	۱
۸	الف) به نیرویی که خون را در شریان‌های بدن به گردش در آورد، فشارخون می‌گویند. (۰/۵) صفحه ۵۳ ب) بوی سیگار که در محیط پراکنده می‌شود و لوازم منزل را در برمی گیرد، دود دست سوم نامیده می شود. (۰/۵) صفحه ۱۳۵	۱
۹	الف) دستگاه تنفسی (۰/۲۵) صفحه ۶۸ ب) سوزاک، تبخال تناسلی، زگیل تناسلی (۰/۲۵) صفحه ۷۰ (ذکر یک مورد کافی است.) ج) دستگاه گوارش (۰/۲۵) صفحه ۶۷	۰/۷۵
۱۰	الف) کبد (۰/۲۵) صفحه ۷۰ ب) چون سطح آنتی بادی تولید شده (۰/۲۵) به حد قابل تشخیص نرسیده است. (۰/۲۵) صفحه۷۳	۰/۷۵
۱۱	الف) جوش غرور جوانی یا آکنه (۰/۲۵) صفحه ۸۸ ب) زیرا سیستم ایمنی ضعیف‌تری دارند. (۰/۲۵) صفحه ۹۴	۰/۵
۱۲	الف) دوربینی (۰/۲۵) ب) پیرچشمی (۰/۲۵) صفحه ۸۱	۰/۵
	"ادامه راهنما در صفحه دوم"	

باسمه تعالی

راهنمای تصحیح امتحان نهایی درس: **سلامت و بهداشت**	رشته: **کلیه رشته ها**	ساعت شروع: **۸ صبح**	مدّت امتحان: **۹۰ دقیقه**
پایهٔ دوازدهم دورهٔ دوم متوسطه		**تاریخ امتحان: ۱۴۰۱/۳/۹**	
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسرکشور خرداد ماه سال ۱۴۰۱		**مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی http://aee.medu.ir**	

