

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 روزانه سراسر کشور در نوبت خرداد 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 ۱۸ جهت کسب ۱۶ نمره پاسخ دهید.	
۱	درستی یا نادرستی هر یک از عبارات های زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید. الف) در پیشگیری، هرگونه اقدام بسیار آسان تر و اطمینان بخش تر از درمان است. ب) گروه نان و غلات در قاعده هرم غذایی قرار دارد. ج) سکنه قلبی همواره به شکل ناگهانی و شدید اتفاق می افتد. د) آستیگماتیسم، هم بر دید دور و هم بر دید نزدیک تاثیر می گذارد. ه) اولین شرط لازم برای ازدواج، بلوغ جنسی زن و مرد است. و) افسردگی احساس ناخوشایندی است که برای مدت کوتاهی تداوم می یابد و همراه با تنهایی و غمگینی است.	۱/۵
۲	در هر یک از عبارات های زیر جای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید. الف) براساس گزارش سازمان جهانی بهداشت، مهم ترین بیماری های مزمن در جهان با ارتباط مستقیم دارد. ب) پرمصرف ترین ماده غذایی که در تمام فعل و انفعالات بدن نقش دارد، است. ج) چاقی با الگوی در بین زنان شایع تر است. د) زمانی پخت غذا کامل است که تمام قسمت های آن حداقل درجه سانتی گراد حرارت دیده باشد. ه) مرحله انتهایی و پیشرفته از اچ آی وی را می نامند. و) در اثر استفاده از قلیان بیماری های منتقله از طریق دهان و دستان فرد آلوده، سلامت افراد دیگر را تهدید می کند.	۱/۵
۳	کلمه مناسب را از داخل پرانتز انتخاب کرده و در پاسخنامه بنویسید. الف) اصل (تعادل / تنوع) یعنی مصرف مقادیر کافی از مواد مغذی مورد نیاز برای حفظ سلامت بدن است. ب) ضربه دیدن میوه ها در حین برداشت از عوامل (مکانیکی / فیزیکی) است که باعث فساد آنها می شود. ج) بیشترین علل مرگ و میر در ایران مربوط به بیماری های (واگیر / غیرواگیر) است. د) در هنگام کار با رایانه، روشنایی اتاق نسبت به وضعیت معمولی باید (کاهش / افزایش) یابد. ه) تزریق واکسن (کزاز / سرخجه) برای خانم ها قبل از عقد امری الزامی است. و) سردرگمی و حواس پرتی از علائم (تفکر / روانی) اضطراب است.	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 روزانه سراسر کشور در نوبت خرداد ماه سال ۱۳۹۹			
مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی http://aee.medu.ir			

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. A (۱) B (۲) C (۳) D (۴) 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 پرسش های 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 بیماری های زیر بر اثر کمبود کدام ریزمغذی ایجاد می شود؟ الف) گواتر ب) پوکی استخوان	۰/۵
۸	در مورد کنترل وزن و تناسب اندام، به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف) دو مورد از عوارض چاقی را بنویسید. ب) روشی که مبنای تصمیم گیری 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 بیماری های غیر واگیر به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف) از بین عوامل خطر بیماری های قلبی - عروقی، از کدام یک به عنوان «قاتل خاموش» یاد می کنند؟ ب) چرا توصیه می شود اسیدهای چرب غیراشباع به جای سایر روغن های خوراکی مورد استفاده قرار گیرند؟ ج) دو مورد از گام های مؤثر در پیشگیری از سرطان را بنویسید. د) دیابت جوانان بر اثر چه عواملی ایجاد می شود؟ (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 روزانه سراسر کشور در نوبت خرداد ماه سال ۱۳۹۹			
مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی http://aee.medu.ir			

