نام و نام خانوادگی: نام منطقه/ناحیه: نام دبیرستان: نام دبیر:	بسمه تعالی **اداره کل آموزش و پرورش استان مرکزی** **اداره آموزش دوره دوم متوسطه نظری**	محل مهر آموزشگاه

امتحان شبه نهایی درس: **سلامت و بهداشت**	رشته : **عمومی**	ساعت شروع: **۸ صبح**	تعداد صفحه: **۳**
پایه **دوازدهم** دوره دوم متوسطه نظری	تاریخ امتحان : **۱۴۰۲/۲/۴**	مدت امتحان : **۷۰دقیقه**	شماره کلاس:

ردیف	سوالات	بارم
۱	از بین کلمات داخل پرانتز گزینه مناسب را انتخاب کنید. الف) سطح چربی (LDL/HDL) با بروز بیماری‌های قلبی عروقی ارتباط عکس دارد. ب) در هنگام بروز (سکته قلبی/ سکته مغزی) از هرگونه حرکت و فعالیتی در بیمار جداً پرهیز شود. ج) بیماری هپاتیت از طریق (دستگاه گوارش/ خون و ترشحات بدن) منتقل می‌شود. د) (نیکوتین / قطران) موجود در سیگار باعث افزایش قند خون می گردد . هـ) آسیب پذیرترین عضو بدن در برابر صدمات، (زانو/ کمر) می باشد.	۱/۲۵
۲	در هر یک از عبارت‌های زیر جای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید. الف) برای تشخیص سرطان پروستات در مردان از روش ..... استفاده می‌شود. ب) حالتی خاص، که با احساسی از فشار درونی، ترس و هراس همراه است، ..... نامیده می‌شود. ج) ذرات ریز موجود در سیگار که پوسته ضخیم قهوه ای رنگی را در ریه‌ها تشکیل ..... نامیده می‌شود. د) ..... می تواند از بروز اختلالات روانی و شکل گیری رفتارهای پرخطر جلوگیری نماید . هـ) در هنگام اتو کردن لباس، ارتفاع مناسب میز اتو .....توصیه می‌شود. و) ارتفاع مناسب زین دوچرخه باید به اندازه ای باشد که زاویه بین ران و ساق پا، وقتی رکاب پایین است ..... درجه باشد. ز) آمادگی برای اتخاذ تدابیر مناسب در زمان وقوع حادثه به منظور کاهش شدت حوادث در سطح ..... از پیشگیری قرار می‌گیرد. ک) شرایطی را که در آن امکان آسیب رسیدن به افراد، یا وارد آمدن خسارت به تجهیزات و ساختمان‌ها و مانند آن وجود دارد را ..... می‌گویند.	۲
۳	در پرسش‌های چهار گزینه ای زیر ،گزینه مناسب را انتخاب کنید. **الف) - .....، عبارت است از تأمین، حفظ و بالا بردن سطح سلامت.** ۱) ایمنی ۲) بهداشت ۳) پیشگیری ۴) درمان **ب)- کدام دسته از بیماری‌های زیر به عنوان مهم ترین بیماری‌های مزمن در جهان شناخته شده اند؟** ۱) سکته قلبی، دیابت، سرطان، پوکی استخوان ۲) دیابت، ایدز، آنفولانزا، روماتیسم ۳) سکته قلبی، سرطان، ایدز کزاز ۴) پوکی استخوان، دیابت، کزاز، روماتیسم **ج)- کدام یک از موارد زیر به عنوان اصلی ترین عامل مرگ و میر در قرن بیستم محسوب می شود ؟** ۱) سرطان ۲) دیابت ۳) دخانیات ۴) هپاتیت **د)- غنی ترین منبع غذایی تامین کننده ی ویتامین ..... ، روغن کبد ماهی است .** ۱) A ۲) B ۳) E ۴) D **هـ)- اهمیت گیاهانی که در سواحل دریا می‌رویند در تأمین کدام ماده غذایی است؟** ۱) آهن ۲) ید ۳) ویتامین D ۴) سدیم **و)-کدام بیماری‌ها ناشی از غذا نیستند؟** ۱) مسمومیت‌ها ۲) عفونت‌ها ۳) انگل‌ها ۴) هپاتیت **ز)- کدام یک از عوامل خطر، زمینه ساز بیماری‌های فشارخون بالا نمی‌باشد؟** ۱) سابقه خانوادگی، سن بالای ۵۰ سال، مصرف دخانیات و الکل ۲) تغذیه نامناسب،کم تحرکی، عدم ترشح انسولین ۳) تغذیه نامناسب، عدم ترشح انسولین، مصرف دخانیات و الکل ۴) سن بالای ۵۰ سال، کم تحرکی، فشار روانی	

www-kanoon-ir

نام و نام خانوادگی: نام منطقه/ناحیه: نام دبیرستان: نام دبیر:	بسمه تعالی **اداره کل آموزش و پرورش استان مرکزی** **اداره آموزش دوره دوم متوسطه نظری**	محل مهر آموزشگاه

