

# ایران توشه

- دانلود نمونه سوالات امتحانی

- دانلود گام به گام

- دانلود آزمون گام به گام و قلم چی و سنجش

- دانلود فیلم و مقاله انگلیزی

- کنکور و مشاوره



IranTooshe.ir



@irantooshe



IranTooshe



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

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

**الف) بخش الزامی**

دانش آموز عزیز به سؤالات ۱ تا ۱۸ جهت کسب ۱۶ نمره پاسخ دهید.

۱	<p>درستی یا نادرستی هر یک از عبارات‌های 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>	۱/۵
۲	<p>در هر یک از عبارات‌های 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 قلبان بیماری های منتقله از طریق دهان و دستان فرد آلوده، سلامت افراد دیگر را تهدید می کند.</p>	۱/۵
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>	۱/۵
	«ادامه سؤالات در صفحه دوم»	

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

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

۴	گزینه صحیح را انتخاب کنید. الف) «قضاوت نسبتاً صحیح در برخورد با مسائل» از نشانه‌های کدام یک از ابعاد سلامت است؟ (۱) اجتماعی (۲) جسمانی (۳) روانی (۴) معنویت ب) ویتامین ..... مورد نیاز بدن در اثر تابش نور مستقیم آفتاب بر پوست ساخته می شود. (۱) A (۲) B (۳) C (۴) D ج) از آزمایش های شایع غربالگری سرطان می توان از ..... در تشخیص سرطان پروستات در مردان نام برد. (۱) کولونوسکوپی (۲) آزمایش خون (۳) ماموگرافی (۴) پاپ اسمیر 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؟ (۱) ۵ (۲) ۱۰ (۳) ۱۵ (۴) ۲۰	۱
۵	در مورد سلامت به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) بنا به فرمایش حضرت علی (ع) در حکمت ۳۸۸ نهج البلاغه چه چیزی بالاتر از سلامت بدن است؟ ب) «امکانات و تسهیلات آموزشی» جزء کدام یک از چهار عامل مؤثر بر سلامت است؟ ج) در صورتی که در اجرای برنامه خودمراقبتی دچار مشکل شویم چه باید کرد؟	۰/۷۵
۶	دو نمونه از آداب صحیح خوردن و آشامیدن که در فرهنگ اسلامی بر آنها توصیه شده است را بنویسید.	۰/۵
۷	هریک از بیماری‌های زیر بر اثر کمبود کدام ریزمغذی ایجاد می‌شود؟ الف) گواتر ب) پوکی استخوان	۰/۵
۸	در مورد کنترل وزن و تناسب اندام، به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) دو مورد از عوارض چاقی را بنویسید. ب) روشی که مبنای تصمیم‌گیری پزشکان برای محاسبه و تعیین وزن متناسب افراد است را نام ببرید.	۰/۷۵
۹	از نکات بهداشت فردی که افراد مؤثر در فرایند تولید غذا باید رعایت کنند دو مورد را بنویسید.	۰/۵
۱۰	در مورد بیماری‌های غیر واگیر به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) از بین عوامل خطر بیماری‌های قلبی - عروقی، از کدام یک به عنوان «قاتل خاموش» یاد می‌کنند؟ ب) چرا توصیه می‌شود اسیدهای چرب غیراشباع به جای سایر روغن‌های خوراکی مورد استفاده قرار گیرند؟ ج) دو مورد از گام‌های مؤثر در پیشگیری از سرطان را بنویسید. د) دیابت جوانان بر اثر چه عواملی ایجاد می‌شود؟ (دومورد)	۱/۷۵
	«ادامه سوالات در صفحه سوم»	

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

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

۱۱	جدول زیر در رابطه با برخی از بیماری های واگیردار و روش انتشار آنها 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 border="1"> <thead> <tr> <th>عبارت ها</th> <th>موارد</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>الف) اسهال خونی</td> <td>۱- دستگاه تناسلی</td> </tr> <tr> <td>ب) سوزاک</td> <td>۲- خون و ترشحات بدن</td> </tr> <tr> <td>ج) پدیکلوزیس</td> <td>۳- دستگاه گوارش</td> </tr> <tr> <td></td> <td>۴- پوست و مو</td> </tr> </tbody> </table>	عبارت ها	موارد	الف) اسهال خونی	۱- دستگاه تناسلی	ب) سوزاک	۲- خون و ترشحات بدن	ج) پدیکلوزیس	۳- دستگاه گوارش		۴- پوست و مو	
عبارت ها	موارد											
الف) اسهال خونی	۱- دستگاه تناسلی											
ب) سوزاک	۲- خون و ترشحات بدن											
ج) پدیکلوزیس	۳- دستگاه گوارش											
	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										
	<b>بخش انتخابی</b>											
	<b>دانش آموز عزیز جهت کسب ۴ نمره از سؤالات ۱۹ تا ۳۴ فقط ۸ سؤال را به دلخواه انتخاب و پاسخ دهید.</b>											
۱۹	از انواع خودمراقبتی دو مورد را نام ببرید.	۰/۵										
۲۰	پروتئین کامل را تعریف کنید.	۰/۵										
«ادامه سؤالات در صفحه چهارم»												

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

ردیف	سؤالات (پاسخ نامه دارد)	نمره
۲۱	بر اساس قانون تعادل انرژی، تنظیم وزن و بر خورداری از وزن مطلوب به چه عواملی بستگی دارد؟	۰/۵
۲۲	از علائم سکنه مغزی دو مورد را بنویسید.	۰/۵
۲۳	زمانی که هیپاتیت B به صورت مزمن در آید، چه عوارض بعدی را می تواند به دنبال داشته باشد؟	۰/۵
۲۴	دو مورد از عواملی که باعث تشدید آکنه می شود را بنویسید.	۰/۵
۲۵	دو مورد از روش های خود آرام سازی در زمان خشم را بنویسید.	۰/۵
۲۶	قطران چیست؟	۰/۵
۲۷	پیشگیری از اختلالات مصرف مواد به چه دلایلی دارای اهمیت زیادی است؟ (یک دلیل بنویسید).	۰/۵
۲۸	با مصرف هروئین (مخدر مصنوعی) در فرد چه حالت هایی ممکن است رخ بدهد؟ دو مورد را بنویسید.	۰/۵
۲۹	منظور از تکنیک ضبط صوت که از مهارت های مقاومتی در برابر دعوت به مصرف مواد است، چیست؟	۰/۵
۳۰	منظور از وضعیت بدنی مناسب چیست؟	۰/۵
۳۱	از دیدگاه سلامت ستون فقرات، بلند کردن بار با کمر ..... و پاهای .....، روشی ایمن تر است.	۰/۵
۳۲	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;"> <input checked="" type="checkbox"/>  </div> <div style="text-align: center;"> <input type="checkbox"/>  </div> </div> <p style="text-align: center;">توشه ای برای پایش کیفیت آموزش</p>	
۳۳	در سطح ۳ پیشگیری از حوادث (پس از وقوع حادثه) چه اقداماتی انجام می شود؟	۰/۵
۳۴	دو مورد از روش هایی که به کمک آن می توان از بروز خطرات کار با مواد شیمیایی کاست را بنویسید.	۰/۵
۲۴	جمع نمره	۲۴
	« 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 روزانه سراسر کشور در خرداد ماه سال 1399				مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی <a href="http://aee.medu.ir">http://aee.medu.ir</a>			
ردیف	راهنمای تصحیح						نمره
1	الف) درست (0/25) صفحه 5	ب) درست (0/25) صفحه 24	ج) نادرست (0/25) صفحه 59	د) درست (0/25) صفحه 81	ه) درست (0/25) صفحه 101	و) نادرست (0/25) صفحه 121	1/5
2	الف) سبک زندگی (0/25) صفحه 13	ب) آب (0/25) صفحه 22	ج) گلابی (0/25) صفحه 34	د) 70 (0/25) صفحه 42	ه) ایدز (0/25) صفحه 74	و) مشترک (0/25) صفحه 133	1/5
3	الف) تعادل (0/25) صفحه 26	ب) مکانیکی (0/25) صفحه 45	ج) غیرواگیر (0/25) صفحه 49	د) کاهش (0/25) صفحه 84	ه) کزاز (0/25) صفحه 103	و) تفکر (0/25) صفحه 120	1/5
4	الف) گزینه 3- روانی (0/25) صفحه 8	ب) گزینه 4- D (0/25) صفحه 31	ج) گزینه 2- آزمایش خون (0/25) صفحه 62	د) گزینه 1- 5 (0/25) صفحه 87			1
5	الف) تقوای دل (سلامت روان) (0/25) صفحه 3	ب) عوامل محیطی (0/25) صفحه 11	ج) باید آماده باشیم که مجدداً شروع کنیم. (0/25) صفحه 16				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 پرخوری (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»							

مدت امتحان: 90 دقیقه	ساعت شروع: 8 صبح	رشته: ادبیات و علوم انسانی، علوم و معارف اسلامی	راهنمای تصحیح امتحان نهایی درس: سلامت و بهداشت
تاریخ امتحان: 1399/3/20		پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه	
مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی <a href="http://aee.medu.ir">http://aee.medu.ir</a>		دانش آموزان روزانه سراسر کشور در خرداد ماه سال 1399	
نمره	راهنمای تصحیح		ردیف
0/5	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)		9
1/75	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)		10
0/75	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		11
0/5	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		12
0/5	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		13
0/5	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- پرهیز از پوشیدن لباس های تنگ و چسبان 5- پرهیز از کار نشسته طولانی مدت و ممتد (0/5) صفحه 108 (دو مورد کافی است)		14
1/75	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)		15
«ادامه در صفحه سوم»			

مدت امتحان: 90 دقیقه	ساعت شروع: 8 صبح	رشته: ادبیات و علوم انسانی، علوم و معارف اسلامی	راهنمای تصحیح امتحان نهایی درس: سلامت و بهداشت
تاریخ امتحان: 1399/3/20		پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه	
مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی <a href="http://aee.medu.ir">http://aee.medu.ir</a>		دانش آموزان روزانه سراسر کشور در خرداد ماه سال 1399	
نمره	راهنمای تصحیح		ردیف
	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		
0/5	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		
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)		
19	جسمی، روانی - عاطفی، اجتماعی و معنوی (0/5) صفحه 14 (دو مورد کافی است)		
20	پروتئین کامل مشتمل بر تمامی اسیدهای آمینه ضروری است. (0/5) صفحه 21		
21	تغذیه 0/25 فعالیت بدنی 0/25 صفحه 38		
22	سردرد ناگهانی شدید، از دست دادن ناگهانی بینایی، عدم کنترل عضلات و تعادل، از دست دادن ناگهانی احساس در بازو، پا یا صورت، گیجی ناگهانی و از دست دادن تکلم (0/5) صفحه 59 (دو مورد کافی است)		
23	باعث مشکلات کبدی، سرطان کبد و یا سیروز کبدی می شود. (0/5) صفحه 71 (دو مورد کافی است)		
24	استرس، برخی از داروها، قاعدگی، قرار گرفتن در معرض نور خورشید، تعریق و دست کاری جوش ها باعث تشدید آکنه می شوند. (0/5) صفحه 89 (دو مورد کافی است)		
25	1- وضعیت بدنی خود را تغییر دهید، مثلا بنشینید یا دراز بکشید. 2- چند نفس عمیق و آرام بکشید و قدری مکث کنید. 3- قدری آب خنک بنوشید. 4- افکار منفی را از ذهنتان بیرون کنید. 5- موقعیت رادر صورت امکان را ترک کنید. 6- عضلات خود را از حالت انقباض خارج کرده و سعی کنید بدن خود را شل کنید. (0/5) صفحه 123 و 124 (دو مورد کافی است)		
26	ذرات ریز موجود در سیگار در ریه ها جمع می شوند و پوسته ضخیم قهوه ای رنگی را تشکیل می دهد که قطران نامیده می شود و حاوی عوامل سرطانزا است (0/5) صفحه 130		
«ادامه در صفحه چهارم»			



مدت امتحان: 90 دقیقه	ساعت شروع: 8 صبح	رشته: ادبیات و علوم انسانی، علوم و معارف اسلامی	راهنمای تصحیح امتحان نهایی درس: سلامت و بهداشت
تاریخ امتحان: 1399/3/20		پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه	
مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی <a href="http://aee.medu.ir">http://aee.medu.ir</a>		دانش آموزان روزانه سراسر کشور در خرداد ماه سال 1399	
نمره	راهنمای تصحیح		ردیف
0/5	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، مثلا 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)		27
0/5	خاصیت منگی، بی حسی، بی دردی و تخدیرکنندگی 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)		28
0/5	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		29
0/5	حالتی است که در آن کمترین فشار و تنش به سیستم اسکلتی - عضلانی وارد می شود. (0/5) صفحه 156		30
0/5	راست - خمیده (0/5) صفحه 158		31
0/5	بازوها را در کنار بدن طوری قرار دهید که شانه ها در حالت استراحت قرار گرفته باشند. (0/5) صفحه 166		32
0/5	توان بخشی فرد آسیب دیده و جلوگیری از ناکارآمد شدن او (0/5) صفحه 170		33
0/5	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 خطرتر (0/5) صفحه 173 (دو مورد کافی است)		34
24	نظر همکاران گرامی مورد احترام است.		

