

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 : ۱۳۹۸/۳/۲۲	مدت امتحان : ۹۰ دقیقه
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسر کشور در نوبت خرداد ماه سال ۱۳۹۸			

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 دخانی 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 (۲) آرسنیک (۳) آمونیاک (۴) نیکوتین</p> <p>(د) وزن فردی ۶۰ کیلوگرم است. وزن کوله پشتی 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 : ۱۳۹۸/۳/۲۲	مدت امتحان : ۹۰ دقیقه
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسر کشور در نوبت خرداد ماه سال ۱۳۹۸			

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

۶	<p>به پرسش‌های زیر پاسخ کوتاه دهید.</p> <p>(الف) بیشترین علل مرگ و میر در ایران مربوط به کدام دسته از بیماری‌ها است؟</p> <p>(ب) ویروس نقص ایمنی انسانی که سبب بیماری عفونی می‌شود، چه نام دارد؟</p> <p>(ج) برای جلوگیری از پوسیدگی دندان، حداقل چند بار مسواک زدن در طول شبانه روز مورد تاکید است؟</p> <p>(د) تزریق کدام واکسن قبل از ازدواج برای خانم‌ها الزامی است؟</p> <p>(ه) در آزمون دیوار، فاصله گودی گردن تا دیوار، در وضعیت بدنی ایده آل چقدر باید باشد؟</p>	۱/۲۵
۷	<p>کدام یک از الگوهای چاقی در شکل زیر، خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی - عروقی را بیشتر افزایش می‌دهد؟</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">   </div> <p>(الف) (ب)</p>	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	<p>دلیل علمی هر یک از موارد زیر را بنویسید.</p> <p>(الف) مصرف اسیدهای چرب اشباع در برنامه غذایی روزانه، باید محدود گردد.</p> <p>(ب) استفاده از قلیان با تنباکوه‌های میوه‌ای اثرات زیانبارتری دارد.</p> <p>(ج) درانسداد خفیف راه هوایی، باید از ضربه زدن به پشت اجتناب شود.</p>	۱/۵
۱۱	<p>هر یک از تعاریف و ویژگی‌های زیر مربوط به کدام یک از کلمات داخل پرانتز می‌باشد؟ (یک مورد از کلمات اضافه است)</p> <p>(خودآگاهی - اضطراب - خشم - تاب‌آوری - استرس)</p> <p>(الف) مجموعه‌ای از ظرفیت‌های فردی و روانی برای مقابله با شرایط دشوار است.</p> <p>(ب) به شکل‌گیری هویت مطلوب کمک می‌کند و از بروز اختلالات روانی جلوگیری می‌نماید.</p> <p>(ج) از آثار مثبت آن اینکه می‌تواند باعث احقاق حق در روابط بین فردی، گروهی و اجتماعی شود.</p> <p>(د) واکنشی طبیعی که در وضعیت‌های خطرناک، سبب حفاظت در برابر خطرات می‌شود.</p>	۱
۱۲	<p>در مورد استرس به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.</p> <p>(الف) آثار مثبت استرس سالم را بنویسید.</p> <p>(ب) تکرار استرس کدام اثرات جسمی پایدار را ایجاد می‌کند؟ دو مورد را بنویسید.</p>	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 : ۱۳۹۸/۳/۲۲	مدت امتحان : ۹۰ دقیقه
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسر کشور در نوبت خرداد ماه سال ۱۳۹۸			

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 : ۱۳۹۸/۳/۲۲	مدت امتحان : ۹۰ دقیقه
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسر کشور در نوبت خرداد ماه سال ۱۳۹۸			

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
	موفق باشید	۲۰
	جمع نمرات	

مای درس

گروه آموزشی عصر

www.my-dars.ir

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	

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 ۱۴۳ و ۱۴۴	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 بالا رفتن احتمال بیماری های قلبی - عروقی می شوند. (۰/۵) صفحه ۵۶ ب) تنباکوهای 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	

ردیف	راهنمای تصحیح	نمره
۱۱	الف) تاب آوری (۰/۲۵) صفحه ۱۱۶ ج) خشم (۰/۲۵) صفحه ۱۲۳ ب) خودآگاهی (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 برآورده 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 اندام ها 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	

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 حشره کش، قوطی اسپری را طوری در دست بگیرید که از شما فاصله داشته باشد. (۰/۲۵) ب) بعد از اسپری کردن حشره کش 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	