

سؤالات امتحان نهایی درس: سلامت و بهداشت	رشته : کلیه رشته ها	تاریخ امتحان : ۱۴۰۱/۳/۹	ساعت شروع: ۸ صبح
پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه	نام و نام خانوادگی :	تعداد صفحه : ۴	مدت امتحان: ۹۰ دقیقه
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسر کشور در نوبت خرداد ماه سال ۱۴۰۱			
سؤالات (پاسخ نامه دارد)			
ردیف	نمره		
۱	<p>درستی یا نادرستی هر یک از عبارتهای زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید.</p> <p>الف) در بین عوامل مؤثر بر سلامت، سبک زندگی بیشترین تأثیر را بر سلامت افراد دارد.</p> <p>ب) بدن برای انجام عملکرد مطلوب خود، نیازمند دریافت ۱۱ نوع اسید آمینه است.</p> <p>ج) طبق هرم مواد غذایی، حجم نان و غلات مصرفی توسط هر فرد، باید از حجم میوهها و سبزیها بیشتر باشد.</p> <p>د) برای داشتن تغذیه سالم، باید دریافت فیبر غذایی روزانه را کاهش داد.</p> <p>ه) با بالا رفتن میزان تری گلیسرید خون، سطح HDL خون افزایش می یابد.</p> <p>و) اعتماد به نفس پایین و خجالتی بودن، می تواند باعث وضعیت بدنی نامناسب در افراد شود.</p>		
۲	<p>در هر یک از عبارتهای زیر، جای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.</p> <p>الف) انجام فرایض دینی، از نوع خود مراقبتی ..... است.</p> <p>ب) پرمصرفترین ماده غذایی که در تمام فعل و انفعالات بدن نقش دارد، ..... می باشد.</p> <p>ج) میزان نمک مصرفی در طول یک روز، در افراد زیر ۵۰ سال ..... گرم است.</p> <p>د) علایمی همچون عصبانیت و بی تابي، از علايم ..... اضطراب هستند.</p> <p>ه) الکل ماده شیمیایی است که بر عملکرد ..... و روانی افراد تأثیر منفی می گذارد.</p> <p>و) بر خورداری از مهارتهای اجتماعی، خطر مصرف مواد مخدر را ..... می دهد.</p> <p>ز) شکل ستون فقرات انسان شبیه حرف ..... انگلیسی است.</p> <p>ح) شایع ترین حادثه دوران کودکی و سالمندی، ..... و زمین خوردن است.</p>		
۳	<p>در پرسشهای چهارگزینه ای زیر، گزینه مناسب را انتخاب کنید.</p> <p>الف) کدامیک از ویتامینهای زیر، معمولاً در کبد ذخیره می شوند؟</p> <p>۱- ویتامینهای C و E ۲- ویتامینهای گروه B و C ۳- ویتامینهای E و K ۴- ویتامینهای گروه B و E</p> <p>ب) کدامیک از منابع غذایی زیر، سرشار از آهن هستند؟</p> <p>۱- جگر و پسته ۲- ماهی کليکا و پنير ۳- جگر و پنير ۴- ماهی کليکا و بستنی</p> <p>ج) کدامیک از موارد زیر، از عوارض شایع بیماری دیابت نیست؟</p> <p>۱- اختلال در جریان خون در دست و پا ۲- ناپینايي یا کم بینایی ۳- استفراغ یا سرفه خونی ۴- نارسایی کلیه</p> <p>د) ویروس اچ آی وی، از کدام راه زیر منتقل نمی شود؟</p> <p>۱- استفاده از سرویس های بهداشتی مشترک ۲- عطسه و سرفه ۳- نیش حشرات، مانند پشه ۴- همه موارد</p>		
	«ادامه سؤالات در صفحه دوم»		

سؤالات امتحان نهایی درس: سلامت و بهداشت	رشته: کلیه رشته ها	تاریخ امتحان: ۱۴۰۱/۳/۹	ساعت شروع: ۸ صبح
پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه	نام و نام خانوادگی:	تعداد صفحه: ۴	مدت امتحان: ۹۰ دقیقه
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسر کشور در نوبت خرداد ماه سال ۱۴۰۱ مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی			

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

