

سؤالات امتحان نهایی درس: سلامت و بهداشت	رشته : کلیه رشته ها	مدت امتحان: ۹۰ دقیقه	ساعت شروع: ۸ صبح
پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه	نام و نام خانوادگی :	تاریخ امتحان : ۱۳۹۹/۵/۲۷	تعداد صفحه : ۴
دانش آموزان بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسر کشور در نوبت شهریور 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 عبارتهای زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید.</p> <p>الف) بدن برای مصرف ویتامین K به چربی نیاز دارد.</p> <p>ب) با بالا رفتن میزان تری گلیسرید خون، سطح HDL خون افزایش می یابد.</p> <p>ج) در دیابت نوع یک، لوزالمعده (پانکراس) اصلاً قادر به تولید انسولین نیست.</p> <p>د) ویروس اچ آی وی از طریق اشک و بزاق منتقل می شود.</p> <p>ه) داشتن عزت نفس علاوه بر احساس ارزشمندی درونی، نیازمند کسب تجارب در زندگی است.</p> <p>و) قلبان پرمصرف ترین انواع مواد دخانی در سراسر جهان است.</p>	۱/۵
۲	<p>در هر یک از عبارتهای زیر جای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.</p> <p>الف) قابل درک ترین بعد سلامت، سلامت است.</p> <p>ب) حذف برخی وعده ها به ویژه ، از عادات های غذایی نادرست شایع در نوجوانان است.</p> <p>ج) سردرد ناگهانی شدید و از دست دادن تکلم از علائم سکتة هستند.</p> <p>د) در بیماری ایدز به دلیل سرکوب سیستم ، عفونت های دیگری در فرد بروز پیدا می کند.</p> <p>ه) فاصله بین رفتن به رختخواب با خوابیدن نباید بیشتر از ۱۵ الی دقیقه باشد.</p> <p>و) تجمع ذرات ریز موجود در سیگار در ریه ها، پوسته ضخیم قهوه ای رنگی را تشکیل می دهد که نامیده می شود.</p>	۱/۵
۳	<p>از بین کلمات داخل پرانتز گزینه مناسب را انتخاب کنید.</p> <p>الف) افراد باید از گروه های غذایی که در بالای هرم غذایی قرار می گیرند، (کمتر - بیشتر) مصرف کنند.</p> <p>ب) چاقی با الگوی (سیب - گلابی) خطر ابتلا به بیماری های قلبی - عروقی را بیشتر افزایش می دهد.</p> <p>ج) اسیدهای چرب (اشباع - غیر اشباع) در روغن زیتون وجود دارد.</p> <p>د) تنفس بدبوی صبحگاهی، ناشی از (کاهش - افزایش) جریان بزاق و افزایش تخمیر حین شب است.</p> <p>ه) لازم است واکسن (سرخجه - دیفتتری) برای زنانی که نسبت به آن ایمنی ندارند حتماً سه ماه قبل از بارداری تجویز شود.</p> <p>و) بوی سیگاری که در محیط پراکنده می شود و لوازم منزل را در برمی گیرد دود دست (دوم - سوم) نامیده می شود.</p>	۱/۵
۴	<p>در پرسش های چهارگزینه ای زیر، گزینه مناسب را انتخاب کنید.</p> <p>الف) کدام یک از مواد غذایی زیر تمامی اسیدهای آمینه ضروری را دارد؟</p> <p>(۱) غلات (۲) تخم مرغ (۳) مغزها (۴) خشکبار</p> <p>ب) گیاهانی که در سواحل دریا می رویند منابع خوب هستند.</p> <p>(۱) آهن (۲) کلسیم (۳) روی (۴) ید</p>	۱
«ادامه در صفحه دوم»		

سؤالات امتحان نهایی درس: سلامت و بهداشت	رشته : کلیه رشته ها	مدت امتحان: ۹۰ دقیقه	ساعت شروع: ۸ صبح
پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه	نام و نام خانوادگی :	تاریخ امتحان : ۱۳۹۹/۵/۲۷	تعداد صفحه : ۴
دانش آموزان بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسر کشور در نوبت شهریور ماه سال ۱۳۹۹		مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی http://aee.medu.ir	