سؤالات امتحان نهایی درس : سلامت و بهداشت	رشته : کلیه رشته‌ها	تعداد صفحه : ۴	ساعت شروع : ۸ صبح
پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه	نام و نام خانوادگی :	تاریخ امتحان : ۸/۳/۲۲	مدت امتحان : ۹۰ دقیقه
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسر کشور در نوبت خرداد ماه سال ۱۳۹۸			
مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی http://aee.medu.ir			

ردیف	سؤالات (پاسخنامه دارد)	نمره
------	------------------------	------

۱	<p>درستی یا نادرستی هر یک از عبارتهای زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید.</p> <p>(الف) در اسلام بدن انسان هدیه و امانت الهی برای تکامل روح به حساب می آید.</p> <p>(ب) رشد، ترمیم و حفظ بافت‌های عضلانی از عملکردهای چربی‌ها در بدن می باشد.</p> <p>(ج) بهترین سن برای بارداری در زنان بین ۱۵ تا ۲۵ سال است.</p> <p>(د) یکی از شایع ترین بیماری‌های ناشی از کار در سطح جهان، اختلالات اسکلتی-عضلانی است.</p>	۱								
۲	<p>در هر یک از عبارتهای زیر جای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.</p> <p>(الف) مهمترین بیماری‌های ویروسی که از طریق دستگاه تنفسی انتشار می یابند، سرماخوردگی و ..... می باشند.</p> <p>(ب) پرمصرف ترین ماده دغانی در سراسر جهان ..... است.</p> <p>(ج) همواره آسیب پذیرترین قسمت بدن در برابر صدمات، ..... است.</p> <p>(د) آتش نشانی و ..... دو نهاد امدادی در حوادث خانگی هستند.</p>	۱								
۳	<p>از بین کلمات داخل پرانتز گزینه مناسب را انتخاب کنید.</p> <p>(الف) در برنامه ریزی برای خودمراقبتی، ابتدا باید گام‌های (کوچک- بزرگ) برداریم.</p> <p>(ب) ویتامین (A - B) در بدن ذخیره نمی شود.</p> <p>(ج) در دیابت (نوع ۲- نوع ۱) لوزالمعده قادر به تولید انسولین کافی نیست یا بدن به انسولین مقاومت نشان می دهد.</p> <p>(د) محدود کردن فعالیتها باعث (افزایش - کاهش) استرس می شود.</p>	۱								
۴	<p>در پرسش‌های زیر گزینه مناسب را انتخاب کنید.</p> <p>(الف) کدام مورد از عوامل چاقی محسوب نمی گردد؟</p> <p>(۱) فعالیت بدنی زیاد (۲) عامل ژنتیک (۳) بیماری‌های جسمی (۴) داروها</p> <p>(ب) کدام مورد از آثار و عوارض کم خوابی نمی باشد؟</p> <p>(۱) کاهش دقت (۲) کاهش دمای بدن (۳) افزایش میزان رشد (۴) زودرنجی</p> <p>(ج) کدام یک از مواد سمی موجود در سیگار باعث بروز سرطان لب می شود؟</p> <p>(۱) سیانیدریک اسید آرسنیک (۲) آمونیاک (۳) نیکوتین (۴) نیکوتین</p> <p>(د) وزن فردی ۶۰ کیلوگرم است. وزن گوله بشتی او به همراه محتویات آن حداکثر چند کیلوگرم باید باشد؟</p> <p>(۱) ۳ کیلوگرم (۲) ۴ کیلوگرم (۳) ۶ کیلوگرم (۴) ۷ کیلوگرم</p>	۱								
۵	<p>در این پرسش عبارتهایی در مورد انواع مواد اعتیاد آور آمده است. عبارتهای مرتبط به هم را مشخص کنید.</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>ستون الف</td> <td>ستون ب</td> </tr> <tr> <td>الف) کوکائین</td> <td>۱. شنیدن صداهایی که وجود خارجی ندارند.</td> </tr> <tr> <td>ب) متادون</td> <td>۲. بیشتر شدن فعالیت‌های فکری و بدنی به صورت کوتاه مدت</td> </tr> <tr> <td>ج) گراس</td> <td>۳. سست کردن فعالیت‌های فکری و بدنی</td> </tr> </table>	ستون الف	ستون ب	الف) کوکائین	۱. شنیدن صداهایی که وجود خارجی ندارند.	ب) متادون	۲. بیشتر شدن فعالیت‌های فکری و بدنی به صورت کوتاه مدت	ج) گراس	۳. سست کردن فعالیت‌های فکری و بدنی	۰/۷۵
ستون الف	ستون ب									
الف) کوکائین	۱. شنیدن صداهایی که وجود خارجی ندارند.									
ب) متادون	۲. بیشتر شدن فعالیت‌های فکری و بدنی به صورت کوتاه مدت									
ج) گراس	۳. سست کردن فعالیت‌های فکری و بدنی									

ادامه در صفحه دوم

سؤالات امتحان نهایی درس : سلامت و بهداشت	رشته : کلیه رشته‌ها	تعداد صفحه : ۴	ساعت شروع : ۸ صبح
پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه	نام و نام خانوادگی :	تاریخ امتحان : ۸/۳/۲۲	مدت امتحان : ۹۰ دقیقه
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسر کشور در نوبت خرداد ماه سال ۱۳۹۸		مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی <a href="http://aee.medu.ir">http://aee.medu.ir</a>	

ردیف	سؤالات (پاسخنامه دارد)	نمره
۶	به پرسش‌های زیر پاسخ کوتاه دهید. الف) بیشترین علل مرگ و میر در ایران مربوط به کدام دسته از بیماری‌ها است؟ ب) ویروس نقص ایمنی انسانی که سبب بیماری عفونی می‌شود، چه نام دارد؟ ج) برای جلوگیری از پوسیدگی دندان، حداقل چند بار مسواک زدن در طول شبانه روز مورد تاکید است؟ د) تزریق کدام واکسن قبل از ازدواج برای خانم‌ها الزامی است؟ ه) در آزمون دیوار، فاصله گودی گردن تا دیوار، در وضعیت بدنی ایده‌آل چقدر باید باشد؟	۱/۲۵
۷	کدام یک از الگوهای چاقی در شکل زیر، خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی - عروقی را بیشتر افزایش می‌دهد؟  (الف) (ب)	۰/۲۵
۸	دو مورد از اصول رعایت بهداشت محیط در محل تهیه، تولید، توزیع و نگهداری مواد غذایی را بنویسید.	۰/۵
۹	در صورت ابتلای یکی از اعضای خانواده یا نزدیکان به بیماری هپاتیت B، برای جلوگیری از انتقال بیماری به دیگر اعضا، رعایت چه نکاتی ضروری است. (دو مورد)	۰/۵
۱۰	دلیل علمی هر یک از موارد زیر را بنویسید. الف) مصرف اسیدهای چرب اشباع در برنامه غذایی روزانه، باید محدود گردد. ب) استفاده از قلیان با تنباکوه‌های میوه‌ای اثرات زیانبارتری دارد. ج) درانسداد خفیف راه هوایی، باید از ضربه زدن به پشت اجتناب شود.	۱/۵
۱۱	هر یک از تعاریف و ویژگی‌های زیر مربوط به کدام یک از کلمات داخل پرانتز می‌باشد؟ (یک مورد از کلمات اضافه است) (خودآگاهی - اضطراب - خشم - تاب‌آوری - استرس) الف) مجموعه‌ای از ظرفیت‌های فردی و روانی برای مقابله با شرایط دشوار است. ب) به شکل‌گیری هویت مطلوب کمک می‌کند و از بروز اختلالات روانی جلوگیری می‌نماید. ج) از آثار مثبت آن اینکه می‌تواند باعث احقاق حق در روابط بین فردی، گروهی و اجتماعی شود. د) واکنشی طبیعی که در وضعیت‌های خطرناک، سبب حفاظت در برابر خطرات می‌شود.	۱
۱۲	در مورد استرس به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) آثار مثبت استرس سالم را بنویسید. ب) تکرار استرس کدام اثرات جسمی پایدار را ایجاد می‌کند؟ دو مورد را بنویسید.	۱

ادامه در صفحه سوم

سؤالات امتحان نهایی درس : سلامت و بهداشت	رشته : کلیه رشته‌ها	تعداد صفحه : ۴	ساعت شروع : ۸ صبح
پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه	نام و نام خانوادگی :	تاریخ امتحان : ۸/۳/۲۲	مدت امتحان : ۹۰ دقیقه
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسر کشور در نوبت خرداد ماه سال ۱۳۹۸			
مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی <a href="http://aee.medu.ir">http://aee.medu.ir</a>			

ردیف	سؤالات (پاسخنامه دارد)	نمره
------	------------------------	------

۱۳	منظور از داشتن سبک زندگی سالم که یکی از توصیه های خودمراقبتی برای حفظ سلامت روان در دوره نوجوانی است، انجام چه کارهایی است؟ سه مورد کافی است.	۰/۷۵
۱۴	در مورد مواد سمی موجود در دخانیات به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) کدام ماده سبب تشکیل پوسته ضخیم قهوه‌ای رنگ در ریه‌ها می‌گردد؟ ب) کدام ماده هنگام استعمال دخانیات تبخیر شده و تنفس را مختل می‌کند؟ ج) کدام ماده از عوامل مهم در ایجاد تحریک و تخریب بافت‌ها به ویژه ریه‌ها است؟	۰/۷۵
۱۵	اصطلاحات زیر را تعریف کنید. الف) دود دست دوم ب) وضعیت بدنی به زبان ساده	۱
۱۶	در مورد مصرف الکل به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) دو مورد از اثرات الکل بر عملکردهای سیستم اعصاب مرکزی را بنویسید. ب) مصرف بلندمدت مشروبات الکلی اثری مشابه با کدام ویروس بر روی کبد دارد؟	۰/۷۵
۱۷	در مورد وابستگی به مواد مخدر به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) منظور از وابستگی جسمانی به این مواد چیست؟ ب) از نشانه‌های وابستگی به مواد مخدر دو مورد را بنویسید.	۱/۲۵
۱۸	دو مورد از توصیه‌های خودمراقبتی در زمینه پیشگیری از رفتارهای پرخطر (استعمال دخانیات و...) را بنویسید.	۰/۵
۱۹	شکل مقابل مربوط به روش صحیح بلند کردن اجسام (سبک - سنگین) از روی زمین است. 	۰/۲۵
۲۰	اصل ارگونومی مربوط به هر شکل را بنویسید. (ذکر شماره هر اصل لازم نیست) 	۰/۷۵

ادامه در صفحه چهارم

سؤالات امتحان نهایی درس : سلامت و بهداشت	رشته : کلیه رشته‌ها	تعداد صفحه : ۴	ساعت شروع : ۸ صبح
پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه	نام و نام خانوادگی :	تاریخ امتحان : ۸/۳/۲۲	مدت امتحان : ۹۰ دقیقه
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسر کشور در نوبت خرداد ماه سال ۱۳۹۸		مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی <a href="http://aee.medu.ir">http://aee.medu.ir</a>	

ردیف	سؤالات (پاسخنامه دارد)	نمره
۲۱	در هنگام اتوکردن لباس، به کارگیری چه روش‌هایی از بروز کمردرد جلوگیری می‌کند؟	۰/۵
۲۲	در مورد پیشگیری از حوادث به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) در سطح ۳ پیشگیری از حوادث چه اقدامی انجام می‌شود؟ ب) دو مورد از علایم مسمومیت با مواد شیمیایی را بنویسید.	۱
۲۳	در مورد استفاده صحیح از اسپری حشره‌کش در منزل به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) نحوه در دست گرفتن قوطی اسپری چگونه باید باشد؟ ب) بعد از اسپری کردن، چه اقداماتی باید انجام شود؟	۱
۲۴	هر یک از موارد زیر مربوط به کدام نوع آتش‌سوزی است؟ الف) بهترین وسیله برای خاموش کردن این نوع آتش، استفاده از گاز دی‌اکسید کربن است. ب) در این نوع آتش‌سوزی هرگز نباید از آب استفاده شود. ج) این نوع حریق معمولاً از خود، خاکستر بر جای می‌گذارد.	۰/۷۵
۲۰	موفق باشید	جمع نمرات



مدت امتحان: ۹۰ دقیقه	ساعت شروع: ۸ صبح	رشته: کلیه رشته ها	راهنمای تصحیح امتحان نهایی درس: سلامت و بهداشت
تاریخ امتحان: ۱۳۹۸/۳/۲۲		پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه	
مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی <a href="http://aee.medu.ir">http://aee.medu.ir</a>		دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسر کشور در خرداد ماه سال ۱۳۹۸	

ردیف	راهنمای تصحیح	نمره
۱	الف) درست (۰/۲۵) صفحه ۳ ج) نادرست (۰/۲۵) صفحه ۱۰۹ ب) نادرست (۰/۲۵) صفحه ۲۱ د) درست (۰/۲۵) صفحه ۱۵۵	۱
۲	الف) آنفلوآنزا (۰/۲۵) صفحه ۶۸ ج) کمر (۰/۲۵) صفحه ۱۵۶ ب) سیگار (۰/۲۵) صفحه ۱۲۹ د) اورژانس (۰/۲۵) صفحه ۱۷۰	۱
۳	الف) کوچک (۰/۲۵) صفحه ۱۶ ج) نوع ۲ (۰/۲۵) صفحه ۶۴ ب) B (۰/۲۵) صفحه ۲۱ د) کاهش (۰/۲۵) صفحه ۱۲۵	۱
۴	الف) گزینه ۱- فعالیت بدنی زیاد (۰/۲۵) صفحه ۳۴ ج) گزینه ۲- آرسنیک (۰/۲۵) صفحه ۱۳۰ ب) گزینه ۳- افزایش میزان رشد (۰/۲۵) صفحه ۹۴ د) گزینه ۳- شش کیلوگرم (۰/۲۵) صفحه ۱۶۳	۱
۵	الف) ۲. بیشتر شدن فعالیت های فکری و بدنی به صورت کوتاه مدت (۰/۲۵) ب) ۳. سست کردن فعالیت های فکری و بدنی (۰/۲۵) ج) ۱. شنیدن صداهایی که وجود خارجی ندارند. (۰/۲۵) صفحه ۱۴۴ و ۱۴۳	۰/۷۵
۶	الف) بیماری های غیر واگیر (۰/۲۵) صفحه ۴۹ ب) اچ آی وی (۰/۲۵) صفحه ۷۲ ج) دوبار (۰/۲۵) صفحه ۹۸ د) واکسن کزاز (۰/۲۵) صفحه ۱۰۳ ه) ۵ سانتی متر (۰/۲۵) صفحه ۱۵۶	۱/۲۵
۷	ب) الگوی سیب (۰/۲۵) صفحه ۳۴	۰/۲۵
۸	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 صفحه ۴۳ (دو مورد کافی است)	۰/۵
۹	۱- آزمایش خون اعضا یا نزدیکان و اطمینان از عدم ابتلای آنها به بیماری ۲- تزریق واکسن ۳- استفاده نکردن از وسایل مشترک با بیمار ۴- عدم تماس با مایعات و خون بیمار ۵- عدم تماس با پوست بریده یا زخم شده بیمار ۶- استفاده نکردن از وسایل تیز و برنده مثل تیغ و ناخن گیر و... متعلق به شخص بیمار. صفحه ۷۱ (دو مورد کافی است)	۰/۵
۱۰	الف) این چربی ها موجب افزایش سطح کلسترول و بالارفتن احتمال بیماری های قلبی - عروقی می شوند. (۰/۵) صفحه ۵۶ ب) تنباکوه های میوه ای به دلیل افزودنی شیمیایی و مواد مضر به آنها (۰/۲۵) می توانند باعث سرطان، انواع بیماری های خطرناک و کشنده، آلرژی، آسم و حساسیت شوند. (۰/۲۵) صفحه ۱۳۳ ج) در این وضعیت از ضربه زدن به پشت اجتناب شود چون ممکن است باعث جابجایی جسم گیر کرده شود (۰/۲۵) و باعث انسداد کامل گردد. (۰/۲۵) صفحه ۱۸۰	۱/۵
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: ۱۳۹۸/۳/۲۲		پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه	
مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی <a href="http://aee.medu.ir">http://aee.medu.ir</a>		دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسر کشور در خرداد ماه سال ۱۳۹۸	

