

## باسمه تعالی

سؤالات امتحان نهایی درس: سلامت و بهداشت	رشته: کلیه رشته ها	مدت امتحان: ۹۰ دقیقه	ساعت شروع: ۱۰ صبح
پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه	نام و نام خانوادگی:	تاریخ امتحان: ۱۳۹۷/۱۰/۱۷	تعداد صفحه: ۳
دانش آموزان بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسر کشور در نوبت دی ماه سال ۱۳۹۷		مرکز سنجش آموزش و پرورش http://aee.medu.ir	

ردیف	سؤالات (پاسخنامه دارد)	نمره
۱	درستی یا نادرستی هر یک از عبارتهای زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید. الف) در بین عوامل مؤثر بر سلامت، سبک زندگی بیشترین تأثیر را بر سلامت افراد دارد. ب) چاقی با الگوی سیب در مقایسه با الگوی گلابی، خطر ابتلا به بیماریهای قلبی - عروقی را بیشتر افزایش می دهد. ج) شکل ستون فقرات انسان شبیه C انگلیسی است. د) خفگی ناشی از آتش سوزی در مقایسه با سوختگی ناشی از آن، تلفات بیشتری به همراه دارد.	
۲	در هر یک از عبارتهای زیر جای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید. الف) تامین سلامت مستلزم رعایت ..... است. ب) برای افراد شاغل در مکانهای تهیه، تولید و توزیع غذا، داشتن ..... و رعایت بهداشت از اهمیت زیادی برخوردار است. ج) دریافت امواج صوتی و .....، دو وظیفه مهم گوش می باشند. د) همه خانمها قبل از بارداری باید از نظر ایمنی نسبت به بیماری ویروسی ..... آزمایش شوند. ه) منظور از عزت نفس، احساس ..... است. و) از دیدگاه سلامت ستون فقرات، بلند کردن بار با کمر راست و پاهای .....، روشی ایمن تر است.	۱/۵
۳	هر کدام از توضیحات زیر مربوط به چه مطلبی می باشند؟ الف) بر اساس این قانون، چنانچه کالری دریافتی از مواد غذایی بیش از میزان کالری مصرفی باشد، وزن افزایش می یابد. ب) از این بیماری به عنوان قاتل خاموش یاد می شود. ج) این نوع چربی باعث می شود تا کلسترول از جدار داخلی شریانها جدا شود به همین دلیل به آن کلسترول خوب می گویند. د) اولین شرط لازم برای ازدواج است. ه) احساس ناخوشایندی است که برای مدت زمانی طولانی تداوم می یابد و همراه با تنهایی و غمگینی است. و) بزرگترین عامل مرگومیر در قرن بیستم می باشد.	۱/۵
۴	در سؤالات زیر گزینه مناسب را انتخاب کنید. الف) ضربه دیدن در حین برداشت، انتقال و نگهداری مواد غذایی از عوامل ..... فساد مواد غذایی است. ۱) مکانیکی ۲) فیزیکی ۳) شیمیایی ۴) بیولوژیکی ب) کدام یک از عیوب انکساری چشم به علت شکل غیر عادی قرنیه ایجاد می شود؟ ۱) پیرچشمی ۲) نزدیک بینی ۳) آستیگماتیسم ۴) دوربینی ج) کدام یک از شایعترین اختلالات روانی - رفتاری دوره نوجوانی محسوب نمی شود؟ ۱) استرس ۲) اضطراب ۳) خشم ۴) تاب آوری د) کدام یک از مواد سمی موجود در سیگار اعتیادآور است؟ ۱) سیانیدریک اسید ۲) آرسنیک ۳) آمونیاک ۴) نیکوتین	۱
« ادامه سؤالات در صفحه دوم »		

باسمه تعالی

سؤالات امتحان نهایی درس: سلامت و بهداشت	رشته: کلیه رشته ها	مدت امتحان: ۹۰ دقیقه	ساعت شروع: ۱۰ صبح
پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه	نام و نام خانوادگی:	تاریخ امتحان: ۱۳۹۴/۱۰/۱۷	تعداد صفحه: ۳
دانش آموزان بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسر کشور در نوبت دی ماه سال ۱۳۹۴		مرکز سنجش آموزش و پرورش http://aee.medu.ir	