امتحان شبه نهایی درس: **سلامت و بهداشت**	رشته : **عمومی**	ساعت شروع: **۸ صبح**	تعداد صفحه: **۳**
پایه **دوازدهم** دوره دوم متوسطه نظری	تاریخ امتحان : **۱۴۰۲/۲/۴**	مدت امتحان : **۷۰دقیقه**	شماره کلاس:

	ک)- کدام یک، از عوامل اصلی ایجاد پوسیدگی دندان می‌باشد؟ ۱) میکروب‌ها، مواد قندی، مقاومت دندان ۲) میکروب‌ها، مواد چربی، جنس دندان ۳) ویروس‌ها، مواد قندی، جنس دندان ۴) ویروس‌ها، مواد چربی ، مقاومت دندان **ل) -افراد دارای ..... برای خود احترام قائل هستند و با پیام‌های درونی مثبت سر و کار دارند؟** ۱) خود آگاهی ۲) عزت نفس ۳) خودشکوفایی ۴) تاب آوری **م)- کدام ماده سبب انقباض عروق داخل بینی و فلج شدن حرکات مژک‌های داخل مخاط بینی شده و در تشدید سینوزیت و التهاب نواحی گوش و حلق و بینی سهم بسزایی دارد؟** ۱) نیکوتین ۲) آرسنیک ۳) کربورهای هیدروژن ۴) سیانیدریک اسید **ن)- در کدام بیماری، کبد کالری‌های اضافی بدن را تبدیل به چربی کرده و در خود ذخیره می‌کند؟** ۱) سیروز کبدی ۲) سرطان کبد ۳) کبد چرب ۴) کبد کم کار **ق)- به ترتیب هر یک از مواد مخدر زیر در کدام گروه از مواد مخدر قرار دارند؟** **کوکائین-گراس-هروئین-ریتالین** ۱) توهم زا/ طبیعی ـ محرک/ طبیعی ـ مخدر/ مصنوعی ـ محرک/ مصنوعی ۲) محرک/ طبیعی ـ توهم زا/ طبیعی ـ محرک/ مصنوعی ـ مخدر/ مصنوعی ۳) محرک/ طبیعی ـ توهم زا/ طبیعی ـ مخدر/ مصنوعی ـ محرک/ مصنوعی ۴) محرک/ طبیعی ـ محرک/ مصنوعی ـ توهم زا/ طبیعی ـ مخدر/ مصنوعی **ر)- کدام یک از موارد، علایم ناشی از مسمومیت با مواد شیمیایی نمی‌باشد؟** ۱) مشکل در نفس کشیدن، تحریک چشم‌ها ، پوست، گلو و مجرای تنفسی ۲) تغییر رنگ پوست، سردرد و تاری دید ۳) سرگیجه و عدم تعادل و فقدان هماهنگی، دردهای شکمی‌و اسهال ۴) افت فشار خون، تاری دید، درد در قسمت پشت ستون مهره‌ها	
۴	**به سوال‌های زیر پاسخ کوتاه بدهید**	۱/۲۵
	الف) سلامت بیشتر در کشورهای برخوردار در مقایسه با کشورهای محروم و فقیر، در نتیجه کدام عامل موثر بر سلامت مردم می‌باشد؟	۰/۲۵
	ب) اگر فردی به صورت آگاهانه و هدف دار برای خود، فرزندان و دیگر اعضای خانواده شرایطی را فراهم نماید تا همگی تندرست بمانند و از سلامت جسمی، روانی و اجتماعی خود حفاظت کنند، چه رویکردی را پیش گرفته است؟	۰/۲۵
	ج) منظور از فساد مواد غذایی چیست ؟	۰/۵
	د) با توجه به اثر رسوب تدریجی کلسترول و سایر چربی‌های موجود در خون بر بروز بیماری ایسکمی‌قلبی راهبرد مقابله شما برای این بیماری چیست؟	۰/۲۵
	هـ) چرا از فشار خون بالا به عنوان قاتل خاموش یاد می شود ؟	۰/۲۵

www-kanoon-ir

نام و نام خانوادگی: نام منطقه/ناحیه: نام دبیرستان: نام دبیر:	بسمه تعالی **اداره کل آموزش و پرورش استان مرکزی** **اداره آموزش دوره دوم متوسطه نظری**	محل مهر آموزشگاه