ردیف	راهنمای تصحیح	نمره
۱۱	الف) تاب آوری (۰/۲۵) صفحه ۱۱۶ ج) خشم (۰/۲۵) صفحه ۱۲۳ ب) خود آگاهی (۰/۲۵) صفحه ۱۱۲ د) اضطراب (۰/۲۵) صفحه ۱۲۰	۱
۱۲	الف) استرس سالم باعث هوشیاری شده (۰/۲۵) و به فرد کمک می کند تا بتواند نیازهایش را در موقعیت های مختلف بر آورده نماید. (۰/۲۵) صفحه ۱۱۸ ب) تکرار استرس موجب ایجاد اثرات جسمی پایدار مانند بیماری های قلبی - عروقی، التهاب های پوستی، اختلالات گوارشی، سردرد، ضعف سیستم ایمنی و افزایش احتمال ابتلا به سرطان می شود. (۰/۵) صفحه ۱۱۹ (دو مورد کافی است)	۱
۱۳	غذاهای سالم بخورید. برای استراحت و تمدد اعصاب وقت بگذارید. روش های تمدد اعصاب را که برایتان مفید است بیابید. دعا، یوگا، تکنیک های آرام سازی و تمرین تمرکز را به کار ببرید. سعی کنید از زندگی تان لذت ببرید. (۰/۷۵) صفحه ۱۲۴ (سه مورد کافی است)	۰/۷۵
۱۴	الف) قطران (۰/۲۵) ج) آمونیاک (۰/۲۵) صفحه ۱۳۰ ب) سیانیدریک اسید (جوهر بادام تلخ) (۰/۲۵)	۰/۷۵
۱۵	الف) گاهی افراد خودشان مصرف کننده دخانیات نیستند ولی در معرض تنفس دود دخانیات قرار می گیرند که به آن دود دست دوم گفته می شود، (۰/۵) صفحه ۱۳۴ ب) فرم و حالتی که بدن فرد در طول انجام کار به خود می گیرد، و به عبارتی، نحوه قرار گرفتن قسمت های مختلف بدن، شامل سر، تنه و اندامها در فضا. (۰/۵) صفحه ۱۵۶ (ذکر یک تعریف کافی است)	۱
۱۶	الف) الکل عملکردهای سیستم اعصاب مرکزی را مختل می کند و خود را به صورت عدم تعادل در حرکت و 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. در موارد شدید، ممکن است شخص دچار کما و حتی مرگ شود (۰/۵) (دو مورد کافی است) ب) ویروس هیپاتیت صفحه ۱۳۷ (۰/۲۵)	۰/۷۵
۱۷	الف) وضعیتی است که در آن، بدن فرد نسبت به مواد مخدر مقاومت نشان می دهد (۰/۲۵) و فرد برای دستیابی به همان آثار مطلوب و دلخواهی که از مصرف مواد انتظار داشته، (۰/۲۵) مجبور می شود بیشتر از مرتبه های قبلی مصرف کند. (۰/۲۵) صفحه ۱۴۱ ب) ۱- اختلال عملکرد در تحصیل و کار به دلیل مصرف مواد مخدر ۲- ادامه دادن به مصرف مواد مخدر با وجود تمام مشکلات ناشی از آن ۳- صرف زمان زیاد برای تهیه و مصرف مواد مخدر ۴- تلاش ناموفق برای ترک مصرف مواد مخدر ۵- پدیدار شدن نشانه های سندرم ترک (مانند دردهای شدید دست و پا، خمیازه های مکرر و لرز، آبریزش بینی و چشم ها و اسهال) (۰/۵) صفحه ۱۴۳ (دو مورد کافی است)	۱/۲۵
ادامه در صفحه سوم		

مدت امتحان: ۹۰ دقیقه	ساعت شروع: ۸ صبح	رشته: کلیه رشته ها	راهنمای تصحیح امتحان نهایی درس: سلامت و بهداشت
تاریخ امتحان: ۱۳۹۸/۳/۲۲		پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه	
مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی <a href="http://ace.medu.ir">http://ace.medu.ir</a>		دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسر کشور در خرداد ماه سال ۱۳۹۸	
ردیف	راهنمای تصحیح		نمره
۱۸	۱- احترام به خود ۲- احترام به ارزش‌ها و قوانین ۳- مهارت‌های مقاومتی ۴- داشتن دوستان سالم ۵- خودکنترلی ۶- مقاوم بودن در شرایط و محیط‌های ناسالم ۷- برخورداری از مهارت‌های اجتماعی ۸- داشتن هدف و برنامه‌ای برای رسیدن به هدف ۹- روابط خانوادگی مطلوب ۱۰- داشتن الگوی سالم ۱۱- مهارت‌های مدیریت استرس ۱۲- مهارت‌های کنترل خشم ۱۳- حضور در فعالیت‌های ورزشی یا کلاسی (۰/۵) صفحه ۱۵۱ و ۱۵۲		۰/۵
۱۹	اجسام سبک (۰/۲۵) صفحه ۱۵۸		۰/۲۵
۲۰	الف) برای انجام کار، روش‌هایی را به کار بگیرید که باعث صرف نیروی کمتر شود. (۰/۲۵) صفحه ۱۶۶ ب) با وضعیت بدنی خنثی (طبیعی) کار کنید. (۰/۲۵) ویا (زاویه مناسب گردن را به گونه ای حفظ کنید که تحت فشار نباشد. ) صفحه ۱۶۶ ج) وسایل را در محدوده دسترسی آسان قرار دهید. (۰/۲۵) صفحه ۱۶۷		۰/۷۵
۲۱	انتخاب ارتفاع مناسب میز اتو (۰/۲۵)، استفاده از زیرپایی با ارتفاع مناسب (۰/۲۵) صفحه ۱۵۹		۰/۵
۲۲	الف) توان بخشی فرد آسیب دیده و جلوگیری از ناکارآمد شدن او (۰/۵) صفحه ۱۷۰ ب) ۱- به سختی نفس کشیدن ۲- تحریک چشم‌ها و پوست، گلو و مجرای تنفسی ۳- تغییر رنگ پوست ۴- سردرد و تاری دید ۵- سرگیجه و عدم تعادل و فقدان هماهنگی ۶- دردهای شکمی و اسهال (۰/۵) صفحه ۱۷۲ و ۱۷۳		۱
۲۳	الف) برای استفاده از اسپری حشره‌کش، قوطی اسپری را طوری در دست بگیرید که از شما فاصله داشته باشد. (۰/۲۵) ب) بعد از اسپری کردن حشره‌کش فوراً از اتاق خارج شوید (۰/۲۵) و در را ببندید (۰/۲۵) و دست‌هایتان را بشویید. (۰/۲۵) صفحه ۱۷۴		۱
۲۴	الف) آتش‌سوزی ناشی از برق (۰/۲۵) ب) آتش‌سوزی مایعات قابل اشتعال (۰/۲۵) ج) آتش‌سوزی خشک (۰/۲۵) صفحه ۱۷۶ و ۱۷۵		۰/۷۵
	نظر مصححین گرامی قابل احترام است .		۲۰
	جمع نمرات		

تعداد صفحه : ۴	ساعت شروع : ۸ صبح	رشته : ریاضی و فیزیک - علوم تجربی	سوالات امتحان نهایی درس : سلامت و بهداشت
مدت امتحان : ۹۰ دقیقه	تاریخ امتحان : ۱۳۹۹/۳/۲۷	دوره دوم متوسطه	نام و نام خانوادگی :
مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی <a href="http://aee.medu.ir">http://aee.medu.ir</a>	دانش آموزان <b>روزانه</b> سراسر کشور در نوبت خرداد ماه سال ۱۳۹۹		

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

## الف) بخش الزامی

دانش آموز عزیز به سوالات ۱ تا ۱۷ جهت کسب ۱۶ نمره پاسخ دهید.

۱/۵	<p>درستی یا نادرستی هر یک از عبارات‌های زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید.</p> <p>الف) سازمان بهداشت جهانی (WHO) سلامت را بر خورداری از تأمین رفاه جسمی، روانی و اجتماعی و نه فقط نداشتن بیماری و نقص عضو می‌داند.</p> <p>ب) بدن ما قادر به ذخیره مقدار معینی کربوهیدرات است که به صورت نشاسته در ماهیچه‌ها و کبد ذخیره می‌شود.</p> <p>ج) از آزمایش پاپ اسمیر، در تشخیص سرطان دهانه رحم استفاده می‌شود.</p> <p>د) در فرد آلوده به اچ‌آی‌وی (HIV) در دوران پنجره، نتیجه آزمایش آنتی‌بادی مثبت است.</p> <p>ه) تنفس بدبوی صبحگاهی، ناشی از کاهش جریان بزاق و افزایش تخمیر حین شب است.</p> <p>و) ضرر قلبیان معادل ضرر ۱۰۰ تا ۲۰۰ نخ سیگار یا بیشتر است</p>	۱
۱/۵	<p>در هر یک از عبارات‌های زیر جای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.</p> <p>الف) استفاده بیش از حد برخی از مکمل‌های ویتامین می‌تواند منجر به ..... شود.</p> <p>ب) زمانی که یک ماده غذایی از نظر رنگ، ..... ، طعم و مزه دچار تغییراتی شود و ارزش غذایی آن از بین برود یا کاهش یابد، می‌گوییم ماده غذایی دچار فساد شده است.</p> <p>ج) در سگته مغزی، مدت زمان طلایی برای نجات فرد، تنها حدود ..... ساعت است.</p> <p>د) یکی از شایع‌ترین بیماری‌های انگلی که از طریق پوست و مو به دیگران سرایت می‌کند ..... است.</p> <p>ه) کم شنوایی در دو طبقه مادرزادی و ..... طبقه بندی می‌شود.</p> <p>و) داشتن عزت نفس علاوه بر احساس ارزشمندی درونی، نیازمند کسب ..... در زندگی است.</p>	۲
۱/۵	<p>از بین کلمات داخل پرانتز گزینه مناسب را انتخاب کنید.</p> <p>الف) ویتامین (B / E) معمولاً در کبد ذخیره می‌شود.</p> <p>ب) رطوبت از جمله عوامل (مکانیکی / فیزیکی) است که باعث ایجاد فساد در مواد غذایی می‌شود.</p> <p>ج) مصرف زیاد اسیدهای چرب ترانس موجب افزایش (LDL / HDL) خون می‌شود.</p> <p>د) در چشم‌های افراد نزدیک بین معمولاً کره چشم (کوچک تر / بزرگ تر) از حد طبیعی است.</p> <p>ه) فاصله بین رفتن به رختخواب با خوابیدن نباید بیشتر از (۶۰ / ۳۰) دقیقه باشد.</p> <p>و) تالاسمی (ماژور / مینور) بیمار است و هر دو ژن معیوب را از پدر و مادر به ارث برده است.</p>	۳

«ادامه در صفحه دوم»

تعداد صفحه : ۴	ساعت شروع : ۸ صبح	رشته : ریاضی و فیزیک - علوم تجربی	سؤالات امتحان نهایی درس: سلامت و بهداشت
مدت امتحان: ۹۰ دقیقه	تاریخ امتحان: ۱۳۹۹/۳/۲۷	دوره دوم متوسطه	پایه دوازدهم
مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی <a href="http://aee.medu.ir">http://aee.medu.ir</a>		دانش آموزان روزانه سراسر کشور در نوبت خرداد ماه سال ۱۳۹۹	

ردیف	سؤالات (پاسخ نامه دارد)	نمره
۴	<p>در پرسش‌های چهارگزینه‌ای زیر، گزینه مناسب را انتخاب کنید.</p> <p>الف) کدام یک از نشانه‌های سلامت معنوی است؟</p> <p>(۱) مدیریت هیجان (۲) تعهد (۳) عملکرد مسئولانه (۴) ابراز مکنونات قلبی</p> <p>ب) روی موجود در کدام ماده غذایی بهتر جذب می‌شود؟</p> <p>(۱) فندق (۲) غلات سبوس‌دار (۳) سبزی‌های سبز تیره (۴) قلوه</p> <p>ج) «التهاب مزمن» مربوط به کدام یک از مشکلات ناشی از چاقی است؟</p> <p>(۱) قلبی - عروقی (۲) سیستم عصبی (۳) غددی (۴) روانی</p> <p>د) در هنگام کار با رایانه، فاصله مانیتور با چشمان باید در حدود چند سانتی متر باشد؟</p> <p>(۱) ۵۰ تا ۶۰ (۲) ۲۰ تا ۳۰ (۳) ۷۰ تا ۸۰ (۴) ۳۰ تا ۴۰</p>	۱
۵	<p>در مورد سلامت به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.</p> <p>الف) چرا برای حفظ و تأمین سلامت، پیشگیری بر درمان مقدم است؟ (یک دلیل بنویسید.)</p> <p>ب) کدام یک از عوامل مؤثر بر سلامت، بیشترین تأثیر را بر سلامت افراد دارد؟</p> <p>ج) «کنترل خشم» در کدام یک از انواع خودمراقبتی دسته‌بندی می‌شود؟</p>	۱
۶	<p>در مورد برنامه غذایی سالم و کنترل وزن به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.</p> <p>الف) کدام یک از انواع پروتئین معمولاً از طریق منابع گیاهی تأمین می‌شوند؟</p> <p>ب) در هرم مواد غذایی هرچه از بالا به سمت پایین حرکت می‌کنیم، مقدار مصرف روزانه گروه‌های غذایی چه تغییری می‌کند؟</p> <p>ج) از اصولی که افراد برای برخورداری از تغذیه سالم نیازمند به رعایت آن در برنامه غذایی روزانه خود هستند، دو مورد را نام ببرید.</p> <p>د) دو مورد از عوامل مؤثر بر بروز چاقی را نام ببرید.</p>	۱/۵
۷	<p>در شکل مقابل، افراد با کدام یک از الگوهای چاقی (الف یا ب)، بهتر است هرچه سریع‌تر برای کاهش وزن خود اقدام کنند؟</p>	۰/۲۵
	 <p>الف ب</p>	
«ادامه در صفحه سوم»		



تعداد صفحه : ۴	ساعت شروع : ۸ صبح	رشته : ریاضی و فیزیک - علوم تجربی	سؤالات امتحان نهایی درس : سلامت و بهداشت
مدت امتحان : ۹۰ دقیقه	تاریخ امتحان : ۱۳۹۹/۳/۲۷	دوره دوم متوسطه	پایه دوازدهم
مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی <a href="http://aee.medu.ir">http://aee.medu.ir</a>		دانش آموزان روزانه سراسر کشور در نوبت خرداد ماه سال ۱۳۹۹	

ردیف	سؤالات (پاسخ نامه دارد)	نمره										
۸	دو مورد از دلایل بروز عفونت های غذایی را نام ببرید.	۰/۵										
۹	در مورد بیماری های غیر واگیر به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف) حالتی که خون کافی به عضله قلب نمی رسد و سبب ایجاد درد قلبی (آنژین صدری) می شود، چه نام دارد؟ ب) برای پیشگیری و کنترل فشارخون بالا باید به چه عواملی توجه داشت؟ (ذکر دو مورد) ج) دو مورد از علائم هشداردهنده سرطان را بنویسید.	۱/۲۵										
۱۰	هریک از علائم زیر مربوط به کدام نوع دیابت است؟ (نوع ۱ یا ۲) الف) احساس سوزش در انگشتان دست و پا ب) پرنوشی و پرادراری	۰/۵										
۱۱	در مورد بیماری های واگیردار به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف) کدام بیماری از طریق دستگاه تناسلی منتقل می شود؟ (۱) اسهال خونی ب) بیماری هپاتیت چگونه به وجود می آید؟ ج) (۲) سوزاک	۱										
۱۲	در مورد بهداشت ازدواج و باروری به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف) رشد شخصیت مربوط به کدام یک از انواع بلوغ در آمادگی برای ازدواج است؟ ب) داروهای محرک و مکمل چه تأثیری روی باروری می گذارند؟ توضیح دهید.	۰/۷۵										
۱۳	دو مورد از ویژگی های افراد تاب آور را بنویسید.	۰/۵										
۱۴	در مورد اضطراب به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف) اضطراب چه زمانی مشکل آفرین است؟ ب) یکی از اصول مقابله با اضطراب را بنویسید. ج) یک مورد از علائم تفکر اضطراب را ذکر کنید.	۱										
۱۵	برای هر یک از موارد زیر در خشم منفی یک مثال بنویسید. الف) مشکلات روانی: ب) مشکلات اجتماعی:	۰/۵										
۱۶	جدول زیر در رابطه با برخی از مضرترین مواد سمی موجود در مواد دخانی است. هر یک از موارد سمت راست با یکی از عبارات سمت چپ ارتباط منطقی دارد. شماره مربوط به عبارت مناسب را در برگه پاسخ بنویسید.	۱										
<table border="1"> <thead> <tr> <th>عبارات</th> <th>موارد</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>۱- همان ماده اعتیادآور موجود در سیگار است.</td> <td>الف) آرسنیک</td> </tr> <tr> <td>۲- نوعی گاز در سیگار است که در بروز سرطان لب نقش دارد.</td> <td>ب) آمونیاک</td> </tr> <tr> <td>۳- این تشعشعات از عوامل اصلی ایجاد سرطان است.</td> <td>ج) مواد رادیواکتیو (پرتوزا)</td> </tr> <tr> <td>۴- از عوامل مهم در ایجاد تحریک و تخریب بافت ها به ویژه ریه است.</td> <td>د) نیکوتین</td> </tr> </tbody> </table>			عبارات	موارد	۱- همان ماده اعتیادآور موجود در سیگار است.	الف) آرسنیک	۲- نوعی گاز در سیگار است که در بروز سرطان لب نقش دارد.	ب) آمونیاک	۳- این تشعشعات از عوامل اصلی ایجاد سرطان است.	ج) مواد رادیواکتیو (پرتوزا)	۴- از عوامل مهم در ایجاد تحریک و تخریب بافت ها به ویژه ریه است.	د) نیکوتین
عبارات	موارد											
۱- همان ماده اعتیادآور موجود در سیگار است.	الف) آرسنیک											
۲- نوعی گاز در سیگار است که در بروز سرطان لب نقش دارد.	ب) آمونیاک											
۳- این تشعشعات از عوامل اصلی ایجاد سرطان است.	ج) مواد رادیواکتیو (پرتوزا)											
۴- از عوامل مهم در ایجاد تحریک و تخریب بافت ها به ویژه ریه است.	د) نیکوتین											
۱۷	اثرات الکل بر تشدید وضعیت کبد چرب و ایجاد سیروز کبدی را بنویسید.	۰/۷۵										