۴	جدول زیر در رابطه با عوامل مؤثر بر سلامت است. هریک از موارد ستون «الف» با یکی از موارد ستون «ب» ارتباط منطقی دارد. آنها را پیدا کنید و در برگه پاسخ نامه بنویسید. (یک مورد در ستون «ب» اضافی است).	۰/۵								
<table border="1"> <thead> <tr> <th>"ستون الف"</th> <th>"ستون ب"</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>الف) تأمین آب سالم آشامیدنی</td> <td>۱- سبک زندگی</td> </tr> <tr> <td>ب) رنگ پوست</td> <td>۲- دسترسی به خدمات بهداشتی - درمانی</td> </tr> <tr> <td></td> <td>۳- عوامل ژنتیکی و فردی</td> </tr> </tbody> </table>			"ستون الف"	"ستون ب"	الف) تأمین آب سالم آشامیدنی	۱- سبک زندگی	ب) رنگ پوست	۲- دسترسی به خدمات بهداشتی - درمانی		۳- عوامل ژنتیکی و فردی
"ستون الف"	"ستون ب"									
الف) تأمین آب سالم آشامیدنی	۱- سبک زندگی									
ب) رنگ پوست	۲- دسترسی به خدمات بهداشتی - درمانی									
	۳- عوامل ژنتیکی و فردی									
۵	در رابطه با کنترل وزن و تناسب اندام، به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) دارویی را نام ببرید که موجب چاقی می‌شود. ب) طبقه‌بندی نمایه توده بدنی، برای چه افرادی کاربرد ندارد؟ (یک مورد) ج) بر اساس قانون تعادل انرژی، تنظیم وزن و بر خورداری از وزن مطلوب، به چه عواملی بستگی دارد؟	۱								
۶	در مرحله طبخ و نگهداری غذا، چه زمانی پخت غذا کامل است؟	۰/۵								
۷	برای هر یک از موارد زیر یک دلیل علمی بنویسید. الف) میوه‌های ضربه دیده با گذشت زمان، فاسد می‌شوند. ب) مدت زمان طلایی برای نجات فردی که سگته مغزی کرده تنها حدود ۳ ساعت است.	۱								
۸	اصطلاحات زیر را تعریف کنید. الف) فشار خون ب) دود دست سوم	۱								
۹	جدول زیر در رابطه با بیماری‌های واگیردار و شیوه انتقال آنها است. برای پاسخ هر یک از موارد الف، ب و ج، یک مورد نام ببرید.	۰/۷۵								
<table border="1"> <thead> <tr> <th>نام بیماری</th> <th>شیوه انتقال و انتشار</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>آنفلوانزا</td> <td>الف) .....</td> </tr> <tr> <td>ب) .....</td> <td>دستگاه تناسلی</td> </tr> <tr> <td>وبا</td> <td>ج) .....</td> </tr> </tbody> </table>			نام بیماری	شیوه انتقال و انتشار	آنفلوانزا	الف) .....	ب) .....	دستگاه تناسلی	وبا	ج) .....
نام بیماری	شیوه انتقال و انتشار									
آنفلوانزا	الف) .....									
ب) .....	دستگاه تناسلی									
وبا	ج) .....									
۱۰	در رابطه با بیماری‌های زیر، به این پرسش‌ها پاسخ دهید. الف) در بیماری هیپاتیت، کدام اندام التهاب پیدا می‌کند و فعالیت آن مختل می‌شود؟ ب) چرا در دوران پنجره نتیجه آزمایش HIV منفی است؟	۰/۷۵								
۱۱	در رابطه با بهداشت فردی، به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) یک اختلال پوستی شایع در دوران بلوغ و جوانی را نام ببرید. ب) به چه دلیل در افرادی که از خواب کافی برخوردار نیستند، خطر ابتلای به بیماری افزایش می‌یابد؟	۰/۵								
«ادامه سؤالات در صفحه سوم»										

سؤالات امتحان نهایی درس: سلامت و بهداشت	رشته : کلیه رشته ها	تاریخ امتحان : ۱۴۰۱/۳/۹	ساعت شروع: ۸ صبح
پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه	نام و نام خانوادگی :	تعداد صفحه : ۴	مدت امتحان: ۹۰ دقیقه