امتحان شبه نهایی درس: **سلامت و بهداشت**	رشته : **عمومی**	ساعت شروع: **۸ صبح**	تعداد صفحه: **۳**
پایه **دوازدهم** دوره دوم متوسطه نظری	تاریخ امتحان : **۱۴۰۲/۲/۴**	مدت امتحان : **۷۰دقیقه**	شماره کلاس:

	و) کدام مشکل می‌تواند برای چشم ورزشکاران رشته اسکی روی دهد؟	۰/۲۵
	ز) نشانه‌های سندرم محرومیت در اعتیاد کدامند؟	۰/۷۵
	ک) انجام فعالیت مطابق شکل روبرو، با کدام اصل از اصول ارگونومی‌محیط کار مطابقت دارد؟ 	۰/۲۵
	ل) بهترین راه مقابله با آتش سوزی‌های زیر را بنویسید؟ ۱) آتش سوزی‌های خشک ۲) آتش سوزی ناشی از برق	۰/۵
	به سوالات زیر پاسخ کامل دهید.	
۵	نیازمندی‌های تغذیه‌ای به چه معنی است؟	۱
۶	عوارض جانبی کاهش سریع وزن را بنویسید؟(دو مورد)	۰/۵
۷	قانون تعادل انرژی برای تنظیم وزن و برخورداری از وزن مطلوب را تشریح نمایید؟	۰/۷۵
۸	قوانین استفاده از ابزارهای شنیداری و هدفون کدام است؟	۰/۵
۹	الف- آزمایش‌های لازم قبل از ازدواج کدامند؟(دو مورد) ب- تزریق چه نوع واکسنی برای خانم ها قبل از عقد الزامی می باشد ؟	۰/۷۵
۱۰	چهار مورد از روش های آرام سازی در هنگام خشمگین شدن را بیان کنید.	۱
۱۱	سه مورد از ویژگی‌های افراد سرسخت و تاب آور را بنویسید؟	۰/۷۵
۱۲	اثر الکل بر عملکرد سیستم اعصاب مرکزی را تشریح نمایید؟	۱
۱۳	وابستگی جسمانی در اعتیاد را شرح دهید؟	۰/۷۵
۱۴	طریقه ی صحیح بلند کردن اشیای کوچک و سبک از روی زمین را بیان کنید.	۰/۵
۱۵	عدم رعایت اصول ارگونومی در کوله پشتی منجر به بروز چه مشکلاتی می‌شود؟(دو مورد)	۰/۵
۱۶	علائم انسداد خفیف راه تنفس هوایی کدام‌اند؟	۰/۷۵
	موفق و پیروز باشید	۲۰

www-kanoon-ir

راهنمای تصحیح	بسمه تعالی **اداره کل آموزش و پرورش استان مرکزی** **اداره آموزش دوره دوم متوسطه نظری** **شبه نهایی پایه دوازدهم**	نام درس: **سلامت و بهداشت** تاریخ: **۱۴۰۲/۰۲/۴** نوبت : **شبه نهایی**