«ادامه در صفحه چهارم»

تعداد صفحه : ۴	ساعت شروع : ۸ صبح	رشته : ریاضی و فیزیک - علوم تجربی	سؤالات امتحان نهایی درس : سلامت و بهداشت
مدت امتحان : ۹۰ دقیقه	تاریخ امتحان : ۱۳۹۹/۳/۲۷	دوره دوم متوسطه	پایه دوازدهم
مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی <a href="http://aee.medu.ir">http://aee.medu.ir</a>		دانش آموزان <b>روزانه</b> سراسر کشور در نوبت خرداد ماه سال ۱۳۹۹	

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

بخش انتخابی		
<b>دانش آموز عزیز جهت کسب ۴ نمره از سؤالات ۱۸ تا ۳۳ فقط ۸ سؤال را به دلخواه انتخاب کرده و پاسخ دهید.</b>		
۱۸	دو مورد از گام های برنامه ریزی برای خودمراقبتی را بنویسید.	۰/۵
۱۹	چه عواملی در میزان آب مصرفی هر فرد مؤثر است؟ (دو مورد)	۰/۵
۲۰	از عوارض جانبی کاهش سریع وزن به دو مورد اشاره کنید.	۰/۵
۲۱	برای جلوگیری از افزایش چربی خون چه توصیه ای می شود؟	۰/۵
۲۲	دو راه اصلی پیشگیری از انتقال اچ آی وی (HIV) را بنویسید.	۰/۵
۲۳	منظور از آلودگی صوتی چیست؟	۰/۵
۲۴	دو مورد از عوامل مهمی که در فرایند شکل گیری شخصیت مطلوب و حفظ سلامت روانی نقش دارند را بنویسید.	۰/۵
۲۵	منظور از دود دست دوم دخانیات چیست؟	۰/۵
۲۶	منظور از وابستگی روانی به مصرف مواد چیست؟	۰/۵
۲۷	با مصرف کوکابین (محرک طبیعی) در فرد چه حالت هایی ممکن است رخ بدهد؟ دو مورد را بنویسید.	۰/۵
۲۸	نقش مهارت های مقاومتی به عنوان یکی از توصیه های خودمراقبتی در زمینه پیشگیری از رفتارهای پرخطر (استعمال دخانیات و اختلالات مواد مخدر) را توضیح دهید.	۰/۵
۲۹	برای پیشگیری از بروز کمردرد، هنگام نشستن روی صندلی چه نکاتی را باید رعایت کنیم؟	۰/۵
۳۰	دو ویژگی برای مناسب بودن بندهای کوله پشتی بنویسید.	۰/۵
۳۱	بر اساس اصول ارگونومی، برای دسترسی آسان به داخل جعبه ها و کارتن ها چه اقدامی می توان انجام داد؟	۰/۵
۳۲	استرس و هیجان چگونه می تواند از عوامل خطر ساز در حوادث خانگی به شمار آید؟	۰/۵
۳۳	با توجه به شکل مقابل در هنگام استفاده از کپسول اطفای حریق: "اسپری کردن حریق با روش ..... و با فاصله حدود ..... متر از آتش انجام می شود." 	۰/۵
۲۴	موفق و سربلند باشید	جمع نمرات

مدت امتحان: ۹۰ دقیقه	ساعت شروع: ۸ صبح	رشته: ریاضی و فیزیک، علوم تجربی	راهنمای تصحیح امتحان نهایی درس: سلامت و بهداشت
تاریخ امتحان: ۱۳۹۹/۳/۲۷		پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه	
مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی http://aee.medu.ir		دانش آموزان <b>روزانه</b> سراسر کشور در <b>خرداد ماه</b> سال ۱۳۹۹	

ردیف	راهنمای تصحیح	نمره
۱	الف) درست (۰/۲۵) صفحه ۳ ب) نادرست (۰/۲۵) صفحه ۲۰ ج) درست (۰/۲۵) صفحه ۶۲ د) نادرست (۰/۲۵) صفحه ۷۳ ه) درست (۰/۲۵) صفحه ۹۸	۱/۵
۲	الف) مسمومیت (۰/۲۵) صفحه ۳۰ ب) بو (۰/۲۵) صفحه ۴۳ ج) ۳ ساعت (۰/۲۵) صفحه ۵۹ د) پدیکلوزیس (۰/۲۵) صفحه ۶۹ ه) اکتسابی (۰/۲۵) صفحه ۸۷	۱/۵
۳	الف) E (۰/۲۵) صفحه ۲۱ ب) فیزیکی (۰/۲۵) صفحه ۴۴ ج) LDL (۰/۲۵) صفحه ۵۸ د) بزرگ تر (۰/۲۵) صفحه ۸۱ ه) ۳۰ (۰/۲۵) صفحه ۹۵	۱/۵
۴	الف) گزینه ۲- تعهد (۰/۲۵) صفحه ۹ ب) گزینه ۴- قلوه (۰/۲۵) صفحه ۳۲ ج) گزینه ۱- قلبی - عروقی (۰/۲۵) صفحه ۳۵ د) گزینه ۱ - ۵۰ تا ۶۰ (۰/۲۵) صفحه ۸۴	۱
۵	الف) ۱- در پیشگیری هرگونه اقدام بسیار آسان تر، کم هزینه تر و اطمینان بخش تر است. ۲- زمان آموزش پیشگیرانه بسیار کوتاه و برای همه در هر سطح معلومات با هزینه بسیار کم میسر است. ۳- در روش های پیشگیری غالباً نیازی به منابع خارجی، برای تهیه مواد و داروها و تجهیزات، وجود ندارد. ۴- در روش های پیشگیری مشکلاتی از قبیل عوارض جانبی داروها وجود ندارد. ۵- در پیشگیری با استفاده از خدمات بهداشتی به آسانی و ساده ترین شیوه می توان از وقوع بیماری و پیامدهای ناشی از آن جلوگیری کرد. (۰/۵) صفحه ۵ (یک مورد کافی است) ب) سبک زندگی (۰/۲۵) صفحه ۱۲ ج) روانی - عاطفی (۰/۲۵) صفحه ۱۵	۱
۶	الف) پروتئین های ناقص (۰/۲۵) صفحه ۲۱ ب) بیشترمی شود. (۰/۲۵) صفحه ۲۴ ج) اصل تعادل - اصل تنوع - اصل تناسب (۰/۵) صفحه ۲۶ (دو مورد کافی است) د) عامل ژنتیک، عامل محیطی، عامل روانی، بیماری های جسمی و داروها (۰/۵) صفحه ۳۴ (دو مورد کافی است)	۱/۵
۷	شکل الف (۰/۲۵) صفحه ۳۴ و ۳۷	۰/۲۵
۸	آلودگی مواد غذایی به انواع مواد شیمیایی، سموم قارچی، آفت کش ها، فلزات سنگین و حشره کش ها (۰/۵) صفحه ۴۶ (دو مورد کافی است)	۰/۵
۹	الف) ایسکمی قلب (۰/۲۵) صفحه ۵۱ ب) عدم مصرف دخانیات و الکل، عدم مصرف غذاهای چرب و پر نمک، کنترل وزن در حد مطلوب، فعالیت بدنی کافی و منظم، داشتن رژیم غذایی همراه با مصرف میوه و سبزی به مقدار کافی، کنترل و مدیریت خشم و استرس و ..... (۰/۵) صفحه ۵۵ (دو مورد کافی است) ج) ۱- تغییر در خال های پوستی ۲- زخم های بدون بهبود ۳- پیدایش توده در هر جای بدن ۴- سرفه یا گرفتگی طولانی مدت صدا ۵- اختلال بلع یا سوء هاضمه طولانی ۶- استفراغ یا سرفه خونی ۷- اسهال یا یبوست طولانی ۸- خونریزی غیر طبیعی در ادرار، مدفوع و خونریزی غیر طبیعی از واژن و نوک سینه ۹- بی اشتها یا کاهش وزن بی دلیل (۰/۵) صفحه ۶۳ (دو مورد کافی است)	۱/۲۵

«ادامه در صفحه دوم»

مدت امتحان: ۹۰ دقیقه	ساعت شروع: ۸ صبح	رشته: ریاضی و فیزیک، علوم تجربی	راهنمای تصحیح امتحان نهایی درس: سلامت و بهداشت
تاریخ امتحان: ۱۳۹۹/۳/۲۷		پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه	
مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی <a href="http://aee.medu.ir">http://aee.medu.ir</a>		دانش آموزان روزانه سراسر کشور در خرداد ماه سال ۱۳۹۹	

ردیف	راهنمای تصحیح	نمره
۱۰	الف) نوع ۲ (۰/۲۵) صفحه ۶۶ ب) نوع ۱ (۰/۲۵) صفحه ۶۵	۰/۵
۱۱	الف) شماره ۲- سوزاک (۰/۲۵) صفحه ۷۰ ب) گاهی به علل مختلف، از جمله آلودگی ناشی از ویروس، (۰/۲۵) کبد التهاب پیدا می کند (۰/۲۵) که این امر موجب وارد آمدن آسیب به کبد و مختل کردن فعالیت آن می شود. (۰/۲۵) به این وضعیت بیماری هپاتیت گفته می شود. صفحه ۷۰	۱
۱۲	الف) بلوغ روانی (۰/۲۵) صفحه ۱۰۲ ب) روی تولید هورمون های زنانه و مردانه تأثیر می گذارند و احتمال ناباروری را افزایش می دهند. (۰/۵) صفحه ۱۰۷	۰/۷۵
۱۳	این افراد نحوه استدلال و نگرش متفاوتی در مواجهه با شرایط ناگوار اتخاذ می کند و به جای فاجعه ساختن از مشکل و گرفتار شدن در تبعات آن، به خود و توانایی هایش توجه بیشتری می کند. این افراد کمتر مستعد بیماری 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. در مشکلات زندگی دارای ویژگی های تعهد، کنترل و چالش پذیری هستند. (۰/۵) صفحه ۱۱۵ و ۱۱۶ (دو مورد کافی است)	۰/۵
۱۴	الف) زمانی که فرد بدون دلیل موجه احساس ناراحتی کرده و به طور اشتباه بدن و ذهن خود را برای رفع تهدید مبهم برمی انگیزد. (۰/۵) صفحه ۱۲۰ ب) بازداری، جایگزین کردن خواسته ها، برون ریزی (۰/۲۵) صفحه ۱۲۰ (یک مورد کافی است) ج) سردرگمی، حواس پرتی، ترس از دست دادن کنترل، افکار تکراری (۰/۲۵) صفحه ۱۲۰	۱
۱۵	الف) فشار روانی، اضطراب، افسردگی، روی آوردن به مصرف مواد مخدر (۰/۲۵) صفحه ۱۲۳ ب) درماندگی، انزوا و تنهایی (۰/۲۵) صفحه ۱۲۳ (یک مورد برای هر کدام کافی است)	۰/۵
۱۶	الف) آرسنیک ۲- نوعی گاز در سیگار است که در بروز سرطان لب نقش دارد. (۰/۲۵) ب) آمونیاک ۴- از عوامل مهم در ایجاد تحریک و تخریب بافت ها به ویژه ریه است. (۰/۲۵) ج) مواد رادیواکتیو (پرتوزا) ۳- این تشعشعات از عوامل اصلی ایجاد سرطان است. (۰/۲۵) د) نیکوتین ۱- همان ماده اعتیاد آور موجود در سیگار است. (۰/۲۵) صفحه ۱۳۰	۱
۱۷	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 (۰/۲۵) و سلول های پر از چربی کبد سبب می شوند که کبد کار خود را از دست بدهد. (۰/۲۵) صفحه ۱۳۷	۰/۷۵

«ادامه در صفحه سوم»

راهنمای تصحیح امتحان نهایی درس: سلامت و بهداشت	رشته: ریاضی و فیزیک، علوم تجربی	ساعت شروع: ۸ صبح	مدت امتحان: ۹۰ دقیقه
پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه		تاریخ امتحان: ۱۳۹۹/۳/۲۷	
دانش آموزان روزانه سراسر کشور در خرداد ماه سال ۱۳۹۹		مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی <a href="http://aee.medu.ir">http://aee.medu.ir</a>	