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

۱۱	جدول زیر در رابطه با برخی از بیماری‌های 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><tr><td>موارد</td><td>عبارت‌ها</td></tr><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></table>		موارد	عبارت‌ها	الف) اسهال خونی	۱- دستگاه تناسلی	ب) سوزاک	۲- خون و ترشحات بدن	ج) پدیکلوزیس	۳- دستگاه گوارش		۴- پوست و مو	
موارد	عبارت‌ها											
الف) اسهال خونی	۱- دستگاه تناسلی											
ب) سوزاک	۲- خون و ترشحات بدن											
ج) پدیکلوزیس	۳- دستگاه گوارش											
	۴- پوست و مو											
۱۲	بیماری آنفلوآنزا چگونه به دیگران سرایت می‌کند؟ توضیح دهید.	۰/۵										
۱۳	بوی نامطبوع بدن چگونه ایجاد می‌شود؟	۰/۵										
۱۴	دو مورد از توصیه‌های بهداشتی برای باروری مردان را بنویسید.	۰/۵										
۱۵	در مورد بهداشت روان به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) دو مورد از راهکارهای حفظ تاب‌آوری 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 می‌کند؟ (دو مورد)	۱/۷۵										
۱۶	هر یک از ویژگی‌های زیر مربوط به کدام ماده موجود در دود سیگار است؟ الف) این ماده سبب انقباض عروق داخل بینی و فلج شدن حرکات مژک‌های داخل مخاط بینی می‌شود. ب) نوعی گاز سیگار است که از طریق ریه، کبد، کلیه‌ها و طحال جذب بدن می‌شود.	۰/۵										
۱۷	منظور از دود دست سوم چیست؟	۰/۵										
۱۸	سه مورد از اثرات الکلی بر عملکرد سیستم اعصاب مرکزی را بنویسید.	۰/۷۵										
	بخش انتخابی دانش آموز عزیز جهت کسب ۴ نمره از سؤالات ۱۹ تا ۳۴ فقط ۸ سؤال را به دلخواه انتخاب و پاسخ دهید.											
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 روزانه سراسر کشور در نوبت خرداد ماه سال ۱۳۹۹			
مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی http://aee.medu.ir			

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 سکتة 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
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
	« موفق باشید »	جمع نمره ۲۴

راهنمای تصحیح امتحان نهایی درس: سلامت و بهداشت		رشته: ادبیات و علوم انسانی، علوم و معارف اسلامی		ساعت شروع: ۸ صبح		مدت امتحان: ۹۰ دقیقه		
پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه				تاریخ امتحان: ۱۳۹۹/۳/۲۰				
دانش آموزان روزانه سراسر کشور در خرداد ماه سال ۱۳۹۹				مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی http://aee.medu.ir				
ردیف	راهنمای تصحیح						نمره	
۱	الف) درست (۰/۲۵) صفحه ۵		ب) درست (۰/۲۵) صفحه ۲۴		ج) نادرست (۰/۲۵) صفحه ۵۹		۱/۵	
	د) درست (۰/۲۵) صفحه ۸۱		ه) درست (۰/۲۵) صفحه ۱۰۱		و) نادرست (۰/۲۵) صفحه ۱۲۱			
۲	الف) سبک زندگی (۰/۲۵) صفحه ۱۳		ب) آب (۰/۲۵) صفحه ۲۲		ج) گلابی (۰/۲۵) صفحه ۳۴		۱/۵	
	د) ۷۰ (۰/۲۵) صفحه ۴۲		ه) ایدز (۰/۲۵) صفحه ۷۴		و) مشترک (۰/۲۵) صفحه ۱۳۳			
۳	الف) تعادل (۰/۲۵) صفحه ۲۶		ب) مکانیکی (۰/۲۵) صفحه ۴۵		ج) غیرواگیر (۰/۲۵) صفحه ۴۹		۱/۵	
	د) کاهش (۰/۲۵) صفحه ۸۴		ه) کزاز (۰/۲۵) صفحه ۱۰۳		و) تفکر (۰/۲۵) صفحه ۱۲۰			
۴	الف) گزینه ۳- روانی (۰/۲۵) صفحه ۸		ب) گزینه ۴- D (۰/۲۵) صفحه ۳۱					۱
	ج) گزینه ۲- آزمایش خون (۰/۲۵) صفحه ۶۲		د) گزینه ۱- ۵ (۰/۲۵) صفحه ۸۷					
۵	الف) تقوای دل (سلامت روان) (۰/۲۵) صفحه ۳						ب) عوامل محیطی (۰/۲۵) صفحه ۱۱	۰/۷۵
	ج) باید آماده باشیم که مجدداً شروع کنیم. (۰/۲۵) صفحه ۱۶							
۶	۱- خوردن غذای پاک و حلال ۲- شست و شوی دست ها پیش از صرف غذا و پس از آن ۳- شروع خوردن غذا با نام خدا و سپاسگزاری در پایان غذا ۴- به آرامی غذا خوردن و پرهیز از خوردن غذای داغ ۵- پرهیز از خوردن به هنگام سیری و قبل از احساس گرسنگی ۶- پرهیز از پر خوری (دست کشیدن از صرف غذا قبل از سیر شدن) ۷- لقمه کوچک برداشتن ۸- خوب جویدن غذا ۹- پرهیز از خوردن غذا به هنگام عصبانیت و ناراحتی ۱۰- صرف غذا با دیگران ۱۱- پرهیز از سخن گفتن هنگام صرف غذا (۰/۵) صفحه ۲۸ (دو مورد کافی است)							۰/۵
۷	الف) ید (۰/۲۵) صفحه ۳۰		ب) کلسیم (۰/۲۵) صفحه ۳۰					۰/۵
۸	الف) ۱- مشکلات سیستم عصبی: تومور مغزی ۲- مشکلات قلبی عروقی: اختلالات چربی خون، افزایش فشار خون، اختلالات انعقاد خون، التهاب مزمن ۳- مشکلات غددی: دیابت نوع ۲، بلوغ زودرس، تخمدان پلی کیستیک در دختران، کم کاری غدد جنسی در پسران ۴- مشکلات روانی: کاهش اعتماد به نفس، افسردگی، پر خوری عصبی ۵- مشکلات تنفسی: وقفه تنفسی در خواب، آسم، عدم تحمل فعالیت بدنی ۶- مشکلات گوارشی: سنگ صفرا، التهاب کبد ۷- مشکلات کلیوی ۸- مشکلات عضلانی- استخوانی: تضعیف استخوان ران، صافی کف پا، افزایش خطر شکستگی (۰/۵) صفحه ۳۵ (دو مورد کافی است) ب) تعیین شاخص توده بدنی (BMI) (۰/۲۵) صفحه ۳۶							۰/۷۵
«ادامه در صفحه دوم»								

