

سؤالات امتحان نهایی درس: سلامت و بهداشت	رشته: ادبیات و علوم انسانی، علوم و معارف اسلامی	ساعت شروع: ۸ صبح	تعداد صفحه: ۴
پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه	تاریخ امتحان: ۱۳۹۹/۳/۲۰	نام و نام خانوادگی:	مدت امتحان: ۹۰ دقیقه
دانش آموزان بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسر کشور در نوبت خرداد ماه سال ۱۳۹۹			
مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی http://aee.medu.ir			
ردیف	سؤالات (پاسخ نامه دارد)		
نمره			
۱	<p>درستی یا نادرستی هر یک از عبارات های زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید.</p> <p>(الف) در پیشگیری، هرگونه اقدام بسیار آسان تر و اطمینان بخش تر از درمان است.</p> <p>(ب) گروه نان و غلات در قاعده هرم غذایی قرار دارد.</p> <p>(ج) سکت قلبی همواره به شکل ناگهانی و شدید اتفاق می افتد.</p> <p>(د) آستیگماتیسم، هم بر دید دور و هم بر دید نزدیک تاثیر می گذارد.</p> <p>(ه) اولین شرط لازم برای ازدواج، بلوغ جنسی زن و مرد است.</p> <p>(و) افسردگی احساس ناخوشایندی است که برای مدت کوتاهی تداوم می یابد و همراه با تنهایی و غمگینی است.</p>		
۲	<p>در هر یک از عبارات های زیر جای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.</p> <p>(الف) براساس گزارش سازمان جهانی بهداشت، مهم ترین بیماری های مزمن در جهان با ارتباط مستقیم دارد.</p> <p>(ب) پرمصرف ترین ماده غذایی که در تمام فعل و انفعالات بدن نقش دارد، است.</p> <p>(ج) چاقی با الگوی در بین زنان شایع تر است.</p> <p>(د) زمانی پخت غذا کامل است که تمام قسمت های آن حداقل درجه سانتی گراد حرارت دیده باشد.</p> <p>(ه) مرحله انتهایی و پیشرفته از اچ آی وی را می نامند.</p> <p>(و) در اثر استفاده از قلیان بیماری های منتقله از طریق دهان و دستان فرد آلوده، سلامت افراد دیگر را تهدید می کند.</p>		
۳	<p>کلمه مناسب را از داخل پرانتز انتخاب کرده و در پاسخنامه بنویسید.</p> <p>(الف) اصل (تعادل / تنوع) یعنی مصرف مقادیر کافی از مواد مغذی مورد نیاز برای حفظ سلامت بدن است.</p> <p>(ب) ضربه دیدن میوه ها در حین برداشت از عوامل (مکانیکی / فیزیکی) است که باعث فساد آنها می شود.</p> <p>(ج) بیشترین علل مرگ و میر در ایران مربوط به بیماری های (واگیر / غیرواگیر) است.</p> <p>(د) در هنگام کار با رایانه، روشنایی اتاق نسبت به وضعیت معمولی باید (کاهش / افزایش) یابد.</p> <p>(ه) تزریق واکسن (کزاز / سرخجه) برای خانم ها قبل از عقد امری الزامی است.</p> <p>(و) سردرگمی و حواس پرتی از علائم (تفکر / روانی) اضطراب است.</p>		
	«ادامه سوالات در صفحه دوم»		

سؤالات امتحان نهایی درس: سلامت و بهداشت	رشته: ادبیات و علوم انسانی، علوم و معارف اسلامی	ساعت شروع: ۸ صبح	تعداد صفحه: ۴
پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه	تاریخ امتحان: ۱۳۹۹/۳/۲۰	نام و نام خانوادگی:	مدت امتحان: ۹۰ دقیقه
دانش آموزان بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسر کشور در نوبت خرداد ماه سال ۱۳۹۹			
مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی http://aee.medu.ir			
ردیف	سؤالات (پاسخ نامه دارد)		
	نمره		