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

	(ج) کدام گزینه از اثرات جسمی پایدار فشار روانی (استرس) نیست؟ (۱) التهاب های پوستی (۲) ضعف سیستم ایمنی (۳) اختلالات گوارشی (۴) احساس گرما (د) کدام ماده اعتیاد آور دخانیات، در تشدید سینوزیت و التهاب نواحی گوش و حلق و بینی سهم بسزایی دارد؟ (۱) آمونیاک (۲) نیکوتین (۳) کربورهای هیدروژن (۴) سیانیدریک اسید	
۵	چرا در بین عوامل موثر بر سلامت، سبک زندگی بیشترین اهمیت را در سلامت افراد دارد؟	۰/۵
۶	هر یک از موارد زیر مربوط به کدام یک از انواع خودمراقبتی است؟ الف) وقت گذراندن با خانواده (ب) انجام فرایض دینی	۰/۵
۷	در مورد برنامه غذایی سالم و کنترل وزن به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف) دو مورد از منابع تأمین آب بدن را نام ببرید. ب) از مشکلات روانی ناشی از چاقی دو مورد را بنویسید. ج) چرا افراد چاق و دارای اضافه وزن باید اصل « افراط نکردن در کاهش وزن » را رعایت کنند؟	۱/۵
۸	در مورد بهداشت و ایمنی مواد غذایی به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف) از اصول رعایت بهداشت محیط در محل تهیه، تولید، توزیع و نگهداری مواد غذایی دو مورد را بنویسید. ب) منظور از بیماری های غذازاد چیست؟	۱
۹	در مورد بیماری های غیر واگیر به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف) در بین عوامل خطر ابتلا به بیماری های قلبی - عروقی، کدام عوامل از بقیه مهم تر هستند و باید به طور منظم از نظر پزشک بررسی شوند؟ ب) از گام های پیشگیری از دیابت دو مورد را بنویسید.	۱
۱۰	از هر یک از آزمایش های غربالگری زیر برای تشخیص کدام نوع سرطان می توان استفاده کرد؟ الف) کولونوسکوپی (ب) ماموگرافی	۰/۵
۱۱	در رابطه با بیماری های واگیر به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف) بیماری پدیکلوزیس از چه طریقی به دیگران سرایت می کند؟ ب) یک مورد از عوارض جدی ناشی از درمان نشدن بیماری هایی که از طریق دستگاه تناسلی منتقل می شوند را بنویسید. ج) اصلی ترین روش پیشگیری در همه بیماری های عفونی از جمله اچ آی وی چیست؟	۱
۱۲	در مورد بهداشت فردی به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف) هنگام کار با رایانه، در صورتی که خشکی چشم شدید باشد، از چه قطره ای می توان استفاده کرد؟ ب) برای رفع افکار مزاحم در رختخواب که مانع خواب ما می شوند، چه اقدامی باید انجام داد؟	۰/۷۵
	«ادامه در صفحه سوم»	

سؤالات امتحان نهایی درس: سلامت و بهداشت	رشته : کلیه رشته ها	مدت امتحان: ۹۰ دقیقه	ساعت شروع: ۸ صبح
پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه	نام و نام خانوادگی :	تاریخ امتحان : ۱۳۹۹/۵/۲۷	تعداد صفحه : ۴
دانش آموزان بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسر کشور در نوبت شهریور ماه سال ۱۳۹۹		مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی http://aee.medu.ir	

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

۱۳	در مورد بهداشت ازدواج و باروری به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) انجام آزمایش ادرار قبل از عقد به چه منظوری است؟ ب) مشاوره ژنتیک قبل از عقد به چه افرادی توصیه می‌شود؟	۰/۷۵								
۱۴	در مورد بهداشت روان به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) یک مورد از راهکارهای بهبود عزت نفس را بنویسید. ب) منظور از تاب‌آوری چیست؟	۱								
۱۵	جدول زیر در رابطه با علائم اضطراب است. هریک از موارد ستون «الف» بایکی از موارد ستون «ب» ارتباط منطقی دارد، آن‌ها را پیدا کنید و در برگه پاسخ نامه بنویسید.	۰/۷۵								
<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>«الف»</td> <td>«ب»</td> </tr> <tr> <td>الف) بی‌تابی</td> <td>۱- علائم بدنی</td> </tr> <tr> <td>ب) بی‌اشتهایی</td> <td>۲- علائم تفکر</td> </tr> <tr> <td>ج) حواس پرتی</td> <td>۳- علائم روانی</td> </tr> </table>			«الف»	«ب»	الف) بی‌تابی	۱- علائم بدنی	ب) بی‌اشتهایی	۲- علائم تفکر	ج) حواس پرتی	۳- علائم روانی
«الف»	«ب»									
الف) بی‌تابی	۱- علائم بدنی									
ب) بی‌اشتهایی	۲- علائم تفکر									
ج) حواس پرتی	۳- علائم روانی									
۱۶	در مورد مصرف دخانیات و الکل به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) نام گازی در سیگار که در بروز سرطان لب نقش دارد را بنویسید. ب) دو مورد از آلودگی‌هایی که در اثر استفاده مشترک از قلیان، از طریق دهان و دستان فرد آلوده منتقل می‌شود را نام ببرید. ج) چگونه مصرف مداوم الکل باعث ایجاد کبد چرب می‌شود؟	۱/۲۵								
۱۷	دو نشانه سندرم محرومیت را بنویسید.	۰/۵								
۱۸	برای هر یک از مخدرهای طبیعی و مصنوعی یک مثال بیاورید.	۰/۵								
۱۹	دو مورد از عوامل عمده بازدارنده و محافظت‌کننده در رو آوردن به مصرف مواد مخدر در نوجوانان را بنویسید.	۰/۵								
۲۰	در هر یک از تصاویر زیر کدام شماره، الگوی صحیح وضعیت بدن در موقعیت‌های مختلف را نشان می‌دهد؟ شماره هر مورد را در برگه پاسخ بنویسید.	۰/۵								