راهنمای تصحیح امتحان نهایی درس: سلامت و بهداشت		رشته: : ادبیات و علوم انسانی، علوم و معارف اسلامی		ساعت شروع: ۸ صبح		مدت امتحان: ۹۰ دقیقه	
پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه				تاریخ امتحان : ۱۳۹۹/۳/۲۰			
دانش آموزان روزانه سراسر کشور در خرداد ماه سال ۱۳۹۹				مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی http://aee.medu.ir			
ردیف		راهنمای تصحیح					نمره
۹	۱- پوشیدن لباس تمیز و پوشاندن موی سر ۲- نداشتن زیورآلات ۳- پوشاندن بینی و دهان هنگام عطسه و سرفه ۴- گذاشتن پوشش بهداشتی بر روی خراش ها و زخم های دست و انگشتان ۵- شست و شوی صحیح دست ها قبل از کار ۶- کوتاه نگهداشتن ناخن و در صورت امکان استفاده از دستکش بهداشتی (۰/۵) صفحه ۴۱ (دو مورد کافی است)					۰/۵	
۱۰	الف) فشار خون بالا (۰/۲۵) صفحه ۵۳ ب) زیرا این اسیدها موجب کاهش سطح کلسترول، سطح LDL و تری گلیسرید خون می شوند. (۰/۵) صفحه ۵۷ ج) ۱- جدی گرفتن نشانه های هشداردهنده سرطان و مراجعه به موقع به پزشک ۲- پرهیز از مصرف سیگار و قلیان و قرار نگرفتن در معرض دود آنها ۳- استفاده از کرم ضد آفتاب و پوشش مناسب برای محافظت از پوست خود در مقابل آفتاب ۴- خوردن روزانه ۵ وعده میوه و سبزی ۵- کاهش مصرف روزانه قند، شکر، نمک و روغن ۶- کنترل و حفظ وزن در حد مطلوب ۷- حداقل ۲۰ دقیقه پیاده روی تند روزانه ۸- پرهیز از مصرف الکل و استعمال مواد مخدر ۹- شناسایی آلاینده های سرطان زا و محافظت از خود هنگام قرار گرفتن در معرض آنها ۱۰- مهربان بودن با خود، دیگران و محیط زیست (۰/۵) صفحه ۶۳ (دو مورد کافی است) د) عواملی مانند: زمینه ژنتیکی، ویروس، فشارهای روانی و اختلال در سیستم ایمنی بدن (۰/۵) صفحه ۶۴ (دو مورد کافی است)					۱/۷۵	
۱۱	الف) ۳- دستگاه گوارش (۰/۲۵) صفحه ۶۷ ب) ۱- دستگاه تناسلی (۰/۲۵) صفحه ۷۰ ج) ۴- پوست و مو (۰/۲۵) صفحه ۶۹					۰/۷۵	
۱۲	در این بیماری، ویروس به وسیله قطرات کوچکی (۰/۲۵) که به هنگام عطسه و سرفه عفونی فرد بیمار در هوا پخش می شود به دیگران سرایت می کند. (۰/۲۵) صفحه ۶۸					۰/۵	
۱۳	همراه با خروج مواد زائد از پوست، باکتری هایی که در نقاط مختلف پوست خصوصاً در نواحی گرم و مرطوب زندگی می کنند، (۰/۲۵) سبب تخمیر مواد موجود در عرق و پوست شده و ایجاد بوی نامطبوعی می کنند. (۰/۲۵) صفحه ۹۰					۰/۵	
۱۴	۱- در سنین باروری از مصرف خودسرانه هر دارویی پرهیز کنند. ۲- پرهیز از حمام داغ و طولانی مدت، سونا، قرار گرفتن در وان خیلی داغ ۳- پرهیز از قرار دادن طولانی مدت لپ تاپ و سایر وسایل الکترونیکی بر روی پایین تنه ۴- پرهیز از پوشیدن لباس های تنگ و چسبان ۵- پرهیز از کار نشسته طولانی مدت و ممتد (۰/۵) صفحه ۱۰۸ (دو مورد کافی است)					۰/۵	
۱۵	الف) ۱- داشتن عزت نفس ۲- داشتن هدف در زندگی ۳- مراقبت از تغذیه و سلامت ۴- توسعه دادن ارتباطات با دیگران ۵- داشتن انعطاف پذیری در برابر تغییرات زندگی ۶- کسب مهارت های سالم برای مقابله با مشکلات ۷- خوش بینی ۸- ایجاد دلبستگی های مثبت ۹- تقویت مذهب و معنویت در خود (۰/۵) صفحه ۱۱۶ و ۱۱۷ (دو مورد کافی است)					۱/۷۵	
«ادامه در صفحه سوم»							