ردیف	پاسخ سوالات	بارم
۱	الف) LDL (۰/۲۵) ب) سکته قلبی (۰/۲۵) ج) خون و ترشحات بدن (۰/۲۵) د) نیکوتین (۰/۲۵) هـ) کمر (۰/۲۵)	۱/۲۵
۲	الف) آزمایش خون (۰/۲۵) ب) اضطراب (۰/۲۵) ج) قطران (۰/۲۵) د) خودآگاهی (۰/۲۵) هـ) نصف قد فرد (۰/۲۵) و) حدود ۲۵ تا ۳۰ (۰/۲۵) ز) سطح ۲ (زمان وقوع حادثه) (۰/۲۵) ک) وضعیت خطر (۰/۲۵)	۲
۳	الف) ۲) بهداشت ب)- ۱) سکته قلبی، دیابت، سرطان، پوکی استخوان ج)- ۳)دخانیات د)- ۱) چربی و گلیکوژن هـ)- ۲) ید و)- ۴) هپاتیت ز)- ۱) سابقه خانوادگی، سن بالای ۵۰ سال، مصرف دخانیات و الکل، ک)- ۱) میکروب ها، مواد قندی، مقاومت دندان ل) -۲) عزت نفس م)- ۱) نیکوتین ن)- ۳) کبد چرب ق)- ۳) محرک / طبیعی ـ توهم زا/ طبیعی ـ مخدر / مصنوعی ـ محرک / مصنوعی ر)- ۴) افت فشار خون، تاری دید، درد در قسمت پشت ستون مهره ها هر گزینه ۰/۲۵	۳,۲۵
۴	الف) دسترسی به امکانانت بهداشتی و درمانی (۰/۲۵)	۰/۲۵
	ب) رویکرد خود مراقبتی (۰/۲۵)	۰/۲۵
	ج) زمانی که یک ماده غذایی از نظر رنگ، بو، طعم و مزه دچار تغییراتی شود(۰/۲۵) و ارزش غذایی آن از بین برود یا کاهش یابد(۰/۲۵)، می گوییم ماده غذایی دچار فساد شده است.	۰/۵
	د) فعالیت بدنی منظم و رژیم غذایی سالم راهبرد پیشگری از بروز این بیماری است. (۰/۲۵)	۰/۲۵
	هـ) علامتی ندارد(۰/۲۵)	۰/۲۵
	و) مشکل انعکاس نور در چشم اسکی بازان از موارد برق زدگی چشم است. (۰/۲۵)	۰/۲۵
	ز) پدیدار شدن نشانه های سندرم محرومیت (مانند دردهای شدید دست و پا، خمیازه های مکرر و لرز، آب ریزش بینی و چشم ها و اسهال) سه مشکل کافی است هر مشکل (۰/۲۵)	۰/۷۵

www-kanoon-ir

راهنمای تصحیح	بسمه تعالی **اداره کل آموزش و پرورش استان مرکزی** **اداره آموزش دوره دوم متوسطه نظری** **شبه نهایی پایه دوازدهم**	نام درس: **سلامت و بهداشت** تاریخ: **۱۴۰۲/۰۲/۴** نوبت : **شبه نهایی**

	ک) اصل اول با وضعیت بدنی خنثی (طبیعی)کار کنید. (۰/۲۵) یا اگر در حالت ایستاده قرار گرفته اید، از یک تکیه گاه مناسب با ارتفاع ۱۵ الی ۲۰ سانتی متر برای قرار دادن پا بر روی آن استفاده کنید. این کار باعث ایجاد یک زاویه مناسب در ستون فقرات می شود. (۰/۲۵)	۰/۲۵
	ل) ۱) سرد کردن آتش و بهترین سردکننده آتش، آب است. (۰/۲۵) ۲) استفاده از گاز دی اکسید کربن باشد. (۰/۲۵)	۰/۵
۵	مقدار مناسب مواد مغذی برای حفظ سلامت اطلاق می شود(۰/۲۵) که با توجه به شرایط جسمی، محیطی و فردی متفاوت است(۰/۲۵) و بر اساس سن، جنس، وزن(۰/۲۵) و میزان فعالیت بدنی فرد(۰/۲۵) تعیین می شود.	۱
۶	از عوارض کاهش وزن سریع می توان به ریزش موها، چین و چروک و شل شدن پوست صورت و بدن، ضعف اعصاب، افت فشار خون و ضعف و بیحالی، پوسیدگی دندان ها، بروز سنگ کیسه صفرا، ورم و زخم معده، یبوست و حتی افسردگی اشاره کرد. دو مورد هر مورد ۰/۲۵	۰/۵
۷	براساس قانون تعادل انرژی، تنظیم وزن و برخورداری از وزن مطلوب به دو عامل تغذیه و فعالیت بدنی بستگی دارد(۰/۲۵) براساس این قانون، چنانچه کالری دریافتی از مواد غذایی بیش از میزان کالری مصرفی باشد، وزن افزایش می یابد(۰/۲۵) و برعکس؛ و اگر این دو مقدار با هم برابر باشد، وزن بدون تغییر و ثابت می ماند.(۰/۲۵) نظر مصحح بر رساندن مفهوم قابل قبول است	۰/۷۵
۸	قانون اول، نصف میزان حداکثر: یعنی اگر دامنه صدا از ۱ تا ۱۰ است، حداکثر صدا روی عدد ۵ تنظیم شود.(۰/۲۵) قانون دوم، ۶۰ درصد، ۶۰ دقیقه: استفاده از ابزارهای شنیداری با حداکثر ۶۰ درصد حد بالای آن باید حداکثر روزی ۶۰ دقیقه باشد و هرچه شدت صدا بالاتر برود باید مدت زمان گوش کردن کمتر شود.(۰/۲۵)	۰/۵
۹	الف- ۱- آزمایش ادرار برای تشخیص عدم اعتیاد زوجین، ۲- آزمایش خون برای تشخیص گروه خونی زوجین، ۳- تزریق واکسن کزاز برای خانم ها، ۴- بررسی زن و مرد از نظر تالاسمی همچنین توصیه می شود قبل از ازدواج، آزمایش های لازم و مربوط به شناسایی و پیشگیری بیماری های عفونی نظیر انواع هپاتیت و ایدز انجام شود. دو مورد هر مورد (۰/۲۵) ب- واکسن کزاز(۰/۲۵)	۰/۷۵
۱۰	وضعیت بدنی خود را تغییر دهید . چند نفس عمیق و آرام بکشید و قدری مکث کنید . قدری آب خنک بنوشید . افکار منفی را از ذهنتان بیرون کنید . موقعیت را در صورت امکان ترک کنید . عضلات خود را از حالت انقباض خارج کرده و سعی کنید بدن خود را شل کنید .چهار مورد، هر مورد (۰/۲۵)	۱