«ادامه در صفحه چهارم»

باسمه تعالی

سؤالات امتحان نهایی درس: سلامت و بهداشت	رشته : کلیه رشته ها	مدت امتحان: ۹۰ دقیقه	ساعت شروع: ۸ صبح
پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه	نام و نام خانوادگی :	تاریخ امتحان : ۱۳۹۹/۵/۲۷	تعداد صفحه : ۴
دانش آموزان بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسر کشور در نوبت شهریور ماه سال ۱۳۹۹		مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی http://aee.medu.ir	

ردیف	سؤالات (پاسخنامه دارد)	نمره
۲۱	توضیح دهید استفاده از دریل به جای پیچ‌گوشتی، بیان‌کننده کدام اصل ارگونومی است؟	۰/۵
۲۲	بر اساس اصول ارگونومی هنگام انجام کارهای طولانی مدت، از چه نوع حرکتی و به چه منظوری باید استفاده کرد؟	۰/۵
۲۳	چرا در آتش‌سوزی ناشی از فرآورده‌های چوبی باید آنها را سریع با پتو یا فرش مرطوب پوشاند؟	۰/۵
۲۴	دو مورد از علائم انسداد خفیف راه تنفس هوایی را بنویسید.	۰/۵
	موفق و سربلند باشید	جمع نمرات ۲۰

مدت امتحان: ۹۰ دقیقه	ساعت شروع: ۸ صبح	رشته: کلیه رشته ها	راهنمای تصحیح امتحان نهایی درس: سلامت و بهداشت
تاریخ امتحان: ۱۳۹۹/۵/۲۷		پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه	
مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی http://aee.medu.ir		دانش آموزان بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسر کشور در شهریور ماه سال ۱۳۹۹	