راهنمای تصحیح امتحان نهایی درس: سلامت و بهداشت		رشته: : ادبیات و علوم انسانی، علوم و معارف اسلامی		ساعت شروع: ۸ صبح		مدت امتحان: ۹۰ دقیقه			
پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه				تاریخ امتحان : ۱۳۹۹/۳/۲۰					
دانش آموزان روزانه سراسر کشور در خرداد ماه سال ۱۳۹۹				مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی http://aee.medu.ir					
ردیف		راهنمای تصحیح				نمره			
		<p>(ب) فشار روانی شب امتحان در حد متعارف (سالم) باعث می شود فرد انگیزه لازم برای مطالعه جهت امتحان را داشته باشد، (۰/۲۵) اما اگر همین فشار روانی(ناسالم) شدید شود مانع درس خواندن او شده (۰/۲۵) و یادآوری اطلاعات در جلسه امتحان را مختل می کند. (۰/۲۵) صفحه ۱۱۸</p> <p>(ج) مواقعی همچون مورد تمسخر و تحقیر قرار گرفتن، منع شدن از کار مورد علاقه و... (۰/۵) صفحه ۱۲۳ (دو مورد کافی است)</p>							
۱۶		(الف) نیکوتین (۰/۲۵) صفحه ۱۳۰ (ب) آرسنیک (۰/۲۵) صفحه ۱۳۰				۰/۵			
۱۷		بوی سیگاری که در محیط پراکنده می شود (۰/۲۵) و لوازم منزل را در برمی گیرد.(۰/۲۵) دود دست سوم نامیده می شود. صفحه ۱۳۵				۰/۵			
۱۸		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 ۱۳۷(سه مورد کافی است)				۰/۷۵			
۱۹		جسمی، روانی - عاطفی، اجتماعی و معنوی (۰/۵) صفحه ۱۴ (دو مورد کافی است)				۰/۵			
۲۰		پروتئین کامل مشتمل بر تمامی اسیدهای آمینه ضروری است. (۰/۵) صفحه ۲۱				۰/۵			
۲۱		تغذیه ۰/۲۵ فعالیت بدنی ۰/۲۵ صفحه ۳۸				۰/۵			
۲۲		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 (۰/۵) صفحه ۵۹ (دو مورد کافی است)				۰/۵			
۲۳		باعث مشکلات کبدی، سرطان کبد و یا سیروز کبدی می شود. (۰/۵) صفحه ۷۱ (دو مورد کافی است)				۰/۵			
۲۴		استرس، برخی از داروها، قاعدگی، قرار گرفتن در معرض نور خورشید، تعریق و دست کاری جوش ها باعث تشدید آکنه می شوند. (۰/۵) صفحه ۸۹ (دو مورد کافی است)				۰/۵			
۲۵		۱- وضعیت بدنی خود را تغییر دهید، مثلاً بنشینید یا دراز بکشید.۲- چند نفس عمیق و آرام بکشید و قدری مکث کنید.۳- قدری آب خنک بنوشید.۴- افکار منفی را ازذهنتان بیرون کنید.۵- موقعیت رادر صورت امکان را ترک کنید.۶- عضلات خود را از حالت انقباض خارج کرده و سعی کنید بدن خود را شل کنید. (۰/۵) صفحه ۱۲۳ و ۱۲۴ (دو مورد کافی است)				۰/۵			
۲۶		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 سرطان زا است (۰/۵) صفحه ۱۳۰				۰/۵			
«ادامه در صفحه چهارم»									