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسر کشور در نوبت خرداد ماه سال ۱۴۰۱		مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی	
ردیف	سوالات (پاسخ نامه دارد)		
۱۲	در رابطه با بیماری های چشم، به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف) تصویر روبرو، چه نوع عیب انکساری چشم را نشان می دهد؟ ب) کدام عیب انکساری چشم، به دلیل سخت شدن پوسته عدسی، به وقوع می پیوندد؟		
۱۳	در رابطه با بهداشت ازدواج و باروری، به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف) سه مورد از عواملی که بر باروری زوجین مؤثر هستند را نام ببرید. ب) یک مورد از توصیه های بهداشتی را برای باروری مردان ذکر کنید.	۱	
۱۴	عوامل مهمی را که در فرایند شکل گیری شخصیت مطلوب و حفظ سلامت روانی نقش دارند، نام ببرید.	۰/۷۵	
۱۵	دو مورد از علائم هشداردهنده افسردگی را بنویسید.	۰/۵	
۱۶	برای هر یک از آثار منفی خشم، یک مثال بنویسید. الف) ناراحتی های جسمی ب) ناراحتی های روانی	۰/۵	
۱۷	در رابطه با مصرف دخانیات و الکل، به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف) از چه گیاهانی برای تولید دخانیات استفاده می کنند؟ یک مورد نام ببرید. ب) کدام ماده سمی موجود در مواد دخانی، در افزایش قند خون نقش دارد؟ ج) چرا تنباکوهای میوه ای بیشتر باعث سرطان و انواع بیماری های خطرناک و کشنده می شوند؟ د) بارزترین آثار فوری مصرف الکل چیست؟	۱/۲۵	
۱۸	در رابطه با اعتیاد به مواد مخدر، به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف) از نشانه های سندرم محرومیت، دو مورد نام ببرید. ب) منظور از اختلالات مصرف مواد چیست؟ ج) با مصرف کدام گروه از مواد اعتیاد آور، ممکن هست صداهایی شنیده شوند که وجود خارجی ندارند؟ د) چرا افراد مصرف کننده مواد مخدر، سعی می کنند دوستان و همسالان خود را وادار به همراهی نمایند؟	۱/۷۵	
۱۹	منظور از وضعیت بدنی مناسب (پوسچر) چیست؟	۰/۵	
۲۰	هنگام نشستن روی صندلی، بهتر است چه نکاتی رعایت شود؟	۰/۷۵	
	«ادامه سوالات در صفحه چهارم»		

سؤالات امتحان نهایی درس: سلامت و بهداشت	رشته : کلیه رشته ها	تاریخ امتحان : ۱۴۰۱/۳/۹	ساعت شروع: ۸ صبح
پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه	نام و نام خانوادگی :	تعداد صفحه : ۴	مدت امتحان: ۹۰ دقیقه
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسر کشور در نوبت خرداد ماه سال ۱۴۰۱		مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی	
ردیف	سوالات (پاسخ نامه دارد)		
نمره			
۲۱	<p>در شکل مقابل، کدام وضعیت بدنی درست می باشد؟</p>  <p>شکل ۱      شکل ۲</p>		
۲۲	<p>در رابطه با پیشگیری از حوادث خانگی، به پرسش های زیر پاسخ دهید.</p> <p>(الف) به جای مواد سفیدکننده قوی، برای تمیز کردن سینک ظرف شویی، بهتر است از چه ماده ای استفاده شود؟</p> <p>(ب) اگر لامپ کم مصرف و مهتابی حاوی گاز جیوه شکست، اولین اقدام قبل از پاک کردن خرده های لامپ چیست؟</p> <p>(ج) چرا باید از ضربه زدن به پشت شخصی که دچار انسداد خفیف راه تنفس هوایی شده است، اجتناب شود؟</p>		
۲۳	<p>از بین کلمات داخل پرانتز، گزینه مناسب را انتخاب کنید.</p> <p>(الف) استرس و هیجان باعث (افزایش - کاهش) احتمال وقوع حادثه می شود.</p> <p>(ب) بهترین راه مبارزه با آتش سوزی های خشک، استفاده از (نمک - آب) است.</p> <p>(ج) برای خاموش کردن آتش سوزی ناشی از مایعات، باید از (آب - کپسول اطفای حریق) استفاده کرد.</p>		