ردیف	راهنمای تصحیح	نمره
۱۸	۱- هدف خود را تعیین کنیم. ۲- مدت زمانی را که قرار است فعالیت های هدف موردنظر را انجام دهیم، مشخص کنیم. ۳- میزان دستیابی به هدف و موفقیت ها و شکست های خود را ثبت کنیم. ۴- پیمان ببندیم. ۵- در صورت لزوم، یک مجازات صریح و آشکار برای شکست در اجرای فعالیت مان تعیین کنیم. ۶- برای شروع، گام های کوچک برداریم. ۷- از یادآورها استفاده کنیم. ۸- در مورد تغییر رفتارمان نظر اطرافیان را بپرسیم. ۹- در صورت شکست هرگز مأیوس نشده و برای شروع دوباره آماده شویم. ۱۰- موفقیت هایمان را مدنظر داشته باشیم. ۱۱- مهارت های لازم برای خودمراقبتی را کسب کنیم. (۰/۵) صفحه ۱۶ (دو مورد کافی است)	۰/۵
۱۹	شرایط اقلیمی، میزان فعالیت بدنی، وزن و وضعیت سلامتی فرد (۰/۵) صفحه ۲۲ (دو مورد کافی است)	۰/۵
۲۰	ریزش موها، چین و چروک و شل شدن پوست صورت و بدن، ضعف اعصاب، افت فشار خون و ضعف و بی حالی، پوسیدگی دندان ها، بروز سنگ کیسه صفرا، ورم و زخم معده، یبوست و افسردگی (۰/۵) صفحه ۳۸ (دو مورد کافی است)	۰/۵
۲۱	رعایت رژیم غذایی مناسب (۰/۲۵)، داشتن فعالیت بدنی کافی (۰/۲۵) صفحه ۵۷	۰/۵
۲۲	عدم استفاده از سرنگ و سرسوزن مصرف شده (۰/۲۵) و پرهیز از رفتار های جنسی پر خطر (۰/۲۵) صفحه ۷۵	۰/۵
۲۳	شرایطی که در آن سروصدا از حد می گذرد و با آثار و عوارضی برای سلامتی افراد همراه است را آلودگی صوتی می نامند. (۰/۵) صفحه ۸۶	۰/۵
۲۴	عزت نفس، سرسختی، تاب آوری (۰/۵) صفحه ۱۱۲ (دو مورد کافی است)	۰/۵
۲۵	گاهی افراد خودشان مصرف کننده دخانیات نیستند ولی در معرض تنفس دود دخانیات قرار می گیرند که به آن دود دست دوم گفته می شود. (۰/۵) صفحه ۱۳۴	۰/۵
۲۶	وابستگی روانی، میل شدید و مفرط درونی (۰/۲۵) و خارج از اختیار به ادامه مصرف مواد است. (۰/۲۵) صفحه ۱۴۱	۰/۵
۲۷	محرک ها بر روی سیستم عصبی و سایر دستگاه های بدن تاثیر می گذارند و در نتیجه به طور گذرا فعالیت های فکری و بدنی مصرف کننده را بیشتر کرده و او را به طور کاذب به هیجان می آورند. اما این حالت خوش و هیجانی بسیار کوتاه مدت است و به سرعت جای خود را به احساس شدید افسردگی و جست و جو برای مواد بیشتر می دهد. (۰/۵) صفحه ۱۴۳ (دو مورد کافی است)	۰/۵
۲۸	کسانی که مهارت های مقاومتی را تمرین کرده اند تحت فشار سایرین قرار نمی گیرند (۰/۲۵) و به راحتی می توانند به دیگران نه بگویند و در برابر دوستانی که آنها را به مصرف مواد دعوت می کنند، مقاومت می کنند. (۰/۲۵) صفحه ۱۵۱	۰/۵
۲۹	باید تا حد امکان از صندلی های پشتی دار استفاده کرد و در انتهای صندلی نشست و ستون فقرات را در حالت عمودی نگه داشت. (۰/۵) صفحه ۱۶۰ (دو مورد کافی است)	۰/۵
۳۰	بندهای شانه ای کوله پشتی باید پهن بوده و کوله پشتی دارای دو بند باشد و در قسمت بندها از اسفنج استفاده شده باشد. (۰/۵) صفحه ۱۶۳ (دو مورد کافی است)	۰/۵
۳۱	با ثابت قراردادن آنها بر روی سطح شیب دار می توان به درون جعبه ها دسترسی آسان داشت. (۰/۵) صفحه ۱۶۷	۰/۵
«ادامه در صفحه چهارم»		



مدت امتحان: ۹۰ دقیقه	ساعت شروع: ۸ صبح	رشته: ریاضی و فیزیک، علوم تجربی	راهنمای تصحیح امتحان نهایی درس: سلامت و بهداشت
تاریخ امتحان: ۱۳۹۹/۳/۲۷		پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه	
مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی <a href="http://aee.medu.ir">http://aee.medu.ir</a>		دانش آموزان روزانه سراسر کشور در خرداد ماه سال ۱۳۹۹	
نمره	راهنمای تصحیح		ردیف
۰/۵	زیرا در این شرایط فرد به آنچه انجام می دهد توجه کمتری دارد (۰/۲۵) و این خود باعث افزایش احتمال وقوع حادثه می شود. (۰/۲۵) صفحه ۱۷۲		۳۲
۰/۵	جاروب (۰/۲۵) ۳ متر (۰/۲۵) صفحه ۱۷۷		۳۳
۲۴	نظر همکاران گرامی مورد احترام است.		



سؤالات امتحان نهایی درس: سلامت و بهداشت	نام و نام خانوادگی:	تعداد صفحه: ۳	ساعت شروع: ۱۰ صبح
پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه	رشته: کلیه رشته‌ها	تاریخ امتحان: ۸/۱۰/۳	مدت امتحان: ۹۰ دقیقه
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسر کشور در نوبت دی ماه سال ۱۳۹۸		مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی http://aee.medu.ir	

ردیف	سؤالات (پاسخنامه دارد)	نمره
------	------------------------	------

۱	<p>درستی یا نادرستی هر یک از عبارات‌های زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید.</p> <p>الف) افراد برخوردار از درآمد و آموزش بالاتر همیشه انتخاب‌ها و رفتارهای سالم‌تری دارند.</p> <p>ب) مشاوره ژنتیک برای همه افراد الزامی نیست.</p> <p>ج) افراد تاب‌آور معمولاً بر زندگی خود کنترل بیشتری احساس می‌کنند و در قبال تغییرات پذیرا هستند.</p> <p>د) مواد بدون دود نظیر تنباکوی جویدنی، مکیدنی و یا استنشاقی ماده دخانی محسوب نمی‌شوند.</p>	۱
۱/۵	<p>در هر یک از عبارات‌های زیر جای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.</p> <p>الف) در پیشگیری، زمان آموزش‌های پیشگیرانه بسیار..... است.</p> <p>ب) نیازمندی‌های تغذیه‌ای هر فرد بر اساس سن، جنس، وزن و میزان..... فرد تعیین می‌شود.</p> <p>ج) از آزمایش‌های شایع غربالگری سرطان می‌توان به ماموگرافی در تشخیص..... اشاره کرد.</p> <p>د) آمادگی برای ازدواج نیازمند بلوغ جسمانی، بلوغ روانی و بلوغ..... زوجین است.</p> <p>ه) تاب‌آوری اگر چه قابلیت..... است می‌تواند در تعامل با محیط تقویت و توسعه یابد.</p> <p>و) شایع‌ترین حادثه دوران کودکی و سالمندی..... و زمین خوردن است.</p>	۱/۵
۱	<p>در پرسش‌های زیر کلمه مناسب را از داخل پرانتز انتخاب کنید.</p> <p>الف) بیماری‌های واگیردار را می‌توان بر اساس شیوه‌های (انتقال / درمان) به پنج دسته طبقه‌بندی کرد.</p> <p>ب) در دوران پنجره ویروس اچ‌آی‌وی در بدن فرد هست ولی نتیجه آزمایش (منفی / مثبت) است.</p> <p>ج) افراد با داشتن وضعیت بدنی طبیعی یا مناسب می‌توانند کارهای خود را با انرژی (بیشتر / کمتر) به انجام برسانند.</p> <p>د) رنگ صورت مایل به خاکستری همراه با کبودی لب‌ها از علایم انسداد (خفیف / کامل) راه تنفس هوایی است.</p>	۱
۱	<p>در پرسش‌های زیر گزینه مناسب را انتخاب کنید.</p> <p>الف) داشتن عملکرد مناسب در برخورد با مشکلات مربوط به چه بعدی از سلامت است؟ (۱) جسمانی (۲) روانی (۳) اجتماعی (۴) معنوی</p> <p>ب) چربی‌های غیراشباع در کدام یک از مواد زیر یافت می‌شود؟ (۱) ماهی (۲) گوشت (۳) مرغ (۴) محصولات لبنی</p> <p>ج) التهاب کبد مربوط به کدام یک از عوارض چاقی است؟ (۱) مشکلات عضلانی - استخوانی (۲) مشکلات گوارشی (۳) مشکلات غددی (۴) سیستم عصبی</p> <p>د) کدام یک از عوامل خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی - عروقی به طور منظم باید از نظر پزشکی بررسی شود؟ (۱) فشار خون بالا (۲) اضافه وزن و چاقی (۳) عدم تحرک (۴) استعمال دخانیات</p>	۱
۰/۲۵	وقت گذراندن با خانواده مربوط به کدام یک از انواع خود مراقبتی است؟	۰/۲۵
۰/۵	منظور از اصل تنوع در تغذیه سالم چیست؟	۰/۵

"ادامه پرسش‌ها در صفحه دوم"

سؤالات امتحان نهایی درس: سلامت و بهداشت	نام و نام خانوادگی:	تعداد صفحه: ۳	ساعت شروع: ۱۰ صبح
پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه	رشته: کلیه رشته‌ها	تاریخ امتحان: ۸/۱۰/۳	مدت امتحان: ۹۰ دقیقه
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسر کشور در نوبت دی ماه سال ۱۳۹۸		مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی http://aee.medu.ir	

ردیف	سؤالات (پاسخنامه دارد)	نمره
------	------------------------	------

۷	<p>به پرسش‌های زیر در رابطه با کنترل وزن و تناسب اندام پاسخ دهید.</p> <p>الف) نام یک بیماری که موجب بروز چاقی می‌شود را بنویسید.</p> <p>ب) طبقه بندی نمایه توده بدنی بر اساس فرمول شاخص توده بدنی برای کدام گروه از افراد کاربرد ندارد؟ دو گروه را نام ببرید.</p> <p>ج) دو مورد از عوارض جانبی کاهش وزن سریع را بنویسید.</p>	۱/۲۵										
۸	<p>جدول زیر در رابطه با عوامل ایجاد فساد مواد غذایی است هریک از موارد ستون "الف" بایکی از موارد ستون "ب" ارتباط منطقی دارد. آن‌ها را پیدا کنید و در برگه پاسخ نامه بنویسید.</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <thead> <tr> <th>"ستون الف"</th> <th>"ستون ب"</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>الف) شیمیایی</td> <td>۱- ترشحات دهان سوسک‌های خانگی</td> </tr> <tr> <td>ب) بیولوژیکی</td> <td>۲- ضربه دیدن میوه‌ها در هنگام برداشت</td> </tr> <tr> <td>ج) مکانیکی</td> <td>۳- نامناسب بودن درجه حرارت محیط</td> </tr> <tr> <td>د) فیزیکی</td> <td>۴- استفاده از حشره‌کش‌ها در هنگام کاشت</td> </tr> </tbody> </table>	"ستون الف"	"ستون ب"	الف) شیمیایی	۱- ترشحات دهان سوسک‌های خانگی	ب) بیولوژیکی	۲- ضربه دیدن میوه‌ها در هنگام برداشت	ج) مکانیکی	۳- نامناسب بودن درجه حرارت محیط	د) فیزیکی	۴- استفاده از حشره‌کش‌ها در هنگام کاشت	۱
"ستون الف"	"ستون ب"											
الف) شیمیایی	۱- ترشحات دهان سوسک‌های خانگی											
ب) بیولوژیکی	۲- ضربه دیدن میوه‌ها در هنگام برداشت											
ج) مکانیکی	۳- نامناسب بودن درجه حرارت محیط											
د) فیزیکی	۴- استفاده از حشره‌کش‌ها در هنگام کاشت											
۹	<p>به پرسش‌های زیر در رابطه با بیماری‌های غیرواگیر پاسخ دهید.</p> <p>الف) در چه صورت یک تومور، تومور "بدخیم" محسوب می‌شود؟</p> <p>ب) کدام دیابت به نام دیابت جوانان نیز نامیده می‌شود؟</p> <p>ج) در بیماران مبتلا به جه نوع دیابتی، بیماری اغلب بدون علامت است؟</p>	۱/۲۵										
۱۰	<p>به پرسش‌های زیر در رابطه با بیماری‌های واگیردار پاسخ دهید.</p> <p>الف) علت نگرانی و خطر در مورد بیماری‌های واگیردار چیست؟</p> <p>ب) یک مورد از عوارض جدی ناشی از درمان نشدن بیماری‌هایی که از طریق دستگاه تناسلی منتقل می‌شوند را بنویسید.</p>	۰/۵										
۱۱	<p>برای هریک از موارد زیر دلیل علمی بنویسید.</p> <p>الف) ویروس HIV از طریق اشک و بزاق و از راه هوا (عطسه و سرفه) منتقل نمی‌شود.</p> <p>ب) از مصرف شوینده‌ها و پاک‌کننده‌ها در فضای بسته حتی با استفاده از ماسک باید خودداری کرد.</p>	۱/۲۵										
۱۲	<p>در صورت بروز عارضه برق‌زدگی چشم چه اقدامی باید انجام شود؟</p>	۱										
۱۳	<p>تاثیرات وزن مادر در ناباروری را بنویسید.</p>	۰/۵										
۱۴	<p>به پرسش‌های زیر در رابطه با بهداشت روان پاسخ دهید.</p> <p>الف) نداشتن عزت نفس ممکن است انسان را دچار کدام رفتارها کند؟</p> <p>ب) فرد تاب آور در برخورد با یک موقعیت پرخطر چه برخوردی دارد؟</p> <p>ج) فشار روانی ناسالم و شدید در شب امتحان چه عواقبی به دنبال دارد؟</p>	۱/۵										
"ادامه پرسش‌ها در صفحه سوم"												

سؤالات امتحان نهایی درس: سلامت و بهداشت	نام و نام خانوادگی :	تعداد صفحه : ۳	ساعت شروع: ۱۰ صبح
پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه	رشته : کلیه رشته‌ها	تاریخ امتحان : ۸/۱۰/۳	مدت امتحان: ۹۰ دقیقه
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسر کشور در نوبت دی ماه سال ۱۳۹۸		مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی http://aee.medu.ir	

ردیف	سؤالات (پاسخنامه دارد)	نمره
۱۵	با توجه به کلمات داده شده برای هر عبارت یک کلمه را انتخاب کنید و در پاسخ نامه خود بنویسید. (مواردی اضافه هستند) آمونیاک - آرسنیک - قطران - مواد رادیو اکتیو (پرتوزا) - سیانیدریک اسید (جوهر بادام تلخ) الف) با جمع شدن این ماده در ریه‌ها پوسته ضخیم قهوه‌ای رنگی تشکیل می‌شود. ب) این ماده کشنده هنگام استعمال دخانیات تبخیر شده و وارد ریه‌ها و سپس خون می‌شود. ج) از عوامل مهم در ایجاد تحریک و تخریب بافت‌ها به ویژه ریه است.	۰/۷۵
۱۶	به پرسش‌های زیر در رابطه با مصرف دخانیات و الکل پاسخ دهید. الف) افزودنی‌های شیمیایی موجود در تنباکوه‌های میوه‌ای چه عوارضی برای شخص مصرف کننده دارند؟ ب) ۲ مورد از آثار الکل بر عملکرد سیستم اعصاب مرکزی را بنویسید.	۱
۱۷	وابستگی به مواد را تعریف کنید.	۰/۷۵
۱۸	پیشگیری از اختلالات مصرف دارای اهمیت زیادی است. دو دلیل برای آن بنویسید.	۰/۵
۱۹	با مصرف گراس (توهم‌زای طبیعی) در فرد چه حالت‌هایی ممکن است رخ بدهد؟	۰/۷۵
۲۰	به پرسش‌های زیر در رابطه با پیشگیری از اختلالات اسکلتی - عضلانی پاسخ دهید. الف) روش صحیح برای انجام کارهایی مثل نوشتن با استفاده از میز در حالت ایستاده را بنویسید. ب) علم ارگونومی برای پیشگیری از بروز چه نوع اختلالات اسکلتی - عضلانی به یاری انسان می‌آید؟ ج) نحوه بستن کوله پشتی روی پشت را توضیح دهید.	۱/۷۵
۲۱	در مورد سطح ۱ از سطوح پیشگیری از حوادث، به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) این سطح در چه زمانی صورت می‌گیرد؟ ب) در این سطح باید روی چه موردی تمرکز کرد؟	۰/۵
۲۲	برای سرد کردن آتش در آتش‌سوزی‌های خشک، چه اقداماتی می‌توان انجام داد؟	۰/۵
	موفق باشید	۲۰
	جمع نمرات	