ردیف	سؤالات (پاسخنامه دارد)	نمره								
۵	در هرم غذایی مقابله علامت سوال مربوط به کدام گروه از مواد غذایی می باشد؟ 	۰/۱۵								
۶	یک آزمایش که در تشخیص سرطان روده بزرگ کاربرد دارد را بنویسید.	۰/۲۵								
۷	بهترین راه پیشگیری از ابتلا به هر یک از بیماری های زیر را بنویسید. الف) پدیکلوزیس ب) ایدز	۱								
۸	نحوه استدلال و نگرش فرد تاب آور در مواجهه با شرایط ناگوار چگونه است؟	۱								
۹	رعایت سه اصل برای مقابله با فشارهای روانی و اضطراب توصیه می شود. آنها را نام ببرید.	۰/۷۵								
۱۰	برای هر یک از آثار مثبت و منفی خشم یک مثال بنویسید.	۰/۱۵								
۱۱	به چه دلیل علمی کشیدن قلیان با استفاده از شیلنگ مشترک، اثرات زیانبارتری دارد؟	۰/۷۵								
۱۲	دو مورد از مهمترین عواملی که نوجوانان و جوانان را به سوی مصرف مواد دخانی سوق می دهد را بنویسید.	۰/۱۵								
۱۳	بارزترین آثار فوری و بلندمدت مصرف مشروبات الکلی را بنویسید.	۰/۷۵								
۱۴	به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف) منظور از دود دست سوم مواد دخانی چیست؟ ب) به چه کسی معتاد می گویند؟	۱								
۱۵	در این پرسش عبارتهایی در مورد انواع مواد اعتیاد آور آورده شده است. عبارتهای مرتبط به هم را در دو ستون مشخص کنید. <table border="1" data-bbox="475 1406 1136 1585"> <thead> <tr> <th>"ستون الف"</th> <th>"ستون ب"</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>الف) خاصیت منگی و بی دردی</td> <td>۱. کراک</td> </tr> <tr> <td>ب) توهمزای طبیعی</td> <td>۲. متادون</td> </tr> <tr> <td>ج) حالت خوش و هیجانی کوتاه مدت</td> <td>۳. حشیش</td> </tr> </tbody> </table>	"ستون الف"	"ستون ب"	الف) خاصیت منگی و بی دردی	۱. کراک	ب) توهمزای طبیعی	۲. متادون	ج) حالت خوش و هیجانی کوتاه مدت	۳. حشیش	۰/۷۵
"ستون الف"	"ستون ب"									
الف) خاصیت منگی و بی دردی	۱. کراک									
ب) توهمزای طبیعی	۲. متادون									
ج) حالت خوش و هیجانی کوتاه مدت	۳. حشیش									
۱۶	سه مورد از موانع عمده رو آوردن به مصرف مواد مخدر در نوجوانان را بنویسید.	۰/۷۵								
۱۷	منظور از تکنیک ضبط صوت به عنوان مهارت مقاومت در برابر دعوت به مصرف مواد مخدر چیست؟	۰/۷۵								
۱۸	وضعیت بدنی مناسب (پوسچر) چگونه حالتی است؟	۰/۷۵								
۱۹	دو مورد از دلایل ایجاد وضعیت بدنی نامناسب را بنویسید.	۰/۱۵								
« ادامه سؤالات در صفحه سوم »										