www-kanoon-ir

راهنمای تصحیح	بسمه تعالی **اداره کل آموزش و پرورش استان مرکزی** **اداره آموزش دوره دوم متوسطه نظری** **شبه نهایی پایه دوازدهم**	نام درس: **سلامت و بهداشت** تاریخ: **۱۴۰۲/۰۲/۴** نوبت : **شبه نهایی**

۱۱	افراد سرسخت و تاب آور در برابر فشار روانی مقاوم تر و نسبت به بیشتر افراد، کمتر مستعد بیماری هستند. افرادی که دارای این ویژگی هستند معمولاً بر زندگی خود کنترل بیشتری احساس می کنند. نسبت به آنچه انجام می دهند، تعلق خاطر بیشتری دارند و در قبال تغییرات پذیرا هستند. سه مورد هر مورد (۰/۲۵)	۰/۷۵
۱۲	الکل عملکردهای سیستم اعصاب مرکزی را تحت تأثیر قرار داده و آثار خود را به صورت عدم تعادل در حرکت(۰/۲۵)، اختلال در تکلم(۰/۲۵)، کاهش تعداد تنفس و کاهش ضربان قلب و فشار خون (۰/۲۵) نشان می دهد. با افزایش اختلال در سیستم اعصاب مرکزی، کارکردهای حیاتی به شکل قابل توجهی تحت تأثیر قرار می گیرند. در موارد شدید، ممکن است شخص دچار کاهش هوشیاری(کما) و حتی مرگ شود.(۰/۲۵)	۱
۱۳	وضعیتی است که در آن، بدن فرد نسبت به مواد مخدر تحمل نشان می دهد (۰/۲۵) و فرد برای دستیابی به همان آثار مطلوب و دلخواهی که از مصرف مواد انتظار داشته، مجبور می شود بیشتر از مرتبه های قبلی مواد مصرف کند. (۰/۲۵) به بیان دیگر، فردی که برای اولین بار مواد مصرف می کند، آثار مصرف مواد را تجربه می کند و اگر دوباره بخواهد همان آثار را تجربه کند، مجبور است مقدار بیشتری مواد مصرف کند. این میزان در دفعات بعدی نیز به طور مرتب بیشتر می شود و همین امر باعث شکل گیری اعتیاد می شود.(۰/۲۵)	۰/۷۵
۱۴	باید کنار جسم زانو بزنیم ، طوری که یک پا جلوی پای دیگر قرار بگیرد(۰/۲۵) و بدون دولّا شدن ، جسم را بلند کنیم(۰/۲۵) .	۰/۵
۱۵	وزن، نحوه حمل و مدت زمان حمل کوله پشتی از مواردی هستند که اگر نکات ارگونومی در استفاده از آنها رعایت نشود، موجب تغییر در راستا و انحناهای ستون فقرات، اختلالات و دردهای اسکلتی عضلانی نظیر درد کمر و شانه، ایجاد فاصله میان مهره ها، بروزتغییرات قلبی عروقی، تنفسی و تغییرات الگوی راه رفتن در نوجوانان خواهد شد. دو مورد کافی است هر مورد ۰/۲۵	۰/۵
۱۶	تنفس صدادار و سخت(۰/۲۵)، سرفه و خشونت صدا(۰/۲۵)، بی قراری و اضطراب شدید(۰/۲۵)	۰/۷۵
	موفق و پیروز باشید	۲۰