ردیف	راهنمای تصحیح	نمره
۱	الف) درست (۰/۲۵) صفحه ۲۰ ب) نادرست (۰/۲۵) صفحه ۵۶ ج) درست (۰/۲۵) صفحه ۶۴ د) نادرست (۰/۲۵) صفحه ۷۵ ه) درست (۰/۲۵) صفحه ۱۱۴ و) نادرست (۰/۲۵) صفحه ۱۲۹	۱/۵
۲	الف) جسمانی (۰/۲۵) صفحه ۸ ب) صبحانه (۰/۲۵) صفحه ۲۹ ج) مغزی (۰/۲۵) صفحه ۵۹ د) ایمنی (۰/۲۵) صفحه ۷۴ ه) ۳۰ (۰/۲۵) صفحه ۹۵ و) قطران (۰/۲۵) صفحه ۱۳۰	۱/۵
۳	الف) کمتر (۰/۲۵) صفحه ۲۴ ب) سیب (۰/۲۵) صفحه ۳۴ ج) غیراشباع (۰/۲۵) صفحه ۵۷ د) کاهش (۰/۲۵) صفحه ۹۸ ه) سرخچه (۰/۲۵) صفحه ۱۱۰ و) سوم (۰/۲۵) صفحه ۱۳۵	۱/۵
۴	الف) گزینه ۲ - تخم مرغ (۰/۲۵) صفحه ۲۱ ب) گزینه ۴ - یخ (۰/۲۵) صفحه ۳۱ ج) گزینه ۴ - احساس گرما (۰/۲۵) صفحه ۱۱۸ و ۱۱۹ د) گزینه ۲ - نیکوتین (۰/۲۵) صفحه ۱۳۰	۱
۵	زیرا سبک زندگی با پیشگیری از بروز بیماری در فرد (۰/۲۵) بر کیفیت زندگی او تأثیر می گذارد. (۰/۲۵) صفحه ۱۲	۰/۵
۶	الف) اجتماعی (۰/۲۵) صفحه ۱۵ ب) معنوی (۰/۲۵) صفحه ۱۵	۰/۵
۷	الف) آب آشامیدنی، آبمیوه، شیر، سوپ، آب موجود در سبزی ها و میوه ها (ذکر دو مورد کافی است) (۰/۵) صفحه ۲۲ ب) کاهش اعتماد به نفس، افسردگی، پر خوری عصبی (ذکر دو مورد کافی است) (۰/۵) صفحه ۳۵ ج) زیرا کاهش وزن با سرعت بیشتر از حد مجاز، ممکن است پایدار نباشد (۰/۲۵) و فرد با کمبود تغذیه ای و عوارض ناشی از آن مواجه گردد. (۰/۲۵) صفحه ۳۹	۱/۵
۸	الف) ۱- تهیه آب سالم و کافی ۲- دفع صحیح زباله و مواد دفعی ۳- مبارزه با حشرات و جوندگان ناقل بیماری ۴- پیشگیری از ورود گرد و غبار و مواد خارجی در غذا (ذکر دو مورد کافی است) (۰/۵) صفحه ۴۲ و ۴۳ ب) بیماری های غذازاد یا بیماری های ناشی از غذا، بیماری هایی هستند که به عللی از جمله پایین بودن سطح بهداشت فردی یا بهداشت محیط، عدم دسترسی به آب سالم، گسترش استفاده از غذاهای خیابانی و نبود نظارت و... ایجاد می شوند. (۰/۵) صفحه ۴۵	۱
۹	الف) فشار خون بالا (۰/۲۵) و اختلالات چربی خون (۰/۲۵) صفحه ۵۲ ب) ۱- برخورداری از رژیم غذایی متوازن و متعادل ۲- پرهیز از مصرف غذاهای پرشکر و چرب ۳- مراجعه به پزشک متخصص در صورت داشتن عوامل خطر ساز غیر قابل پیشگیری ۴- حفظ وزن مطلوب ۵- انجام فعالیت های بدنی روزانه ۶- پرهیز از مصرف دخانیات ۷- کنترل منظم قند خون (ذکر دو مورد کافی است) (۰/۵) صفحه ۶۶	۱
۱۰	الف) سرطان روده (۰/۲۵) صفحه ۶۲ ب) سرطان سینه (۰/۲۵) صفحه ۶۲	۰/۵
۱۱	الف) پوست (۰/۲۵) و مو (۰/۲۵) صفحه ۶۹ ب) این بیماری ها در صورت درمان نشدن می تواند عوارض جدی مانند عقیمی و نازایی، زایمان زودرس، مرده زایی برای بیمار به همراه داشته باشند. (ذکر یک مورد کافی است). (۰/۲۵) صفحه ۷۰ ج) باید مانع ورود میکروارگانیسم به بدن شویم. (۰/۲۵) صفحه ۷۴	۱

«ادامه در صفحه دوم»