۴	<p>گزینه صحیح را انتخاب کنید.</p> <p>الف) «قضاوت نسبتاً صحیح در برخورد با مسائل» از نشانه‌های کدام یک از ابعاد سلامت است؟</p> <p>(۱) اجتماعی (۲) جسمانی (۳) روانی (۴) معنویت</p> <p>ب) ویتامین مورد نیاز بدن در اثر تابش نور مستقیم آفتاب بر پوست ساخته می شود.</p> <p>(۱) A (۲) B (۳) C (۴) D</p> <p>ج) از آزمایش های شایع غربالگری سرطان می توان از در تشخیص سرطان پروستات در مردان نام برد.</p> <p>(۱) کولونوسکوپی (۲) آزمایش خون (۳) ماموگرافی (۴) پاپ اسمیر</p> <p>د) در قانون استفاده از ابزارهای شنیداری و هدفون اگر دامنه صدا از ۱ تا ۱۰ باشد حداکثر صدا روی چه عددی باید تنظیم شود؟</p> <p>(۱) ۵ (۲) ۱۰ (۳) ۱۵ (۴) ۲۰</p>		
۵	<p>در مورد سلامت به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.</p> <p>الف) بنا به فرمایش حضرت علی (ع) در حکمت ۳۸۸ نهج البلاغه چه چیزی بالاتر از سلامت بدن است؟</p> <p>ب) «امکانات و تسهیلات آموزشی» جزء کدام یک از چهار عامل مؤثر بر سلامت است؟</p> <p>ج) در صورتی که در اجرای برنامه خودمراقبتی دچار مشکل شویم چه باید کرد؟</p>		
۶	<p>دو نمونه از آداب صحیح خوردن و آشامیدن که در فرهنگ اسلامی بر آنها توصیه شده است را بنویسید.</p>		
۷	<p>هریک از بیماری‌های زیر بر اثر کمبود کدام ریزمغذی ایجاد می‌شود؟</p> <p>الف) گواتر (ب) پوکی استخوان</p>		
۸	<p>در مورد کنترل وزن و تناسب اندام، به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.</p> <p>الف) دو مورد از عوارض چاقی را بنویسید.</p> <p>ب) روشی که مبنای تصمیم‌گیری پزشکان برای محاسبه و تعیین وزن متناسب افراد است را نام ببرید.</p>		
۹	<p>از نکات بهداشت فردی که افراد مؤثر در فرایند تولید غذا باید رعایت کنند دو مورد را بنویسید.</p>		
۱۰	<p>در مورد بیماری‌های غیر واگیر به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.</p> <p>الف) از بین عوامل خطر بیماری‌های قلبی - عروقی، از کدام یک به عنوان «قاتل خاموش» یاد می‌کنند؟</p> <p>ب) چرا توصیه می‌شود اسیدهای چرب غیراشباع به جای سایر روغن‌های خوراکی مورد استفاده قرار گیرند؟</p> <p>ج) دو مورد از گام‌های مؤثر در پیشگیری از سرطان را بنویسید.</p> <p>د) دیابت جوانان بر اثر چه عواملی ایجاد می‌شود؟ (دومورد)</p>		
	«ادامه سوالات در صفحه سوم»		

سؤالات امتحان نهایی درس: سلامت و بهداشت	رشته: ادبیات و علوم انسانی، علوم و معارف اسلامی	ساعت شروع: ۸ صبح	تعداد صفحه: ۴
پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه	تاریخ امتحان: ۱۳۹۹/۳/۲۰	نام و نام خانوادگی:	مدت امتحان: ۹۰ دقیقه
دانش آموزان بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسر کشور در نوبت خرداد ماه سال ۱۳۹۹			
مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی http://aee.medu.ir			

ردیف	سؤالات (پاسخ نامه دارد)	نمره
------	-------------------------	------

۱۱	جدول زیر در رابطه با برخی از بیماری های واگیردار و روش انتشار آن ها است. هریک از موارد سمت راست بایکی از عبارت های سمت چپ ارتباط منطقی دارد. شماره مربوط به عبارت مناسب را در برگه پاسخ بنویسید.	۰/۷۵										