راهنمای تصحیح امتحان نهایی درس: سلامت و بهداشت		رشته: کلیه رشته ها		ساعت شروع: ۱۰ صبح		مدت امتحان: ۹۰ دقیقه	
پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه				تاریخ امتحان: ۱۳۹۸/۱۰/۳			
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسر کشور در دی ماه سال ۱۳۹۸				مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی <a href="http://aee.medu.ir">http://aee.medu.ir</a>			
ردیف	راهنمای تصحیح						
۱	الف) نادرست (۰/۲۵) صفحه ۱۲ ج) درست (۰/۲۵) صفحه ۱۱۵	ب) درست (۰/۲۵) صفحه ۱۰۴ د) نادرست (۰/۲۵) صفحه ۱۲۹					
۲	الف) کوتاه (۰/۲۵) صفحه ۵ د) اجتماعی (۰/۲۵) صفحه ۱۰۲	ب) فعالیت بدنی (۰/۲۵) صفحه ۲۷ ه) درونی (۰/۲۵) صفحه ۱۱۶ ج) سرطان سینه (۰/۲۵) صفحه ۶۲ و) سقوط (۰/۲۵) صفحه ۱۸۱					
۳	الف) انتقال (۰/۲۵) صفحه ۶۷ ج) کمتر (۰/۲۵) صفحه ۱۵۶	ب) منفی (۰/۲۵) صفحه ۷۳ د) کامل (۰/۲۵) صفحه ۱۸۰					
۴	الف) ۲- روانی (۰/۲۵) صفحه ۸ ج) ۲- مشکلات گوارشی (۰/۲۵) صفحه ۳۵	ب) ۱- ماهی (۰/۲۵) صفحه ۲۰ د) ۱- فشار خون بالا (۰/۲۵) صفحه ۵۲					
۵	خود مراقبتی اجتماعی (۰/۲۵) صفحه ۱۵						
۶	مصرف انواع مختلف (۰/۲۵) مواد غذایی که در شش گروه اصلی غذایی قرار می گیرند. (۰/۲۵) صفحه ۲۶						
۷	الف) برخی بیماری ها نظیر کم کاری تیروئید و کوشینگ (اختلال عملکرد غدد فوق کلیوی) موجب بروز چاقی می شوند. (ذکر ۱ مورد کافی است). (۰/۲۵) صفحه ۳۴ ب) افراد دارای استخوان بندی درشت، ورزشکار، زنان باردار و شیرده یا افراد خیلی بلند یا خیلی کوتاه (ذکر ۲ مورد کافی است. هر مورد (۰/۲۵) صفحه ۳۶ ج) از عوارض جانبی کاهش سریع وزن 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 دندانها، بروز سنگ کیسه صفرا، ورم و زخم معده، یبوست و حتی افسردگی اشاره کرد. (ذکر ۲ مورد کافی است. هر مورد (۰/۲۵) صفحه ۳۸						
۸	الف) ۴- استفاده از حشره کش ها در هنگام کاشت (۰/۲۵) صفحه ۴۳ ب) ۱- ترشحات دهان سوسک های خانگی (۰/۲۵) صفحه ۴۳ ج) ۲- ضربه دیدن میوه ها در هنگام برداشت (۰/۲۵) صفحه ۴۵ د) ۳- نامناسب بودن درجه حرارت محیط (۰/۲۵) صفحه ۴۴						
۹	الف) در صورتی که تکثیر و تقسیم شود (۰/۲۵) و سلول های طبیعی اطراف خود را از بین ببرد (۰/۲۵) و به نقاط دیگر بدن هم دست اندازی کند. (۰/۲۵) صفحه ۶۱ ب) دیابت نوع یک (۰/۲۵) صفحه ۶۴ ج) در بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲ اغلب بدون علامت است. (۰/۲۵) صفحه ۶۵						
۱۰	الف) نگرانی و خطر این دسته از بیماری ها در آن است که باعث همه گیری شوند و تعداد زیادی از افراد جامعه را مبتلا کنند. (۰/۲۵) صفحه ۶۷ 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						
۱۱-	الف) از آنجا که ویروس HIV تنها در گلبول های سفید قادر به ادامه حیات است و گلبول سفید هم فقط در خون و ترشحات جنسی وجود دارد لذا ویروس اچ آی وی از طریق تماس های عادی منتقل نمی شود. (۰/۲۵) صفحه ۷۵ ب) بسیاری از مواد ضد عفونی کننده به راحتی از ماسک های کاغذی عبور می کنند (۰/۲۵) و می توانند موجب آسیب رساندن به ریه شوند. (۰/۲۵) صفحه ۱۷۳						
۱۲	در صورت بروز این عارضه لازم است بعد از شستشوی چشم ها با آب (۰/۲۵) چشم ها را خشک (۰/۲۵) و با یک بانداژ استریل ببندید (۰/۲۵) تا از پلک زدن مدت ۸ تا ۱۲ ساعت جلوگیری شود. (۰/۲۵) صفحه ۸۳						



مدت امتحان: ۹۰ دقیقه	ساعت شروع: ۱۰ صبح	رشته: کلیه رشته ها	راهنمای تصحیح امتحان نهایی درس: سلامت و بهداشت
تاریخ امتحان: ۱۳۹۸/۱۰/۳		پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه	
مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی <a href="http://aee.medu.ir">http://aee.medu.ir</a>		دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسر کشور در دی ماه سال ۱۳۹۸	
ردیف	راهنمای تصحیح	نمره	
۱۳	تخمک گذاری در خانم‌هایی که وزن خیلی زیاد یا وزن خیلی کم دارند نامنظم است (۰/۲۵) و این افراد ممکن است با مشکل عدم تخمک‌گذاری روبرو شوند. (۰/۲۵) صفحه ۱۰۷	۰/۵	
۱۴	الف) نداشتن عزت نفس ممکن است افراد را دچار اعتیادهای رفتاری (۰/۲۵) مانند اعتیاد به اینترنت، اعتیاد به کار، اعتیاد به خرید و..... کند و از این‌ها بدتر در معرض رفتارهای پرخطر قرار دهد. (۰/۲۵) صفحه ۱۱۴ ب) فرد تاب آور یک موقعیت پرخطر را یک فرصت می‌داند (۰/۲۵) نه یک تهدید (۰/۲۵) صفحه ۱۱۵ ج) استرس ناسالم مانع درس خواندن شده (۰/۲۵) و یادآوری اطلاعات در جلسه امتحان را مختل می‌کند. (۰/۲۵) صفحه ۱۱۸	۱/۵	
۱۵	الف) قطران (۰/۲۵) ب) سیانیدریک اسید (جوهر بادام تلخ) (۰/۲۵) ج) آمونیاک (۰/۲۵) صفحه ۱۳۰	۰/۷۵	
۱۶	الف) تنباکوی میوه ای به دلیل افزودنی شیمیایی و مواد مضر به آنها می‌تواند باعث سرطان، انواع بیماری‌های خطرناک و کشنده، آلرژی، آسم و حساسیت شوند. (ذکر ۲ مورد کافی است. هر مورد ۰/۲۵) صفحه ۱۳۳ ب) الکل عملکردهای سیستم اعصاب مرکزی را تحت تأثیر قرار داده و آثار خود را به صورت عدم تعادل در حرکت، اختلال در تکلم، کاهش تعداد تنفس و کاهش ضربان قلب و فشار خون نشان می‌دهد. افزایش اختلال در سیستم اعصاب مرکزی، کارکردهای حیاتی به شکل قابل توجهی تحت تأثیر قرار می‌گیرند. در موارد شدید، ممکن است شخص دچار کاهش هوشیاری (کما) و حتی مرگ شود. (ذکر ۲ مورد کافی است. هر مورد ۰/۲۵) صفحه ۱۳۷	۱	
۱۷	منظور از وابستگی به مواد، اجبار در مصرف موادی است که تبعات نامطلوبی (۰/۲۵) بر سلامت جسمی و روانی (۰/۲۵) فرد مصرف کننده دارد و روابط و زندگی روزمره او را مختل می‌کند. (۰/۲۵) صفحه ۱۳۹	۰/۷۵	
۱۸	۱- اختلالات مصرف به هر حال آثار نتایج مضر و مخرب مواد را بر جسم و روان فرد باقی می‌گذارد. ۲- اختلالات مصرف مواد می‌تواند با خطرات و حوادث همراه گردد برای مثال مبادرت به رانندگی به دنبال اختلالات مصرف مواد باعث حوادث رانندگی می‌شود. ۳- ادامه اختلالات مصرف مواد معمولاً فرد را به سمت وابستگی می‌کشاند. (ذکر ۲ مورد کافی است. هر مورد ۰/۲۵) صفحه ۱۴۲	۰/۵	
۱۹	با مصرف این مواد فرد دچار اوهام حسی و بصری می‌شود (۰/۲۵) و ممکن است صداهایی را بشنود و یا چیزهایی را ببیند (۰/۲۵) که وجود خارجی ندارند. (۰/۲۵) صفحه ۱۴۳	۰/۷۵	
۲۰	الف) این قبیل کارها باید بدون خم کردن پشت (۰/۲۵) و با تکیه دادن دست به لبه میز (۰/۲۵) در حالی که پاها به اندازه عرض شانه باز هستند انجام شود. (۰/۲۵) صفحه ۱۶۰ ب) علم ارگونومی یا همان مهندسی عوامل انسانی برای پیشگیری از بروز اختلالات اسکلتی - عضلانی که ناشی از عدم تناسب توانمندی‌های انسان و نوع کاری است که او انجام می‌دهد، (۰/۵) به یاری انسان می‌آید. صفحه ۱۶۲ ج) کوله پشتی نباید روی پشت شل بسته شود (۰/۲۵) بلکه بندهای شانه‌ای آن باید طوری تنظیم شود که کوله پشتی به طور کامل قالب پشت بدن را بپوشاند (۰/۲۵) همچنین هنگام پوشیدن کوله پشتی دقت کنید بندهای شانه‌ای به شکل متقارن تنظیم شوند یعنی یکی شل و یکی سفت نباشد. (۰/۲۵) صفحه ۱۶۴	۱/۷۵	
۲۱	الف) قبل از بروز حادثه (۰/۲۵) ب) در این سطح باید بر روی کاهش عوامل خطر حوادث تمرکز کرد. (۰/۲۵) صفحه ۱۷۰	۰/۵	
۲۲	باید مانع رسیدن هوا به مواد سوختنی شد (۰/۲۵) و به این منظور باید آنها را سریع با پتو یا فرش مرطوب یا وسیله‌ای مرطوب دیگر پوشاند. (۰/۲۵) صفحه ۱۷۶	۰/۵	

سؤالات امتحان نهایی درس : سلامت و بهداشت	نام و نام خانوادگی :	مدت امتحان : ۹۰ دقیقه	ساعت شروع : ۸ صبح
پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه	رشته : کلیه رشته‌ها	تاریخ امتحان : ۸/۶/۱۰	تعداد صفحه : ۳
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسر کشور در نوبت شهریور ماه سال ۱۳۹۸		مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی http://aee.medu.ir	

ردیف	سؤالات (پاسخ‌نامه دارد)	نمره
------	-------------------------	------

۱	<p>درستی یا نادرستی هر یک از عبارات‌های زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید.</p> <p>(الف) خودمراقبتی، گام اول در حفظ سلامت خویش است.</p> <p>(ب) بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲ اغلب بدون علامت هستند.</p> <p>(ج) بهتر است در چیدمان وسایل کوله‌پشتی، اشیای سبک در عقب کوله‌پشتی قرار بگیرند.</p> <p>(د) بر اساس شواهد، حوادث در مورد دختران بیشتر در خانه رخ می‌دهد.</p>	۱
۲	<p>در هر یک از عبارات‌های زیر جای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.</p> <p>(الف) با توجه به دیدگاه اسلام، در تعریف سلامت توسط سازمان جهانی بهداشت از جنبه ..... آن غفلت شده است.</p> <p>(ب) بنا به فرموده پیامبر(ص) " هر کس ..... کند به وسیله آن نصف دینش را حفظ کرده است".</p> <p>(ج) در اکثر اوقات صدماتی که در ناحیه کمر رخ می‌دهد به علت ..... بودن عضلات کمر است.</p> <p>(د) بسیاری از لامپ‌های کم‌مصرف و مهتابی حاوی گاز سمی ..... هستند.</p>	۱
۳	<p>از میان کلمات داخل پرانتز گزینه مناسب را انتخاب کنید.</p> <p>(الف) هر چه از پایین هرم غذایی به سمت بالا حرکت می‌کنیم حجم گروه‌های غذایی (بیشتر / کمتر) می‌شود.</p> <p>(ب) اسهال خونی از بیماری‌هایی است که از طریق دستگاه (تناسلی / گوارش) منتقل می‌شود.</p> <p>(ج) پدیکلوزیس یکی از شایع‌ترین بیماری‌های (انگلی / ویروسی) است.</p> <p>(د) به توانمندی لازم برای اداره امور همسر و فرزندان، بلوغ (روانی / اجتماعی) اطلاق می‌گردد.</p>	۱
۴	<p>در پرسش‌های چهارگزینه‌ای زیر گزینه مناسب را انتخاب کنید.</p> <p>(الف) کمبود کدام ریز مغذی موجب گواتر می‌شود؟</p> <p>(۱) ید (۲) کلسیم (۳) آهن (۴) ویتامین D</p> <p>(ب) کدام یک از علائم بدنی اضطراب نمی‌باشد؟</p> <p>(۱) تپش قلب (۲) تنگی نفس (۳) بی‌اشتهایی (۴) حواس‌پرتی</p> <p>(ج) کدام یک از مواد سمی موجود در سیگار در ایجاد تحریک و تخریب بافت‌ها به ویژه ریه نقش دارد؟</p> <p>(۱) سیانیدریک اسید (۲) آرسنیک (۳) آمونیاک (۴) نیکوتین</p> <p>(د) کدام یک از علائم ناشی از مسمومیت نمی‌باشد؟</p> <p>(۱) تغییر رنگ پوست (۲) دردهای شکمی و اسهال (۳) سردرد (۴) خفگی</p>	۱
۵	<p>شکل مقابل مربوط به قانون تعادل انرژی است. موارد الف و ب را در برگه پاسخ بنویسید.</p>	۰/۵



ادامه در صفحه دوم

سؤالات امتحان نهایی درس : سلامت و بهداشت	نام و نام خانوادگی :	مدت امتحان : ۹۰ دقیقه	ساعت شروع : ۸ صبح
پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه	رشته : کلیه رشته‌ها	تاریخ امتحان : ۸/۶/۱۰	تعداد صفحه : ۳
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسر کشور در نوبت شهریور ماه سال ۱۳۹۸		مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی http://aee.medu.ir	