مدت امتحان: ۹۰ دقیقه	ساعت شروع: ۸ صبح	رشته: کلیه رشته ها	راهنمای تصحیح امتحان نهایی درس: سلامت و بهداشت
تاریخ امتحان: ۱۳۹۹/۵/۲۷		پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه	
مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی http://aee.medu.ir		دانش آموزان بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسر کشور در شهریور ماه سال ۱۳۹۹	
نمره	راهنمای تصحیح		ردیف
۰/۷۵	الف) اشک مصنوعی (۰/۲۵) صفحه ۸۴ ب) از رختخواب خارج شویم و افکار خود را بازگو کنیم (به زبان بیاوریم) یا روی یک کاغذ بنویسیم و سپس به رختخواب برویم. (۰/۵) صفحه ۹۵		۱۲
۰/۷۵	الف) برای تشخیص عدم اعتیاد زوجین (۰/۲۵) صفحه ۱۰۳ ب) به دختران و پسرانی که تصمیم می گیرند با هم ازدواج کنند، توصیه می شود چنانچه در فامیل خود سابقه نقص ها و بیماری های مادرزادی دارند، قبل از هر کاری، با مراجعه به مراجع صلاحیت دار، مشاوره ژنتیک انجام دهند. (۰/۵) صفحه ۱۰۴		۱۳
۱	الف) ۱- تعیین اهداف مشخص و برنامه ریزی برای دستیابی به آنها ۲- تلاش برای کسب حداقل یک مهارت یا شکوفا کردن حداقل یک استعداد خود ۳- تهیه فهرستی از توانمندی های فردی خود ۴- کسب موفقیت در امور از جمله تحصیل ۵- مشارکت در فعالیت های اجتماعی همچون حضور در فعالیت های فوق برنامه مدرسه مثل نماز جماعت ۶- برقراری رابطه سالم با دیگران ۷- دوست شدن با آدم های مثبت و الهام بخش ۸- معاشرت با دوستان و آشنایان حمایت گر ۹- داوطلب شدن برای کمک به دیگران ۱۰- آراستگی (ذکر یک مورد) (۰/۲۵) صفحه ۱۱۴ ب) تاب آوری شامل مجموعه ای از ظرفیت های فردی و روانی است (۰/۲۵) که فرد به کمک آنها می تواند در شرایط دشوار مقاومت کند و دچار آسیب دیدگی نشود (۰/۲۵) و حتی می تواند در شرایط مشکل آفرین یا بحرانی شخصیت خود را ارتقا بخشد. (۰/۲۵) صفحه ۱۱۶		۱۴
۰/۷۵	الف) ۳- علائم روانی (۰/۲۵) ب) ۱- علائم بدنی (۰/۲۵) ج) ۲- علائم تفکر (۰/۲۵) صفحه ۱۲۰		۱۵
۱/۲۵	الف) آرسنیک (۰/۲۵) صفحه ۱۳۰ ب) از جمله این آلودگی ها می توان به اگزما دست، انتقال عفونت هایی از قبیل بیماری های دهانی، سل، ویروس تبخال و هلیکوباکتری (عامل زخم معده) و ... اشاره کرد. (۰/۵) صفحه ۱۳۳ ج) مصرف مداوم الکل و نبود زمان کافی سبب می شود چربی ذخیره شده (۰/۲۵) در کبد نتواند به دیگر مکان های ذخیره سازی بدن منتقل شود و سلول های پر از چربی کبد سبب می شود که کبد کارکرد خود را از دست بدهد. (۰/۲۵) صفحه ۱۳۷		۱۶
۰/۵	درد های شدید دست و پا، خمیازه های مکرر و لرز، آب ریزش بینی و چشم ها و اسهال (ذکر دو مورد) صفحه ۱۴۱		۱۷
۰/۵	طبیعی: تریاک و شیره تریاک مصنوعی: هروئین، ترامادول، متادون و بعضی قرص های مسکن حاوی کدئین (ذکر یک مورد برای هر کدام) صفحه ۱۴۳		۱۸
۰/۵	۱- ایمان به خدا ۲- اشتغال به تحصیل علم ۳- کسب و کار سالم ۴- پایبندی به مذهب و معنویت ۵- انجام جدی ورزش ۶- پرداختن به تفریحات سالم (ذکر دو مورد کافی است) صفحه ۱۴۵		۱۹
۰/۵	الف) شماره ۲ (۰/۲۵) ب) شماره ۱ (۰/۲۵) صفحه ۱۵۷		۲۰
«ادامه در صفحه سوم»			

باسمه تعالی

مدت امتحان: ۹۰ دقیقه	ساعت شروع: ۸ صبح	رشته: کلیه رشته ها	راهنمای تصحیح امتحان نهایی درس: سلامت و بهداشت
تاریخ امتحان: ۱۳۹۹/۵/۲۷		پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه	
مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی http://aee.medu.ir		دانش آموزان بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسر کشور در شهریور ماه سال ۱۳۹۹	
نمره	راهنمای تصحیح		ردیف
۰/۵	حرکات اضافی انگشتها، مچ دست و بازوها را در ضمن انجام کار کاهش می دهد. صفحه ۱۶۷		۲۱
۰/۵	حرکات کششی برای رفع خستگی عضلات خود صفحه ۱۶۸		۲۲
۰/۵	زیرا باید مانع رسیدن هوا به مواد سوختنی شد. صفحه ۱۷۶		۲۳
۰/۵	۱- تنفس صدادار و سخت ۲- سرفه و خشونت صدا ۳- بی قراری و اضطراب شدید (ذکر دومورد) صفحه ۱۸۰		۲۴
۲۰	نظر همکاران گرامی مورد احترام است.		