	<table><tr><th>عبارت ها</th><th>موارد</th></tr><tr><td>۱- دستگاه تناسلی</td><td>الف) اسهال خونی</td></tr><tr><td>۲- خون و ترشحات بدن</td><td>ب) سوزاک</td></tr><tr><td>۳- دستگاه گوارش</td><td>ج) پدیکلوزیس</td></tr><tr><td>۴- پوست و مو</td><td></td></tr></table>	عبارت ها	موارد	۱- دستگاه تناسلی	الف) اسهال خونی	۲- خون و ترشحات بدن	ب) سوزاک	۳- دستگاه گوارش	ج) پدیکلوزیس	۴- پوست و مو		
عبارت ها	موارد											
۱- دستگاه تناسلی	الف) اسهال خونی											
۲- خون و ترشحات بدن	ب) سوزاک											
۳- دستگاه گوارش	ج) پدیکلوزیس											
۴- پوست و مو												
۱۲	بیماری آنفلوانزا چگونه به دیگران سرایت می کند؟ توضیح دهید.	۰/۵										
۱۳	بوی نامطبوع بدن چگونه ایجاد می شود؟	۰/۵										
۱۴	دو مورد از توصیه های بهداشتی برای باروری مردان را بنویسید.	۰/۵										
۱۵	در مورد بهداشت روان به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف) دو مورد از راهکارهای حفظ تاب آوری را بنویسید. ب) اثر فشار روانی در حد متعارف (استرس سالم) و استرس ناسالم را در شب امتحان با یکدیگر مقایسه کنید. ج) خشم در نوجوانان بیشتر در چه مواقعی بروز می کند؟ (دو مورد)	۱/۷۵										
۱۶	هر یک از ویژگی های زیر مربوط به کدام ماده موجود در دود سیگار است؟ الف) این ماده سبب انقباض عروق داخل بینی و فلج شدن حرکات مژک های داخل مخاط بینی می شود. ب) نوعی گاز سیگار است که از طریق ریه، کبد، کلیه ها و طحال جذب بدن می شود.	۰/۵										
۱۷	منظور از دود دست سوم چیست؟	۰/۵										
۱۸	سه مورد از اثرات الکل بر عملکرد سیستم اعصاب مرکزی را بنویسید.	۰/۷۵										
۱۹	پیشگیری از اختلالات مصرف مواد به چه دلایلی دارای اهمیت زیادی است؟ (یک دلیل بنویسید.)	۰/۵										
۲۰	با مصرف هروئین (مخدر مصنوعی) در فرد چه حالت هایی ممکن است رخ بدهد؟ دو مورد را بنویسید.	۰/۵										
۲۱	منظور از تکنیک ضبط صوت که از مهارت های مقاومتی در برابر دعوت به مصرف مواد است، چیست؟	۰/۵										

«ادامه سوالات در صفحه چهارم»

سؤالات امتحان نهایی درس: سلامت و بهداشت		رشته: ادبیات و علوم انسانی، علوم و معارف اسلامی		ساعت شروع: ۸ صبح		تعداد صفحه: ۴	
پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه		تاریخ امتحان: ۱۳۹۹/۳/۲۰		نام و نام خانوادگی:		مدت امتحان: ۹۰ دقیقه	
دانش آموزان بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسر کشور در نوبت خرداد ماه سال ۱۳۹۹							
مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی http://aee.medu.ir							
ردیف		سؤالات (پاسخ نامه دارد)					
نمره							
۲۲	منظور از وضعیت بدنی مناسب چیست؟						
۰/۵							
۲۳	از دیدگاه سلامت ستون فقرات، بلند کردن بار با کمر و پاهای، روشی ایمن تر است.						
۰/۵							
۲۴	توضیح دهید که شکل مقابل به کدام نکته در مورد اصول ارگونومی می پردازد؟						
۰/۵	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"><div style="text-align: center;"> </div><div style="text-align: center;"> </div></div>						
۲۵	در سطح ۳ پیشگیری از حوادث (پس از وقوع حادثه) چه اقداماتی انجام می شود؟						
۰/۵							
۲۶	دو مورد از روش هایی که به کمک آن می توان از بروز خطرات کار با مواد شیمیایی کاست را بنویسید.						