ردیف	سؤالات (پاسخ‌نامه دارد)	نمره
۶	اصطلاحات زیر را تعریف کنید. الف) بیماری‌های غذازاد ب) حدت بینایی (دید مطلوب)	۱
۷	در مورد بیماری‌های غیرواگیر و واگیر به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) سه مورد از علایم هشداردهنده سرطان را بنویسید. ب) دو مورد از راه‌های انتقال ویروس اچ‌آی‌وی را بنویسید.	۱/۲۵
۸	جوانانی که دارای عزت‌نفس هستند و افرادی که دچار ضعف عزت‌نفس هستند را از نظر پیام‌های درونی با یکدیگر مقایسه کنید.	۱
۹	دو مورد از راهکارهای بهبود عزت‌نفس را بنویسید.	۱
۱۰	در مورد بهداشت روان به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) اثرات شدت یافتن فشار روانی (استرس) ناسالم در شب امتحان چیست؟ ب) یک مثال از آثار اجتماعی خشم منفی را بنویسید.	۰/۷۵
۱۱	قطران چیست؟	۰/۵
۱۲	سه مورد از باورهای غلط در مورد مصرف سیگار که موجب سوق دادن جوانان به سوی مصرف دخانیات می‌شود را بنویسید.	۰/۷۵
۱۳	آثار فوری مصرف الکل چیست؟	۰/۵
۱۴	در اثر مصرف مداوم الکل کبد کارکرد خود را از دست می‌دهد. علت چیست؟	۱
۱۵	سه گروه مواد اعتیادآور را نام ببرید و برای هر کدام یک مثال ذکر کنید.	۱/۵
۱۶	تکنیک ضبط صوت که از دستورالعمل‌های مهارت‌های مقاومتی در برابر دعوت به مصرف مواد است را توضیح دهید.	۱
۱۷	مراحل انجام آزمون دیوار برای ارزیابی وضعیت بدنی را شرح دهید.	۱
۱۸	برای انتخاب دوچرخه مناسب هر فرد چه توصیه‌ای می‌شود؟	۱
۱۹	اصل ارگونومی مربوط به شکل مقابل را توضیح دهید.	۰/۵



ادامه در صفحه سوم

سؤالات امتحان نهایی درس : سلامت و بهداشت	نام و نام خانوادگی :	مدت امتحان : ۹۰ دقیقه	ساعت شروع : ۸ صبح
پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه	رشته : کلیه رشته‌ها	تاریخ امتحان : ۸/۶/۱۰	تعداد صفحه : ۳
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسر کشور در نوبت شهریور ماه سال ۱۳۹۸		مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی <a href="http://aee.medu.ir">http://aee.medu.ir</a>	

ردیف	سؤالات (پاسخ‌نامه دارد)	نمره										
۲۰	<p>به پرسش‌های زیر پاسخ کوتاه دهید.</p> <p>الف) در کدام سطح از سطوح پیشگیری از حوادث، با نهادهای امداد رسان همچون اورژانس تماس گرفته می‌شود؟</p> <p>ب) برای تمیز کردن سینک ظرف‌شویی به‌جای مواد سفیدکننده قوی از کدام ماده کم‌خطرتر می‌توان استفاده کرد؟</p> <p>ج) سرفه و خشونت صدا از علائم کدام انسداد راه هوایی است؟</p> <p>د) قالیچه‌های سرخورنده جزء کدام دسته از عوامل خطر آفرین سقوط می‌باشند؟</p>	۱										
۲۱	<p>در این پرسش عبارت‌هایی در مورد انواع آتش‌سوزی آمده است. عبارت‌های مرتبط به هم را در برگه پاسخ بنویسید. (یک مورد در ستون انواع آتش‌سوزی اضافه است.)</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>ویژگی</th> <th>انواع آتش‌سوزی</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>الف) معمولاً از خود، خاکستر بر جای می‌گذارد.</td> <td>۱) آتش‌سوزی مایعات قابل اشتعال</td> </tr> <tr> <td>ب) بهترین وسیله خاموش کردن آن استفاده از گاز دی‌اکسید کربن است.</td> <td>۲) آتش‌سوزی ناشی از گازهای قابل اشتعال</td> </tr> <tr> <td>ج) برای خاموش کردن آن هرگز نباید از آب استفاده شود.</td> <td>۳) آتش‌سوزی خشک</td> </tr> <tr> <td></td> <td>۴) آتش‌سوزی ناشی از برق</td> </tr> </tbody> </table>	ویژگی	انواع آتش‌سوزی	الف) معمولاً از خود، خاکستر بر جای می‌گذارد.	۱) آتش‌سوزی مایعات قابل اشتعال	ب) بهترین وسیله خاموش کردن آن استفاده از گاز دی‌اکسید کربن است.	۲) آتش‌سوزی ناشی از گازهای قابل اشتعال	ج) برای خاموش کردن آن هرگز نباید از آب استفاده شود.	۳) آتش‌سوزی خشک		۴) آتش‌سوزی ناشی از برق	۰/۷۵
ویژگی	انواع آتش‌سوزی											
الف) معمولاً از خود، خاکستر بر جای می‌گذارد.	۱) آتش‌سوزی مایعات قابل اشتعال											
ب) بهترین وسیله خاموش کردن آن استفاده از گاز دی‌اکسید کربن است.	۲) آتش‌سوزی ناشی از گازهای قابل اشتعال											
ج) برای خاموش کردن آن هرگز نباید از آب استفاده شود.	۳) آتش‌سوزی خشک											
	۴) آتش‌سوزی ناشی از برق											
۲۲	دو مورد از نکاتی که در هنگام بروز آتش‌سوزی در منزل توصیه می‌شود را بنویسید.	۱										
	موفق 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: ۱۳۹۸/۶/۱۰		پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه	
مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی <a href="http://aee.medu.ir">http://aee.medu.ir</a>		دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسر کشور در شهریور ماه سال ۱۳۹۸	

ردیف	راهنمای تصحیح	نمره
۱	الف) درست (۰/۲۵) صفحه ۱۵ ج) نادرست (۰/۲۵) صفحه ۱۶۳ ب) درست (۰/۲۵) صفحه ۶۵ د) درست (۰/۲۵) صفحه ۱۷۰	۱
۲	الف) معنوی (۰/۲۵) صفحه ۴ ج) ضعیف (۰/۲۵) صفحه ۱۶۰ ب) ازدواج (۰/۲۵) صفحه ۱۰۱ د) جیوه (۰/۲۵) صفحه ۱۷۵	۱
۳	الف) کمتر (۰/۲۵) صفحه ۲۴ ج) انگلی (۰/۲۵) صفحه ۶۹ ب) گوارش (۰/۲۵) صفحه ۶۷ د) اجتماعی (۰/۲۵) صفحه ۱۰۲	۱
۴	الف) گزینه ۱- ید (۰/۲۵) صفحه ۳۰ ج) گزینه ۳- آمونیاک (۰/۲۵) صفحه ۱۳۰ ب) گزینه ۴- حواس پرتی (۰/۲۵) صفحه ۱۲۰ د) گزینه ۴- خفگی (۰/۲۵) صفحه ۱۷۲ و ۱۷۳	۱
۵	الف) انرژی مصرفی (۰/۲۵) ب) انرژی دریافتی (۰/۲۵) صفحه ۳۹	۰/۵
۶	الف) بیماری های غذازاد یا بیماری های ناشی از مصرف غذاهای آلوده و غیر بهداشتی (۰/۵) (بیماری هایی هستند که به علی از جمله پایین بودن سطح بهداشت فردی یا بهداشت محیط، عدم دسترسی به آب سالم در بعضی از مناطق یا استفاده از آب نامناسب در تهیه غذا، فراوری نامناسب غذا، گسترش استفاده از غذاهای خیابانی و نبود نظارت مناسب بر آنها، غذاهای آماده، مخلوط شدن فاضلاب های خانگی و صنعتی با آب کشاورزی، استفاده نامناسب و بی رویه از آفت کش ها و سموم دفع آفات در کشاورزی، شرایط نامناسب نگهداری بعضی از محصولات مانند غلات، دانه های روغنی، حبوبات و برخی از میوه های خشک و نیز به دلیل باقیماندن داروهای دامی در محصولات گوشتی و فراورده های شیری ایجاد می شوند.) صفحه ۴۵ ب) حدت بینایی ویا دید مطلوب، میزان سلامت چشم ها (۰/۲۵) و سطح توانایی حس بینایی را نشان می دهد. (۰/۲۵) صفحه ۸۰	۱
۷	الف) علایم هشدار دهنده سرطان عبارت اند از: ابتلای اقوام درجه یک به بیماری سرطان، تغییر در خال های پوستی، زخم های بدون بهبود، پیدایش توده در هر جای بدن، سرفه یا گرفتگی طولانی مدت صدا، اختلال بلع یا سوء هاضمه طولانی، استفراغ یا سرفه خونی، اسهال یا یبوست طولانی، خونریزی غیر طبیعی در ادرار، مدفوع و خون ریزی غیر طبیعی از واژن و نوک سینه، بی اشتها یا کاهش وزن بی دلیل (ذکر سه مورد) (۰/۷۵) صفحه ۶۲ ب) دریافت خون و فرآورده های خونی آلوده، اشتغال در محیط های آلوده، تزریق با وسایل مشترک، بارداری و شیردهی مادر مبتلا به بیماری (ذکر دو مورد) (۰/۵) صفحه ۷۴	۱/۲۵
۸	جوانانی که دارای عزت نفس هستند، برای خود احترام قایل اند و با پیام های درونی مثبت سر و کار دارند که از درون آنها مدام به آنها خطاب می کند: « تو با ارزشی! تو می توانی! تو دوست داشتنی هستی! تو می توانی احساسات خود را به راحتی ابراز کنی! تو می توانی به دیگران اعتماد کنی » و پیام هایی از این قبیل. (۰/۵) در مقابل، افرادی که دچار ضعف عزت نفس هستند، در درون ذهن خود پیام هایی را می شنوند که به طور مرتب عزت نفس آنها را سرکوب و سلامت روانی و عاطفی شان را تهدید می کند. (۰/۵) صفحه ۱۱۳	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: ۱۳۹۸/۶/۱۰		پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه	
مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی <a href="http://aee.medu.ir">http://aee.medu.ir</a>		دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسر کشور در شهریور ماه سال ۱۳۹۸	
ردیف	راهنمای تصحیح		
۹	تلاش برای کسب حداقل یک مهارت یا شکوفا کردن حداقل یک استعداد خود، تهیه فهرستی از توانمند های فردی خود، کسب موفقیت در امور از جمله تحصیل، مشارکت در فعالیتهای اجتماعی همچون حضور در فعالیتهای فوق برنامه مدرسه، برقراری رابطه سالم با دیگران، دوست شدن با آدمهای مثبت و الهامبخش، معاشرت با دوستان و آشنایان حمایت گر، داوطلب شدن برای کمک به دیگران، آراستگی ( ذکر دو مورد ) (۱) صفحه ۱۱۴		
۱۰	الف) فشار روانی ناسالم مانع درس خواندن شده (۰/۲۵) و یادآوری اطلاعات در جلسه امتحان را مختل می کند. (۰/۲۵) صفحه ۱۱۸ ب) درماندگی، انزوا و تنهایی ( ذکر یک مورد ) (۰/۲۵) صفحه ۱۲۳		
۱۱	ذرات ریز موجود در سیگار در ریه ها جمع می شوند و پوسته ضخیم قهوه ای رنگی را تشکیل می دهد که قطران نامیده می شود و حاوی عوامل سرطانزا است. (۰/۵) صفحه ۱۳۰		
۱۲	سیگار کشیدن موجب رفع عصبانیت، رفع خستگی، رفع دلشوره و اضطراب، تقویت ذهن و هضم غذا می شود. ( ذکر سه مورد ) (۰/۷۵) صفحه ۱۳۴		
۱۳	اختلال در سیستم اعصاب مرکزی (۰/۵) صفحه ۱۳۶		
۱۴	به دلیل مصرف مداوم الکل و نبود زمان کافی (۰/۲۵) چربی ذخیره شده در کبد (۰/۲۵) نمی تواند به دیگر مکان های ذخیره سازی بدن منتقل شود (۰/۲۵) و سلول های پر از چربی کبد سبب می شوند که کبد کارکرد خود را از دست بدهد. (۰/۲۵) صفحه ۱۳۷		
۱۵	محرک ها، مخدرها و توهم زاها. (۰/۷۵) محرک ها: کوکائین، کافئین، کراک، آمفتامین ها و اکستازی ریتالین و ترامادول. توهم زاها: فرآورده های گیاه شاهدانه، حشیش، گراس، ال.اس.دی (L.S.D) مخدرها: تریاک و شیره تریاک، هروئین، متادون و انواع و اقسام قرص های مسکن و آرام بخش (کدئین) ( ذکر یک مثال برای هر گروه کافی است ) (۰/۷۵) صفحه ۱۴۳		
۱۶	پاسخ منفی تان را مثل یک نوار ضبط شده چندین بار تکرار کنید (۰/۵) تا مخاطب تان متقاعد شود که نمی تواند نظر شما را عوض کند. (۰/۵) صفحه ۱۴۹		
۱۷	از طرف پشت به دیوار تکیه دهید در حالی که پشت سر و باسن شما با دیوار مماس شود (۰/۲۵) و پاشنه پانتان ۱۵ سانتیمتر از دیوار فاصله داشته باشد. (۰/۲۵) اکنون فاصله بین گودی گردن و کمر خود با دیوار را اندازه بگیرید. (۰/۲۵) اگر این فاصله در ناحیه گردن ۵ سانتی مترو در کمر بین ۲ تا ۵ سانتیمتر باشد، وضعیت بدن شما ایده آل است. (۰/۲۵) صفحه ۱۵۶		
۱۸	توصیه می شود از دوچرخه ای استفاده شود که در زمان دوچرخه سواری، زاویه بین ران (۰/۲۵) و ساق پا، (۰/۲۵) وقتی رکاب پایین است (۰/۲۵) حدود ۲۵ تا ۳۰ درجه باشد. (۰/۲۵) صفحه ۱۶۳		

ادامه در صفحه سوم

راهنمای تصحیح امتحان نهایی درس: سلامت و بهداشت		رشته: کلیه رشته ها	ساعت شروع: ۸ صبح	مدت امتحان: ۹۰ دقیقه
پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه		تاریخ امتحان: ۱۳۹۸/۶/۱۰		
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسر کشور در شهریور ماه سال ۱۳۹۸		مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی <a href="http://aee.medu.ir">http://aee.medu.ir</a>		
ردیف	راهنمای تصحیح			
۱۹	با اصلاح جزئی میز کار خود نقاط فشاری را که به شما آسیب می‌رساند به حداقل برسانید. (۰/۵) صفحه ۱۶۸			
۲۰	الف) سطح ۲ (یا زمان وقوع حادثه) (۰/۲۵) صفحه ۱۷۰ ب) جوش شیرین (۰/۲۵) صفحه ۱۷۳ ج) انسداد خفیف (۰/۲۵) صفحه ۱۸۰ د) عواملی که به محیط سقوط مربوط هستند. (۰/۲۵) صفحه ۱۸۱			
۲۱	الف) ۳- آتش‌سوزی خشک (۰/۲۵) ب) ۴- آتش‌سوزی ناشی از برق (۰/۲۵) ج) ۱- آتش‌سوزی مایعات قابل اشتعال (۰/۲۵) صفحه ۱۷۶ و ۱۷۷			
۲۲	هر زمانی که متوجه آتش‌سوزی شدید و یا علامت هشدار آتش در ساختمان به صدا درآمد، از طریق نزدیک‌ترین در خروجی ساختمان را ترک کنید و با ۱۲۵ تماس بگیرید و به همه افراد داخل خانه یا ساختمان اطلاع دهید که از ساختمان خارج شوند. یک تکه لباس یا پارچه را خیس کرده و روی صورت خود قرار دهید و به هر شکل ممکن، حتی چهار دست و پا، از خانه خارج شوید. قبل از بازکردن هر در، ابتدا آن را لمس کنید و درهایی را که به شدت گرم شده‌اند، باز نکنید؛ بلکه به جایش از مسیرهای دیگر خارج شوید. اگر نمی‌توانید از اتاق خارج شوید، قالیچه، پتو یا لباس‌ها را در درزهای در فرو کنید تا مانع ورود دود به اتاق شود. بلافاصله پس از نجات جان خود، با اورژانس یا آتش‌نشانی تماس بگیرید. اگر ساکن آپارتمان هستید، هرگز برای فرار از آتش از آسانسور استفاده نکنید و در صورتی که پله فرار اضطراری وجود دارد، تنها از طریق آن از ساختمان خود خارج شوید. پس از خروج، به ساختمانی که در حال سوختن است برنگردید. اگر کسی در ساختمان مانده است، به مأموران آتش‌نشانی اطلاع دهید. در صورتی که آتش کوچک است، سعی کنید با کپسول اطفای حریق آن را خاموش کنید و هرگز اجازه ندهید که آتش بین شما و در خروجی قرار گیرد. (ذکر دو مورد) (۱) صفحه ۱۷۸ و ۱۷۹			
۲۰	جمع نمرات نظر مصححین گرامی قابل احترام است.			