۲۰	<p>جمع نمرات      « تندرست و موفق باشید »</p>		

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: ۱۴۰۱/۳/۹	
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسر کشور خرداد ماه سال ۱۴۰۱		مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی	
ردیف	راهنمای تصحیح		
نمره			
۱	الف) درست (۰/۲۵) صفحه ۱۲ ب) نادرست (۰/۲۵) صفحه ۲۱ ج) درست (۰/۲۵) صفحه ۲۴ د) نادرست (۰/۲۵) صفحه ۴۶ ه) نادرست (۰/۲۵) صفحه ۵۶ و) درست (۰/۲۵) صفحه ۱۵۶	۱/۵	
۲	الف) معنوی (۰/۲۵) صفحه ۱۵ ج) ۵ (۰/۲۵) صفحه ۵۵ ه) جسمی (۰/۲۵) صفحه ۱۳۵ ز) S (۰/۲۵) صفحه ۱۶۴ ب) آب (۰/۲۵) صفحه ۲۲ د) روانی (۰/۲۵) صفحه ۱۲۰ و) کاهش (۰/۲۵) صفحه ۱۵۱ ح) سقوط (۰/۲۵) صفحه ۱۸۱	۲	
۳	الف) ۳ (ویتامین های E و K) (۰/۲۵) صفحه ۲۱ ج) ۳ (استفراغ یا سرفه خونی) (۰/۲۵) صفحه ۶۶ ب) ۱ (جگر و پسته) (۰/۲۵) صفحه ۳۱ د) ۴ (همه موارد) (۰/۲۵) صفحه ۷۵	۱	
۴	الف) ۲ (دسترسی به خدمات بهداشتی - درمانی) (۰/۲۵) ب) ۳ (عوامل ژنتیکی و فردی) (۰/۲۵) صفحه ۱۱	۰/۵	
۵	الف) کورتون (۰/۲۵) صفحه ۳۴ ب) افراد دارای استخوان بندی درشت، ورزشکار، زنان باردار و شیرده، افراد خیلی بلند و افراد خیلی کوتاه (ذکر یک مورد کافی است). (۰/۲۵) صفحه ۳۶ ج) به دو عامل تغذیه و فعالیت بدنی بستگی دارد. (۰/۵) صفحه ۳۸	۱	
۶	زمانی پخت غذا کامل است که تمام قسمت های (۰/۲۵) آن حداقل ۷۰ درجه سانتی گراد حرارت دیده باشد. (۰/۲۵) صفحه ۴۲	۰/۵	
۷	الف) زیرا از محل نقاط آسیب دیده، کپک ها و باکتری ها به درون میوه نفوذ کرده و باعث فساد آنها می شوند. (۰/۵) صفحه ۴۵ ب) زیرا در سکنه مغزی زمان برای بازگرداندن جریان خون به مغز بسیار کم است. (۰/۵) صفحه ۵۹	۱	
۸	الف) به نیرویی که خون را در شریان های بدن به گردش در آورد، فشار خون می گویند. (۰/۵) صفحه ۵۳ ب) بوی سیگار که در محیط پراکنده می شود و لوازم منزل را در برمی گیرد، دود دست سوم نامیده می شود. (۰/۵) صفحه ۱۳۵	۱	
۹	الف) دستگاه تنفسی (۰/۲۵) صفحه ۶۸ ب) سوزاک، تبخال تناسلی، زگیل تناسلی (۰/۲۵) صفحه ۷۰ (ذکر یک مورد کافی است). ج) دستگاه گوارش (۰/۲۵) صفحه ۶۷	۰/۷۵	
۱۰	الف) کبد (۰/۲۵) صفحه ۷۰ ب) چون سطح آنتی بادی تولید شده (۰/۲۵) به حد قابل تشخیص نرسیده است. (۰/۲۵) صفحه ۷۳	۰/۷۵	
۱۱	الف) جوش غرور جوانی یا آکنه (۰/۲۵) صفحه ۸۸ ب) زیرا سیستم ایمنی ضعیف تری دارند. (۰/۲۵) صفحه ۹۴	۰/۵	
۱۲	الف) دوربینی (۰/۲۵) ب) پیرچشمی (۰/۲۵) صفحه ۸۱	۰/۵	
"ادامه راهنما 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: ۱۴۰۱/۳/۹	
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسر کشور خرداد ماه سال ۱۴۰۱		مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی	
ردیف	راهنمای تصحیح		
نمره			
۱۳	<p>الف) سن، کشیدن سیگار و استعمال سایر مواد دخانی، بر خورداری از وزن مناسب، تغذیه، ورزش، داروهای محرک و مکملها، استرس، آلودگی محیطی و ناباروری، سفید کننده های حاوی کلر، بیماری های منتقله از راه جنسی، مشروبات الکلی یا داروهای روان گردان، قاعدگی های نامنظم و ابتلا به بیماری مزمن (ذکر ۳ مورد کافی است هر مورد (۰/۲۵)) صفحه ۱۰۷ و ۱۰۸</p> <p>ب) لازم است آقایان در سنین باروری از مصرف خودسرانه هر دارویی پرهیز کنند.</p> <p>پرهیز از حمام داغ و طولانی مدت، سونا، قرار گرفتن در وان خیلی داغ.</p> <p>پرهیز از قرار دادن طولانی مدت لپ تاپ و سایر وسایل الکترونیکی بر روی پایین تنه.</p> <p>پرهیز از پوشیدن لباس های تنگ و چسبان.</p> <p>پرهیز از کار نشسته طولانی مدت و ممتد. (ذکر یک مورد کافی است). (۰/۲۵) صفحه ۱۰۸</p>		