۰/۵							
۲۰	جمع نمره						
	« موفق باشید »						

راهنمای تصحیح امتحان نهایی درس: سلامت و بهداشت		رشته: : ادبیات و علوم انسانی، علوم و معارف اسلامی		ساعت شروع: 8 صبح		مدت امتحان: 90 دقیقه		
پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه				تاریخ امتحان : 1399/3/20				
دانش آموزان بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسر کشور در خرداد ماه سال 1399				مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی http://aee.medu.ir				
ردیف		راهنمای تصحیح					نمره	
1	الف) درست (0/25) صفحه 5 د) درست (0/25) صفحه 81	ب) درست (0/25) صفحه 24 ه) درست (0/25) صفحه 101		ج) نادرست (0/25) صفحه 59 و) نادرست (0/25) صفحه 121		1/5		
2	الف) سبک زندگی (0/25) صفحه 13 د) 70 (0/25) صفحه 42	ب) آب (0/25) صفحه 22 ه) ایدز (0/25) صفحه 74		ج) گلابی (0/25) صفحه 34 و) مشترک (0/25) صفحه 133		1/5		
3	الف) تعادل (0/25) صفحه 26 د) کاهش (0/25) صفحه 84	ب) مکانیکی (0/25) صفحه 45 ه) کزاز (0/25) صفحه 103		ج) غیرواگیر (0/25) صفحه 49 و) تفکر (0/25) صفحه 120		1/5		
4	الف) گزینه 3- روانی (0/25) صفحه 8 ج) گزینه 2- آزمایش خون (0/25) صفحه 62	ب) گزینه 4- D (0/25) صفحه 31 د) گزینه 1- 5 (0/25) صفحه 87					1	
5	الف) تقوای دل (سلامت روان) (0/25) صفحه 3 ج) باید آماده باشیم که مجدداً شروع کنیم. (0/25) صفحه 16	ب) عوامل محیطی (0/25) صفحه 11					0/75	
6	1- خوردن غذای پاک و حلال 2- شست و شوی دست ها پیش از صرف غذا و پس از آن 3- شروع خوردن غذا با نام خدا و سپاسگزاری در پایان غذا 4- به آرامی غذا خوردن و پرهیز از خوردن غذای داغ 5- پرهیز از خوردن به هنگام سیری و قبل از احساس گرسنگی 6- پرهیز از پر خوری (دست کشیدن از صرف غذا قبل از سیر شدن) 7- لقمه کوچک برداشتن 8- خوب جویدن غذا 9- پرهیز از خوردن غذا به هنگام عصبانیت و ناراحتی 10- صرف غذا با دیگران 11- پرهیز از سخن گفتن هنگام صرف غذا (0/5) صفحه 28 (دو مورد کافی است)							0/5
7	الف) ید (0/25) صفحه 30	ب) کلسیم (0/25) صفحه 30					0/5	
8	الف) 1- مشکلات سیستم عصبی: تومور مغزی 2- مشکلات قلبی عروقی: اختلالات چربی خون، افزایش فشار خون، اختلالات انعقاد خون، التهاب مزمن 3- مشکلات غددی: دیابت نوع 2، بلوغ زودرس، تخمدان پلی کیستیک در دختران، کم کاری غدد جنسی در پسران 4- مشکلات روانی: کاهش اعتماد به نفس، افسردگی، پر خوری عصبی 5- مشکلات تنفسی: وقفه تنفسی در خواب، آسم، عدم تحمل فعالیت بدنی 6- مشکلات گوارشی: سنگ صفرا، التهاب کبد 7- مشکلات کلیوی 8- مشکلات عضلانی - استخوانی: تضعیف استخوان ران، صافی کف پا، افزایش خطر شکستگی (0/5) صفحه 35 (دو مورد کافی است) ب) تعیین شاخص توده بدنی (BMI) (0/25) صفحه 36							0/75
«ادامه در صفحه دوم»								

راهنمای تصحیح امتحان نهایی درس: سلامت و بهداشت		رشته: ادبیات و علوم انسانی، علوم و معارف اسلامی		ساعت شروع: 8 صبح		مدت امتحان: 90 دقیقه	
پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه				تاریخ امتحان: 1399/3/20			
دانش آموزان بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسر کشور در خرداد ماه سال 1399				مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی http://aee.medu.ir			
ردیف		راهنمای تصحیح					نمره
9	1- پوشیدن لباس تمیز و پوشاندن موی سر 2- نداشتن زیورآلات 3- پوشاندن بینی و دهان هنگام عطسه و سرفه 4- گذاشتن پوشش بهداشتی بر روی خراش ها و زخم های دست و انگشتان 5- شست و شوی صحیح دست ها قبل از کار 6- کوتاه نگهداشتن ناخن و در صورت امکان استفاده از دستکش بهداشتی (0/5) صفحه 41 (دو مورد کافی است)					0/5	
10	الف) فشار خون بالا (0/25) صفحه 53 ب) زیرا این اسیدها موجب کاهش سطح کلسترول، سطح LDL و تری گلیسرید خون می شوند. (0/5) صفحه 57 ج) 1- جدی گرفتن نشانه های هشداردهنده سرطان و مراجعه به موقع به پزشک 2- پرهیز از مصرف سیگار و قلیان و قرار نگرفتن در معرض دود آنها 3- استفاده از کرم ضد آفتاب و پوشش مناسب برای محافظت از پوست خود در مقابل آفتاب 4- خوردن روزانه 5 وعده میوه و سبزی 5- کاهش مصرف روزانه قند، شکر، نمک و روغن 6- کنترل و حفظ وزن در حد مطلوب 7- حداقل 20 دقیقه پیاده روی تند روزانه 8- پرهیز از مصرف الکل و استعمال مواد مخدر 9- شناسایی آلاینده های سرطان زا و محافظت از خود هنگام قرار گرفتن در معرض آنها 10- مهربان بودن با خود، دیگران و محیط زیست (0/5) صفحه 63 (دو مورد کافی است) د) عواملی مانند: زمینه ژنتیکی، ویروس، فشارهای روانی و اختلال در سیستم ایمنی بدن (0/5) صفحه 64 (دو مورد کافی است)					1/75	
11	الف) 3- دستگاه گوارش (0/25) صفحه 67 ب) 1- دستگاه تناسلی (0/25) صفحه 70 ج) 4- پوست و مو (0/25) صفحه 69					0/75	
12	در این بیماری، ویروس به وسیله قطرات کوچکی (0/25) که به هنگام عطسه و سرفه عفونی فرد بیمار در هوا پخش می شود به دیگران سرایت می کند. (0/25) صفحه 68					0/5	
13	همراه با خروج مواد زائد از پوست، باکتری هایی که در نقاط مختلف پوست خصوصاً در نواحی گرم و مرطوب زندگی می کنند، (0/25) سبب تخمیر مواد موجود در عرق و پوست شده و ایجاد بوی نامطبوعی می کنند. (0/25) صفحه 90					0/5	
14	1- در سنین باروری از مصرف خودسرانه هر دارویی پرهیز کنند. 2- پرهیز از حمام داغ و طولانی مدت، سونا، قرار گرفتن در وان خیلی داغ 3- پرهیز از قرار دادن طولانی مدت لپ تاپ و سایر وسایل الکترونیکی بر روی پایین تنه 4- پوشیدن لباس های تنگ و چسبان 5- پرهیز از کار نشسته طولانی مدت و ممتد (0/5) صفحه 108 (دو مورد کافی است)					0/5	
15	الف) 1- داشتن عزت نفس 2- داشتن هدف در زندگی 3- مراقبت از تغذیه و سلامت 4- توسعه دادن ارتباطات با دیگران 5- داشتن انعطاف پذیری در برابر تغییرات زندگی 6- کسب مهارت های سالم برای مقابله با مشکلات 7- خوش بینی 8- ایجاد دلبستگی های مثبت 9- تقویت مذهب و معنویت در خود (0/5) صفحه 116 و 117 (دو مورد کافی است)					1/75	
«ادامه در صفحه سوم»							