راهنمای تصحیح امتحان نهایی درس: سلامت و بهداشت		رشته: ادبیات و علوم انسانی، علوم و معارف اسلامی		ساعت شروع: ۸ صبح		مدت امتحان: ۹۰ دقیقه	
پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه				تاریخ امتحان: ۱۳۹۹/۳/۲۰			
دانش آموزان روزانه سراسر کشور در خرداد ماه سال ۱۳۹۹				مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی http://aee.medu.ir			
ردیف		راهنمای تصحیح					
		نمره					
۲۷	۱- اختلالات مصرف به هر حال آثار نتایج مضر و مخرب مواد را بر جسم و روان فرد باقی می گذارد. ۲- اختلالات مصرف مواد می تواند با خطرات و حوادث همراه گردد، مثلاً مبادرت به رانندگی به دنبال اختلالات مصرف مواد باعث حوادث رانندگی می شود. ۳- ادامه اختلالات مصرف مواد معمولاً فرد را به سمت وابستگی می کشاند. (۰/۵) صفحه ۱۴۲ (یک مورد کافی است)						
۲۸	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. (۰/۵) صفحه ۱۴۳ (دو مورد کافی است)						
۲۹	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. (۰/۵) صفحه ۱۴۸						
۳۰	حالتی است که در آن کمترین فشار و تنش به سیستم اسکلتی - عضلانی وارد می شود. (۰/۵) صفحه ۱۵۶						
۳۱	راست - خمیده (۰/۵) صفحه ۱۵۸						
۳۲	بازوها را در کنار بدن طوری قرار دهید که شانه ها در حالت استراحت قرار گرفته باشند. (۰/۵) صفحه ۱۶۶						
۳۳	توان بخشی فرد آسیب دیده و جلوگیری از ناکارآمد شدن او (۰/۵) صفحه ۱۷۰						
۳۴	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 (۰/۵) صفحه ۱۷۳ (دو مورد کافی است)						
	نظر همکاران گرامی مورد احترام است.						
	۲۴						