باسمه تعالی

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: ۱۳۹۷/۱۰/۱۷	
دانش آموزان بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسر کشور دی ماه سال ۱۳۹۷		مرکز سنجش آموزش و پرورش http://aee.medu.ir		
ردیف	راهنمای تصحیح			
نمره				
۱	الف) درست (۰/۲۵) صفحه ۱۲ ج) نادرست (۰/۲۵) صفحه ۱۶۴	ب) درست (۰/۲۵) صفحه ۳۴ د) درست (۰/۲۵) صفحه ۱۷۶		
۲	الف) بهداشت (۰/۲۵) صفحه ۵ ج) حفظ تعادل بدن (۰/۲۵) صفحه ۸۴ ه) ارزشمند بودن (۰/۲۵) صفحه ۱۱۲	ب) کارت بهداشت (۰/۲۵) صفحه ۴۱ د) سرخچه (۰/۲۵) صفحه ۱۰۹ و) خمیده (۰/۲۵) صفحه ۱۵۸		
۳	الف) قانون تعادل انرژی (۰/۲۵) صفحه ۳۹ ج) HDL (۰/۲۵) صفحه ۵۶ ه) افسردگی (۰/۲۵) صفحه ۱۲۱	ب) فشارخون بالا (۰/۲۵) صفحه ۵۳ د) بلوغ جنسی زن و مرد (۰/۲۵) صفحه ۱۰۱ و) دخانیات (۰/۲۵) صفحه ۱۲۹		
۴	الف) گزینه ۱- مکانیکی (۰/۲۵) صفحه ۴۵ ج) گزینه ۴- تاب آوری (۰/۲۵) صفحه ۱۱۸	ب) گزینه ۳- آستیگماتیسم (۰/۲۵) صفحه ۸۱ د) گزینه ۴- نیکوتین (۰/۲۵) صفحه ۱۳۰		
۵	گروه نان (۰/۲۵) و غلات (۰/۲۵) صفحه ۲۴			
۶	آزمایش خون مخفی در مدفوع و کولونوسکوپی (۰/۲۵) صفحه ۶۲ (یک مورد کافی است)			
۷	الف) رعایت بهداشت فردی (۰/۲۵) و پرهیز از به کارگیری وسایل شخصی دیگران (۰/۲۵) صفحه ۷۰ ب) عدم استفاده از سرنگ و سوزن مصرف شده (۰/۲۵) و پرهیز از رفتارهای جنسی پرخطر (۰/۲۵) صفحه ۷۴			
۸	او به جای فاجعه ساختن از مشکل (۰/۲۵) و گرفتار شدن در تبعات آن، (۰/۲۵) به خود و توانایی هایش (۰/۲۵) توجه بیشتری می کند. (۰/۲۵) صفحه ۱۱۵			
۹	۱- بازداری (۰/۲۵)      ۲- برون ریزی (۰/۲۵)      ۳- جایگزین کردن خواسته ها (۰/۲۵) صفحه ۱۲۰			
۱۰	از آثار مثبت خشم این که می تواند باعث احقاق حق در روابط بین فردی، گروهی و اجتماعی شود البته مشروط به اینکه آن را کنترل کنیم. اما خشم منفی به بروز مشکلات و ناراحتی های جسمی (همچون سردرد، سکتته های قلبی، ناراحتی های گوارشی و...)، روانی (همچون: فشارروانی، اضطراب، افسردگی، روی آوردن به مصرف موادمخدر و...) و اجتماعی (همچون: درماندگی، انزوا و تنهایی و...) منجر می گردد. برای هر کدام از آثار مثبت و منفی ذکر یک مثال کافی است. هر مورد (۰/۲۵) صفحه ۱۲۳			
۱۱	در اثر استفاده مشترک از قلبان بیماری های منتقله از طریق دهان (۰/۲۵) و دستان فرد آلوده (۰/۲۵)، سلامت افراد دیگر را تهدید می کند. (۰/۲۵) صفحه ۱۳۳			
۱۲	۱- احساس جذاب شدن و مورد توجه قرار گرفتن ۲- مستقل شدن و به بلوغ رسیدن و بزرگ شدن ۳- اجتماعی شدن و محبوب شدن در میان همسالان ۴- الگو برداری از هنرپیشه ها و افراد معروف ۵- مصرف دخانیات توسط والدین یا دوستان صمیمی ۶- باورهای غلط در مورد مصرف سیگار مثل اینکه سیگار کشیدن موجب رفع عصبانیت، رفع خستگی، رفع دلشوره و اضطراب، تقویت ذهن و هضم غذا می شود. ۷- ساده انگاری در مورد مصرف قلبان به عنوان یک ماده دخانی کم خطرتر از سیگار ۸- اشتغال ذهنی و دغدغه های فکری ۹- در دسترس بودن و یا قیمت پایین انواع مواد دخانی ۱۰- وجود تنش و ناهنجاری های خانوادگی، خانواده های بی ثبات و نبود حمایت های خانوادگی ۱۱- قبیح و ناپسند نبودن مصرف دخانیات به ویژه قلبان در اذهان عمومی ذکر ۲ مورد کافی است. هر مورد (۰/۲۵) صفحه ۱۳۴			
ادامه در صفحه بعد				