راهنمای تصحیح امتحان نهایی درس: سلامت و بهداشت		رشته: ادبیات و علوم انسانی، علوم و معارف اسلامی		ساعت شروع: 8 صبح		مدت امتحان: 90 دقیقه	
پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه				تاریخ امتحان : 1399/3/20			
دانش آموزان بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسر کشور در خرداد ماه سال 1399				مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی http://aee.medu.ir			
ردیف		راهنمای تصحیح					نمره
		ب) فشار روانی شب امتحان در حد متعارف (سالم) باعث می شود فرد انگیزه لازم برای مطالعه جهت امتحان را داشته باشد، (0/25) اما اگر همین فشار روانی (ناسالم) شدید شود مانع درس خواندن او شده (0/25) و یادآوری اطلاعات در جلسه امتحان را مختل می کند. (0/25) صفحه 118 ج) مواقعی همچون مورد تمسخر و تحقیر قرار گرفتن، منع شدن از کار مورد علاقه و... (0/5) صفحه 123 (دو مورد کافی است)					
16		الف) نیکوتین (0/25) صفحه 130 ب) آرسنیک (0/25) صفحه 130					0/5
17		بوی سیگاری که در محیط پراکنده می شود (0/25) و لوازم منزل را در برمی گیرد، (0/25) دود دست سوم نامیده می شود. صفحه 135					0/5
18		الکل آثار خود را به صورت عدم تعادل در حرکت، اختلال در تکلم، کاهش تعداد تنفس و کاهش ضربان قلب و فشارخون نشان می دهد. با افزایش اختلال در سیستم اعصاب مرکزی، کارکردهای حیاتی به شکل قابل توجهی تحت تاثیر قرار می گیرند و در موارد شدید ممکن است شخص دچار کاهش هوشیاری (کما) و حتی مرگ شود. صفحه 137 (سه مورد کافی است)					0/75
19		1- اختلالات مصرف به هر حال آثار نتایج مضر و مخرب مواد را بر جسم و روان فرد باقی می گذارد. 2- اختلالات مصرف مواد می تواند با خطرات و حوادث همراه گردد، مثلاً مبادرت به رانندگی به دنبال اختلالات مصرف مواد باعث حوادث رانندگی می شود. 3- ادامه اختلالات مصرف مواد معمولاً فرد را به سمت وابستگی می کشاند. (0/5) صفحه 142 (یک مورد کافی است)					0/5
20		خاصیت منگی، بی حسی، بی دردی و تخدیر کنندگی رخ می دهد و مصرف آن فعالیت های دستگاه عصبی مصرف کننده را کند کرده و در نتیجه فعالیت فکری و بدنی او را سست می کند. (0/5) صفحه 143 (دو مورد کافی است)					0/5
21		پاسخ منفی تان را مثل یک نوار ضبط شده چندین بار تکرار کنید تا مخاطبتان متقاعد شود که نمی تواند نظر شما را عوض کند. (0/5) صفحه 148					0/5
22		حالتی است که در آن کمترین فشار و تنش به سیستم اسکلتی - عضلانی وارد می شود. (0/5) صفحه 156					0/5
23		راست - خمیده (0/5) صفحه 158					0/5
24		بازوها را در کنار بدن طوری قرار دهید که شانه ها در حالت استراحت قرار گرفته باشند. (0/5) صفحه 166					0/5
25		توان بخشی فرد آسیب دیده و جلوگیری از ناکارآمد شدن او (0/5) صفحه 170					0/5
26		استفاده مناسب و به کارگیری روش های ایمن، استفاده از وسایل حفاظت فردی، استفاده از حداقل مواد شیمیایی مورد نیاز و جایگزین نمودن مواد شیمیایی کم خطر تر (0/5) صفحه 173 (دو مورد کافی است)					0/5
		نظر همکاران گرامی مورد احترام است.					20