ردیف	راهنمای تصحیح	نمره
۱۳	**الف) سن، کشیدن سیگار و استعمال سایر مواد دخانی، برخورداری از وزن مناسب، تغذیه، ورزش، داروهای محرک و مکمل‌ها، استرس، آلودگی محیطی و ناباروری، سفید کننده‌های حاوی کلر، بیماری‌های منتقله از راه جنسی، مشروبات الکلی یا داروهای روان گردان، قاعدگی های نامنظم و ابتلا به بیماری مزمن (ذکر ۳ مورد کافی است هر مورد (۰/۲۵)) صفحه ۱۰۷ و ۱۰۸** **ب) لازم است آقایان در سنین باروری از مصرف خودسرانه هر دارویی پرهیز کنند.** **پرهیز از حمام داغ و طولانی مدت، سونا، قرار گرفتن در وان خیلی داغ.** **پرهیز از قرار دادن طولانی مدت لپ‌تاپ و سایر وسایل الکترونیکی بر روی پایین تنه.** **پرهیز از پوشیدن لباس‌های تنگ و چسبان.** **پرهیز از کار نشسته طولانی مدت و ممتد. (ذکر یک مورد کافی است.) (۰/۲۵) صفحه ۱۰۸**	۱
۱۴	**عزت نفس (۰/۲۵)، سرسختی (۰/۲۵) و تاب‌آوری (۰/۲۵) صفحه ۱۱۲**	۰/۷۵
۱۵	• **غمگینی مداوم** • **نارضایتی و بی‌علاقگی به فعالیت‌هایی که زمانی برای فرد لذت بخش بوده‌اند.** • **خستگی مفرط و فقدان انرژی** • **افزایش خشم، خشونت و تحریک‌پذیری و رفتار بی‌پروا (داد و فریاد، نق زدن و شکایت، بی‌قراری غیر قابل توجیه و گریه زاری و...)** • **اختلال خواب** • **تغییر وزن یا تغییر اشتها** • **عدم تمرکز یا ناتوانی در تصمیم گیری** • **احساس بی ارزش بودن، ناامیدی، ضعف عزت نفس، خشم یا احساس گناه** • **بروز افکار و اظهارات ناامید کننده درباره مرگ (ذکر ۲ مورد کافی است هر مورد (۰/۲۵).) صفحه ۱۲۲**	۰/۵
۱۶	**الف) سر درد، سکته‌های قلبی، ناراحتی‌های گوارشی (۰/۲۵)** **ب) فشار روانی، اضطراب، افسردگی، روی آوردن به مصرف مواد مخدر (۰/۲۵) (ذکر یک مورد برای هر قسمت کافی است.) صفحه ۱۲۳**	۰/۵
۱۷	**الف) توتون و تنباکو (ذکر یک مورد) (۰/۲۵) صفحه ۱۲۹ ب) نیکوتین (۰/۲۵) صفحه ۱۳۰** **ج) به دلیل افزودنی شیمیایی و مواد مضر به آنها (۰/۲۵) صفحه ۱۳۳** **د) اختلال در سیستم اعصاب (۰/۲۵) مرکزی (۰/۲۵) صفحه ۱۳۶**	۱/۲۵
۱۸	**الف) دردهای شدید دست و پا، خمیازه‌های مکرر، لرز، آب ریزش بینی و چشم‌ها، اسهال (ذکر دو مورد کافی است. هر مورد ۰/۲۵) صفحه ۱۴۱** **ب) حالت خفیف‌تر از وابستگی به یک ماده است و منظور این است که اگر چه فرد نسبت به مواد اعتیاد ندارد ولی آن را علی رغم مشکلاتی که برایش ایجاد می‌کند، مصرف می‌کند. (۰/۷۵) صفحه ۱۴۲** **ج) توهم‌زاها (۰/۲۵) صفحه ۱۴۳ د) برای اینکه رفتار غلط خود را توجیه کنند. (۰/۲۵) صفحه ۱۴۶**	۱/۷۵
۱۹	**حالتی است که در آن کمترین فشار و تنش به سیستم اسکلتی – عضلانی وارد می‌شود. (۰/۵) صفحه ۱۵۶**	۰/۵
	"ادامه راهنما در صفحه سوم"	

باسمه تعالی

راهنمای تصحیح امتحان نهایی درس: **سلامت و بهداشت**	رشته: **کلیه رشته ها**	ساعت شروع: **۸ صبح**	مدّت امتحان: **۹۰ دقیقه**
پایهٔ **دوازدهم** دورهٔ دوم متوسطه		تاریخ امتحان: **۱۴۰۱/۳/۹**	
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسرکشور خرداد **ماه** سال **۱۴۰۱**		مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی http://aee.medu.ir	

ردیف	راهنمای تصحیح	نمره
۲۰	هنگام نشستن روی صندلی بهتر است تا حد امکان از صندلی‌های پشتی‌دار استفاده کرد (۰/۲۵) و در انتهای صندلی نشست (۰/۲۵) و ستون فقرات را در حالت عمودی نگه داشت. (۰/۲۵) صفحه۱۶۰	۰/۷۵
۲۱	شکل ۱ (۰/۲۵) صفحه ۱۶۷	۰/۲۵
۲۲	الف) جوش شیرین (۰/۲۵) صفحه ۱۷۳ ب) (برای چند دقیقه) اتاق را ترک کنیم. (۰/۲۵) صفحه ۱۷۵ ج) چون ممکن است باعث جابه‌جایی جسم گیر کرده شود و باعث انسداد کامل گردد. (۰/۵) صفحه ۱۸۰	۱
۲۳	الف) افزایش (۰/۲۵) صفحه ۱۷۲ ب) آب (۰/۲۵) صفحه ۱۷۶ ج) کپسول اطفای حریق (۰/۲۵) صفحه ۱۷۶	۰/۷۵
	« نظر همکاران مصحح گرامی، مورد احترام است» جمع نمرات	۲۰