باسمه تعالی

مدت امتحان: ۹۰ دقیقه	ساعت شروع: ۱۰ صبح	رشته: کلیه رشته ها	راهنمای تصحیح امتحان نهایی درس: سلامت و بهداشت
تاریخ امتحان: ۱۳۹۷/۱۰/۱۷		پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه	
مرکز سنجش آموزش و پرورش http://aee.medu.ir		دانش آموزان بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسر کشور دی ماه سال ۱۳۹۷	
نمره	راهنمای تصحیح		ردیف
۰/۷۵	بارزترین آثار فوری: اختلال در سیستم اعصاب (۰/۲۵) مرکزی (۰/۲۵) آثار طولانی مدت: بیماری سیروز کبدی (۰/۲۵) صفحه ۱۳۶		۱۳
۱	الف) دود دست سوم در واقع دود نیست، بلکه بوی سیگار است که در محیط پراکنده می شود. (۰/۵) صفحه ۱۳۵ ب) فرد معتاد کسی است که بر اثر مصرف مکرر و مداوم مواد مخدر یا دارو به آن وابسته شده باشد. (۰/۵) صفحه ۱۳۹		۱۴
۰/۷۵	الف) ۲. متادون (۰/۲۵) ب) ۳. حشیش (۰/۲۵) ج) ۱. کراک (۰/۲۵) صفحه ۱۴۴		۱۵
۰/۷۵	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 ۳ مورد کافی است. هر مورد (۰/۲۵) صفحه ۱۴۵		۱۶
۰/۷۵	پاسخ منفی تان (۰/۲۵) را مثل یک نوار ضبط شده چندین بار تکرار کنید (۰/۲۵) تا مخاطب تان متقاعد شود که نمی تواند نظر شما را عوض کند. (۰/۲۵) صفحه ۱۴۹		۱۷
۰/۷۵	وضعیت بدنی مناسب حالتی است که در آن کمترین (۰/۲۵) فشار و تنش (۰/۲۵) به سیستم اسکلتی-عضلانی (۰/۲۵) وارد می شود. صفحه ۱۵۶		۱۸
۰/۵	افراد به دلایل متفاوتی همچون: ۱- عادات غلط هنگام ایستادن ۲- راه رفتن ۳- نشستن و خوابیدن ۴- اعتماد به نفس پایین و خجالتی بودن ۵- عضلات ضعیف و انعطاف ناپذیر ۶- اضافه وزن و چاقی ۷- کفش نامناسب و پاشنه بلند و... دچار وضعیت بدنی نامناسب می گردند. ذکر ۲ مورد کافی است. هر مورد (۰/۲۵) صفحه ۱۵۶		۱۹
۱	هنگام خرید، کوله پشتی را طوری انتخاب کنید که سبک تر بوده (۰/۲۵) و در قسمت های پشت و بندها از اسفنج استفاده شده باشد. (۰/۲۵) و برای توزیع مناسب تر نیرو، بندهای شانه ای آن پهن بوده (۰/۲۵) و حتما دارای دو بند باشد. (۰/۲۵) صفحه ۱۶۳		۲۰
۰/۲۵	د (۰/۲۵) صفحه ۱۶۵		۲۱
۰/۷۵	الف) تمرکز بر روی کاهش عوامل خطر حوادث (۰/۲۵) ب) سطح ۲ (۰/۲۵) زمان وقوع حادثه (۰/۲۵) صفحه ۱۷۰		۲۲
۰/۷۵	الف) مهم ترین روش قطع اکسیژن است. (۰/۲۵) صفحه ۱۷۶ ب) بهترین راه مبارزه، سرد کردن آتش است. (۰/۲۵) صفحه ۱۷۶ ج) استفاده از گاز دی اکسید کربن می باشد. (۰/۲۵) صفحه ۱۷۷		۲۳
۰/۲۵	کشیدن ضامن (۰/۲۵) صفحه ۱۷۷		۲۴
۰/۵	۱- برخی از عوامل به محیط سقوط مربوط اند. (۰/۲۵) صفحه ۱۸۱ ۲- گاهی اوقات سقوط به علت عوامل فردی اتفاق می افتد. (۰/۲۵) صفحه ۱۸۲		۲۵
۱	پشت بیمار قرار بگیرد و دو دست خود را به صورت حلقه دور بیمار قرار دهید، یک دستتان را مشت کنید (۰/۲۵) (انگشت شصت به داخل دست خم می شود و انگشتان دور شصت قرار می گیرد) و از زیر دستان مصدوم روی قفسه سینه قرار دهید (۰/۲۵)، دست دیگر را روی دست قبلی گذاشته و با یک حرکت سریع قفسه سینه را به داخل و بالا بفشارید (۰/۲۵). این حرکت را چندین بار تکرار کنید تا جسم به بیرون پرتاب شود. (۰/۲۵) صفحه ۱۸۱		۲۶
۲۰	جمع نمرات "در نهایت، نظر همکاران محترم صائب است"		