۱۴	عزت نفس (۰/۲۵)، سرسختی (۰/۲۵) و تاب آوری (۰/۲۵) صفحه ۱۱۲		
۱۵	<ul style="list-style-type: none"> <li>• غمگینی مداوم</li> <li>• نارضایتی و بی علاقه‌گی به فعالیت‌هایی که زمانی برای فرد لذت بخش بوده‌اند.</li> <li>• خستگی مفرط و فقدان انرژی</li> <li>• افزایش خشم، خشونت و تحریک پذیری و رفتار بی پروا (داد و فریاد، نق زدن و شکایت، بی‌قراری غیر قابل توجه و گریه زاری و ...)</li> <li>• اختلال خواب</li> <li>• تغییر وزن یا تغییر اشتها</li> <li>• عدم تمرکز یا ناتوانی در تصمیم گیری</li> <li>• احساس بی ارزش بودن، ناامیدی، ضعف عزت نفس، خشم یا احساس گناه</li> <li>• بروز افکار و اظهارات ناامید کننده درباره مرگ (ذکر ۲ مورد کافی است هر مورد (۰/۲۵)). صفحه ۱۲۲</li> </ul>		
۱۶	<p>الف) سر درد، سکنه های قلبی، ناراحتی های گوارشی (۰/۲۵)</p> <p>ب) فشار روانی، اضطراب، افسردگی، روی آوردن به مصرف مواد مخدر (۰/۲۵) (ذکر یک مورد برای هر قسمت کافی است). صفحه ۱۲۳</p>		
۱۷	<p>الف) توتون و تنباکو (ذکر یک مورد) (۰/۲۵) صفحه ۱۲۹</p> <p>ب) نیکوتین (۰/۲۵) صفحه ۱۳۰</p> <p>ج) به دلیل افزودنی شیمیایی و مواد مضر به آنها (۰/۲۵) صفحه ۱۳۳</p> <p>د) اختلال در سیستم اعصاب (۰/۲۵) مرکزی (۰/۲۵) صفحه ۱۳۶</p>		
۱۸	<p>الف) دردهای شدید دست و پا، خمیازه های مکرر، لرز، آب ریزش بینی و چشمها، اسهال</p> <p>(ذکر دو مورد کافی است. هر مورد (۰/۲۵) صفحه ۱۴۱)</p> <p>ب) حالت خفیف تر از وابستگی به یک ماده است و منظور این است که اگر چه فرد نسبت به مواد اعتیاد ندارد ولی آن را علی رغم مشکلاتی که برایش ایجاد می کند، مصرف می کند. (۰/۷۵) صفحه ۱۴۲</p> <p>ج) توهم زها (۰/۲۵) صفحه ۱۴۳</p> <p>د) برای اینکه رفتار غلط خود را توجیه کنند. (۰/۲۵) صفحه ۱۴۶</p>		
۱۹	حالتی است که در آن کمترین فشار و تنش به سیستم اسکلتی - عضلانی وارد می شود. (۰/۵) صفحه ۱۵۶		
	"ادامه راهنما 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: ۱۴۰۱/۳/۹		پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه	
مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی		دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسر کشور خرداد ماه سال ۱۴۰۱	
ردیف	راهنمای تصحیح		نمره
۲۰	هنگام نشستن روی صندلی بهتر است تا حد امکان از صندلی های پشتی دار استفاده کرد (۰/۲۵) و در انتهای صندلی نشست (۰/۲۵) و ستون فقرات را در حالت عمودی نگه داشت. (۰/۲۵) صفحه ۱۶۰		۰/۷۵
۲۱	شکل ۱ (۰/۲۵) صفحه ۱۶۷		۰/۲۵
۲۲	الف) جوش شیرین (۰/۲۵) صفحه ۱۷۳ ب) (برای چند دقیقه) اتاق را ترک کنیم. (۰/۲۵) صفحه ۱۷۵ ج) چون ممکن است باعث جابه جایی جسم گیر کرده شود و باعث انسداد کامل گردد. (۰/۵) صفحه ۱۸۰		۱
۲۳	الف) افزایش (۰/۲۵) صفحه ۱۷۲ ب) آب (۰/۲۵) صفحه ۱۷۶ ج) کیسول اطفای حریق (۰/۲۵) صفحه ۱۷۶		۰/۷۵
۲۰	« نظر همکاران مصحح گرامی، مورد احترام است »		جمع نمرات