توشه ای برای موفقیت

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

**الف) بخش الزامی**

**دانش آموز عزیز به سؤالات ۱ تا ۱۶ جهت کسب ۱۶ نمره پاسخ دهید.**

۱/۵	<p>۱ درست‌ی یا نادرستی هر یک از عبارات‌های 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 می‌یابد.</p> <p>ج) در دیابت نوع یک، لوزالمعده (پانکراس) اصلاً قادر به تولید انسولین نیست.</p> <p>د) ویروس اچ‌آی‌وی از طریق اشک و بزاق منتقل می‌شود.</p> <p>ه) داشتن عزت نفس علاوه بر احساس ارزشمندی درونی، نیازمند کسب تجارب در زندگی است.</p> <p>و) قلیان پرمصرف‌ترین انواع مواد دخانی در سراسر جهان است.</p>
۱/۵	<p>۲ در هر یک از عبارات‌های زیر جای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.</p> <p>الف) قابل درک‌ترین بعد سلامت، سلامت ..... است.</p> <p>ب) حذف برخی وعده‌ها به ویژه ..... ، از عادات‌های غذایی نادرست شایع در نوجوانان است.</p> <p>ج) سردرد ناگهانی شدید و از دست دادن تکلم از علائم سکتۀ ..... هستند.</p> <p>د) در بیماری ایدز به دلیل سرکوب سیستم ..... ، عفونت‌های دیگری در فرد بروز پیدا می‌کند.</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 ریه‌ها، پوسته ضخیم قهوه‌ای رنگی را تشکیل می‌دهد که ..... نامیده می‌شود.</p>
۱/۵	<p>۳ از بین کلمات داخل پرانتز گزینه مناسب را انتخاب کنید.</p> <p>الف) افراد باید از گروه‌های غذایی که در بالای هرم غذایی قرار می‌گیرند، (کمتر - بیشتر) مصرف کنند.</p> <p>ب) چاقی با الگوی (سیب-گلابی) خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی - عروقی را بیشتر افزایش می‌دهد.</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 می‌شود و لوازم منزل را در برمی‌گیرد دود دست (دوم - سوم) نامیده می‌شود.</p>
۱	<p>۴ در پرسش‌های چهارگزینه‌ای 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 می‌رویند منابع خوب ..... هستند.</p> <p>(۱) آهن (۲) کلسیم (۳) روی (۴) ید</p>

«ادامه در صفحه دوم»

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

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 غیرواگیر 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) هموگرافی	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	تعداد صفحه : ۴	ساعت شروع: ۸ صبح
پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه	نام و نام خانوادگی :	تاریخ امتحان : ۱۳۹۹/۵/۲۷	مدت امتحان: ۹۰ دقیقه
دانش آموزان روزانه 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 پرسش های زیر پاسخ دهید. الف) انجام آزمایش ادرار قبل از عقد به چه منظوری است؟ ب) مشاوره ژنتیک قبل از عقد به چه افرادی توصیه می شود؟	۰/۷۵								
۱۴	در مورد بهداشت روان به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف) یک مورد از راهکارهای بهبود عزت نفس را بنویسید. ب) منظور از تاب آوری چیست؟	۱								
۱۵	جدول زیر در رابطه با علائم اضطراب است. هریک از موارد ستون «الف» بایکی از موارد ستون «ب» ارتباط منطقی دارد، آن ها را پیدا کنید و در برگه پاسخ نامه بنویسید.	۰/۷۵								
<table border="1"> <thead> <tr> <th>«الف»</th> <th>«ب»</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>الف) بی تابی</td> <td>۱- علائم بدنی</td> </tr> <tr> <td>ب) بی اشتها</td> <td>۲- علائم تفکر</td> </tr> <tr> <td>ج) حواس پرتی</td> <td>۳- علائم روانی</td> </tr> </tbody> </table>			«الف»	«ب»	الف) بی تابی	۱- علائم بدنی	ب) بی اشتها	۲- علائم تفکر	ج) حواس پرتی	۳- علائم روانی
«الف»	«ب»									
الف) بی تابی	۱- علائم بدنی									
ب) بی اشتها	۲- علائم تفکر									
ج) حواس پرتی	۳- علائم روانی									
۱۶	در مورد مصرف دخانیات و الکل به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف) نام گازی در سیگار که در بروز سرطان لب نقش دارد را بنویسید. ب) دو مورد از آلودگی هایی که در اثر استفاده مشترک از قلیان، از طریق دهان و دستان فرد آلوده منتقل می شود را نام ببرید. ج) چگونه مصرف مداوم الکل باعث ایجاد کبد چرب می شود؟	۱/۲۵								
<b>ب) بخش انتخابی</b>										
<b>دانش آموز عزیز جهت کسب ۴ نمره از سؤالات ۱۷ تا ۳۲ فقط ۸ سؤال را به دلخواه انتخاب و پاسخ دهید.</b>										
۱۷	از نشانه های سلامت روانی دو مورد را بنویسید.	۰/۵								
۱۸	از اصول تغذیه سالم، «اصل تعادل» را تعریف کنید.	۰/۵								
۱۹	هر یک از موارد زیر مربوط به کدام یک از عوامل ایجاد فساد در مواد غذایی است؟ الف) افزودنی های مواد غذایی ب) رطوبت	۰/۵								
۲۰	از علائم هشداردهنده سرطان دو مورد را بنویسید.	۰/۵								
۲۱	در صورت ابتلای یکی از اعضای خانواده یا نزدیکان به بیماری هیپاتیت B، برای جلوگیری از انتقال بیماری به دیگر اعضا، رعایت چه نکاتی ضروری است؟ ( دو مورد)	۰/۵								
۲۲	دو مورد از عوامل اصلی پوسیدگی دندان را بنویسید.	۰/۵								

«ادامه در صفحه چهارم»

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

ردیف	سؤالات (پاسخ نامه دارد)	نمره
۲۳	در هر یک از موارد زیر کدام روش برای مقابله با فشارهای روانی و اضطراب به کار گرفته شده است؟ الف) با نگرانی‌ها و اضطراب‌هایمان گفت‌وگو کنیم و به آنها بگوییم: نه! من اصلاً این‌گونه فکر نمی‌کنم، نمی‌توانی مرا اذیت کنی، مزاحم نشو. (اصل .....) ب) هر روز فقط یک ساعت خاص را به فکر کردن درباره نگرانی‌ها و اضطراب آورنده‌های زندگی‌مان اختصاص دهیم. (اصل .....)	۰/۵
۲۴	دو مورد از باورهای غلط در مورد مصرف سیگار که موجب سوق دادن جوانان به سوی مصرف دخانیات می‌شود را بنویسید.	۰/۵
۲۵	دو نشانه سندرم محرومیت را بنویسید.	۰/۵
۲۶	برای هر یک از مخدرهای طبیعی و مصنوعی یک مثال بیاورید.	۰/۵
۲۷	دو مورد از عوامل عمده بازدارنده و محافظت‌کننده در رو آوردن به مصرف مواد مخدر در نوجوانان را بنویسید.	۰/۵
۲۸	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
۲۹	توضیح دهید استفاده از دریل به جای پیچ‌گوشتی، بیان‌کننده کدام اصل ارگونومی است؟	۰/۵
۳۰	بر اساس اصول ارگونومی هنگام انجام کارهای طولانی مدت، از چه نوع حرکاتی و به چه منظوری باید استفاده کرد؟	۰/۵
۳۱	چرا در آتش‌سوزی ناشی از فرآورده‌های چوبی باید آنها را سریع با پتو یا فرش مرطوب پوشاند؟	۰/۵
۳۲	دو مورد از علائم انسداد خفیف راه تنفس هوایی را بنویسید.	۰/۵
۲۴	موفق و سربلند باشید	جمع نمرات



راهنمای تصحیح امتحان نهایی درس: سلامت و بهداشت		رشته: کلیه رشته ها		ساعت شروع: ۸ صبح		مدت امتحان: ۹۰ دقیقه		
پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه				تاریخ امتحان: ۱۳۹۹/۵/۲۷				
دانش آموزان روزانه سراسر کشور در شهریور ماه سال ۱۳۹۹				مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی <a href="http://ace.medu.ir">http://ace.medu.ir</a>				
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 - ید (۰/۲۵) صفحه ۳۱	ج) گزینه ۲ - نیکوتین (۰/۲۵) صفحه ۱۳۰	د) گزینه ۲ - احساس گرما (۰/۲۵) صفحه ۱۱۸ و ۱۱۹	ه) گزینه ۲ - نیکوتین (۰/۲۵) صفحه ۱۳۰	و) 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 سبزیها و میوهها (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 نبودن 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»

راهنمای تصحیح امتحان نهایی درس: سلامت و بهداشت		رشته: کلیه رشته ها		ساعت شروع: ۸ صبح		مدت امتحان: ۹۰ دقیقه	
پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه				تاریخ امتحان: ۱۳۹۹/۵/۲۷			
دانش آموزان روزانه سراسر کشور در شهریور ماه سال ۱۳۹۹				مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی <a href="http://ace.medu.ir">http://ace.medu.ir</a>			
ردیف	راهنمای تصحیح						نمره
۱۲	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						۰/۷۵
۱۳	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						۰/۷۵
۱۴	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						۱
۱۵	الف) ۳- علائم روانی (۰/۲۵) ب) ۱- علائم بدنی (۰/۲۵) ج) ۲- علائم تفکر (۰/۲۵) صفحه ۱۲۰						۰/۷۵
۱۶	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						۱/۲۵
<b>توضیح: این بخش موفقیتهای توشه آوری است</b>							
<b>بخش انتخابی</b>							
<b>مصحح گرامی: اگر دانش آموز به بیش از ۸ سوال انتخابی پاسخ داده باشد، فقط ۸ سوال اول را تصحیح نماید.</b>							
۱۷	سازگاری فرد با خودش و دیگران، قضاوت نسبتاً صحیح در برخورد با مسائل، داشتن روحیه انتقادپذیری، داشتن عملکرد مناسب در برخورد با مشکلات و ..... (ذکر دو مورد کافی است) صفحه ۸						۰/۵
۱۸	اصل تعادل یعنی مصرف مقادیر کافی از مواد غذایی مورد نیاز برای حفظ سلامت بدن صفحه ۲۶						۰/۵
۱۹	الف) شیمیایی (۰/۲۵) صفحه ۴۳ ب) فیزیکی (۰/۲۵) صفحه ۴۴						۰/۵
۲۰	ابتلای اقوام درجه یک به بیماری سرطان، تغییر در خال های پوستی، زخم های بدون بهبود، پیدایش توده در هر جای بدن، سرفه یا گرفتگی طولانی مدت صدا، اختلال بلع یا سوء هاضمه طولانی، استفراغ یا سرفه خونی، اسهال یا یبوست طولانی، خونریزی غیرطبیعی در ادرار، مدفوع و خون ریزی غیرطبیعی از واژن و نوک سینه، بی اشتها یا کاهش وزن بی دلیل (ذکر دو مورد کافی است) صفحه ۶۳						۰/۵
«ادامه در صفحه سوم»							

راهنمای تصحیح امتحان نهایی درس: سلامت و بهداشت		رشته: کلیه رشته ها		ساعت شروع: ۸ صبح		مدت امتحان: ۹۰ دقیقه	
پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه				تاریخ امتحان: ۱۳۹۹/۵/۲۷			
دانش آموزان روزانه سراسر کشور در شهریور ماه سال ۱۳۹۹				مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی <a href="http://ace.medu.ir">http://ace.medu.ir</a>			
ردیف	راهنمای تصحیح						نمره
۲۱	۱- آزمایش خون اعضا یا نزدیکان و اطمینان از عدم ابتلای آنها به بیماری ۲- تزریق واکسن ۳- استفاده نکردن از وسایل مشترک با بیمار ۴- عدم تماس با مایعات و خون بیمار ۵- عدم تماس با پوست بریده یا زخم شده بیمار ۶- استفاده نکردن از وسایل تیز و برنده مثل تیغ و ناخن گیر و... متعلق به شخص بیمار. (ذکر دو مورد کافی است) صفحه ۷۱ و ۷۲						۰/۵
۲۲	۱- میکروب ها ۲- مواد قندی ۳- مقاومت شخص و دندان ۴- زمان و سرعت ایجاد پوسیدگی (ذکر دو مورد کافی است) صفحه ۹۷						۰/۵
۲۳	الف) برون ریزی (۰/۲۵) ب) بازداری (۰/۲۵) صفحه ۱۲۰ و ۱۲۱						۰/۵
۲۴	سیگار کشیدن موجب رفع عصبانیت، رفع خستگی، رفع دلشوره و اضطراب، تقویت ذهن و هضم غذا می شود. (ذکر دو مورد کافی است) صفحه ۱۳۴						۰/۵
۲۵	دردهای شدید دست و پا، خمیازه های مکرر و لرز، آب ریزش بینی و چشم ها و اسهال (ذکر دو مورد کافی است) صفحه ۱۴۱						۰/۵
۲۶	طبیعی: تریاک و شیره تریاک مصنوعی: هروئین، ترامادول، متادون و بعضی قرص های مسکن حاوی کدئین (برای هر کدام ذکر یک مورد کافی است) صفحه ۱۴۳						۰/۵
۲۷	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						۰/۵
۲۸	الف) شماره ۲ (۰/۲۵) ب) شماره ۱ (۰/۲۵) صفحه ۱۵۷						۰/۵
۲۹	حرکات اضافی انگشت ها، مچ دست و بازوها را در ضمن انجام کار کاهش می دهد. صفحه ۱۶۷						۰/۵
۳۰	حرکات کششی برای رفع خستگی عضلات خود صفحه ۱۶۸						۰/۵
۳۱	زیرا باید مانع رسیدن هوا به مواد سوختنی شد. صفحه ۱۷۶						۰/۵
۳۲	۱- تنفس صدادار و سخت ۲- سرفه و خشونت صدا ۳- بی قراری و اضطراب شدید (ذکر دو مورد کافی است) صفحه ۱۸۰						۰/۵
۲۴	نظر همکاران گرامی مورد احترام است.						