

پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه	نام و نام خانوادگی:	رشته: ادبیات و علوم انسانی، علوم و معارف اسلامی	ساعت شروع: ۸ صبح
سوالات امتحان نهایی درس: سلامت و بهداشت	تعداد صفحه: ۳	تاریخ امتحان: ۱۴۰۰/۳/۲	مدت امتحان: ۹۰ دقیقه
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسر کشور در نوبت خرداد ماه سال ۱۴۰۰ مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی			

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

۱	<p>درستی یا نادرستی هر یک از عبارات‌های زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید.</p> <p>الف) غلات واجد تمام اسیدهای آمینه ضروری هستند.</p> <p>ب) روی موجود در مواد غذایی حیوانی نسبت به روی مواد غذایی گیاهی بهتر جذب می‌شود.</p> <p>ج) با بالا رفتن میزان تری‌گلیسرید خون، سطح HDL خون افزایش می‌یابد.</p> <p>د) فاصله بین رفتن به رختخواب با خوابیدن نباید بیشتر از ۱۵ الی ۳۰ دقیقه باشد.</p> <p>ه) تنباکوی جویدنی، مکیدنی و یا استنشاقی ماده دخانی محسوب نمی‌شوند.</p> <p>و) اختلالات اسکلتی - عضلانی یک پدیده چند علتی است.</p>	۱/۵
۲	<p>در هر یک از عبارات‌های زیر جای خالی را با کلمه مناسب کامل کنید.</p> <p>الف) باتوجه به تعریف سلامت، تأمین سلامت مستلزم رعایت ..... است.</p> <p>ب) بدن ما قادر به ذخیره مقدار معینی کربوهیدرات است که به صورت ..... ذخیره می‌شود.</p> <p>ج) غنی‌ترین منبع ویتامین .....، روغن کبد ماهی است که به صورت مکمل دارویی موجود است.</p> <p>د) مرحله پیشرفته آج‌آوی را ..... می‌نامند.</p> <p>ه) احساس ناخوشایند مداوم و طولانی مدت که همراه با تنهایی و غمگینی است ..... نامیده می‌شود.</p> <p>و) ۹۰٪ از علل بروز کمردرد، فشار بیش از حد به ناحیه ..... کمری به علت انجام نامناسب برخی از کارهای روزمره است.</p>	۱/۵
۳	<p>از بین کلمات داخل پرانتز گزینه مناسب را انتخاب کنید.</p> <p>الف) قند و چربی در (بالای - پایین) هرم غذایی قرار می‌گیرند.</p> <p>ب) چاقی با الگوی سبب در بین (زنان - مردان) شایع‌تر است.</p> <p>ج) از آزمایش خون برای تشخیص سرطان (پروستات - دهانه رحم) استفاده می‌شود.</p> <p>د) درماندگی و انزوا از آثار (اجتماعی - روانی) خشم منفی است.</p> <p>ه) بوی سیگار پراکنده در محیط که لوازم منزل را در برمی‌گیرد دود دست (دوم - سوم) نام دارد.</p> <p>و) براساس اصول ارگونومی انجام کارهای سبک و ظریف باید کمی (بالتر - پایین‌تر) از ارتفاع آرنج تنظیم شوند.</p>	۱/۵
۴	<p>در پرسش‌های چهارگزینه‌ای زیر، گزینه مناسب را انتخاب کنید.</p> <p>الف) کدام یک از گزینه‌های زیر به سبک زندگی مربوط است؟</p> <p>(۱) نحوه ارتباطات (۲) الگوی خرید و مصرف (۳) امنیت (۴) توزیع عادلانه خدمات سلامت</p> <p>ب) کدام یک از نقش‌های چربی‌ها در بدن به شمار نمی‌رود؟</p> <p>(۱) تامین انرژی (۲) ساخت سلول‌های مغزی (۳) کمک به مصرف ویتامین E در بدن (۴) رشد و ترمیم</p>	۱
«ادامه در صفحه دوم»		

پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه	نام و نام خانوادگی:	رشته: ادبیات و علوم انسانی، علوم و معارف اسلامی	ساعت شروع: ۸ صبح
سوالات امتحان نهایی درس: سلامت و بهداشت	تعداد صفحه: ۳	تاریخ امتحان: ۱۴۰۰/۳/۲	مدت امتحان: ۹۰ دقیقه
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسر کشور در نوبت خرداد ماه سال ۱۴۰۰ مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی			

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

	(ج) کدام یک از علایم تفکر اضطراب می باشد؟ (۱) حواس پرتی      (۲) تنگی نفس      (۳) عصبانیت      (۴) تپش قلب									
	(د) کدام ماده اعتیادآور دخانیات، در فلج شدن حرکات مژک های داخل مخاط بینی نقش دارد؟ (۱) کربورهای هیدروژن      (۲) نیکوتین      (۳) سیانیدریک اسید      (۴) آمونیاک									
۵	هر یک از موارد زیر به کدام بعد از ابعاد سلامت مربوط است؟ الف) قضاوت نسبتاً صحیح در برخورد با مسائل      ب) ابراز مکنونات قلبی	۰/۵								
۶	در مورد برنامه غذایی سالم به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف) کدام ماده معدنی به حفظ استحکام استخوان ها کمک می کند؟ ب) از اصول تغذیه سالم، اصل تنوع را تعریف کنید. ج) دو مورد از عادات های غذایی نادرست شایع در نوجوانان را بنویسید. د) بیماری گواتر ناشی از کمبود کدام ریزمغذی است؟	۱/۵								
۷	در مورد کنترل وزن و تناسب اندام به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف) دو مورد از عوامل بروز چاقی را نام ببرید. ب) براساس قانون تعادل انرژی، تنظیم وزن و برخورداری از وزن مطلوب به جز تغذیه به چه عاملی بستگی دارد؟	۰/۷۵								
۸	در مورد بیماری های غیرواگیر و واگیردار به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف) دو مورد از عوامل خطر ابتلا به بیماری های قلبی - عروقی را بنویسید. ب) اسیدهای چرب غیراشباع در کدام غذاها وجود دارند؟ دو مورد را بنویسید. ج) دو مورد از علائم هشداردهنده سرطان را بنویسید. د) از عوارض جدی ناشی از درمان نشدن بیماری های سوزاک و زگیل تناسلی دو مورد را بنویسید.	۲								
۹	هر یک از موارد زیر مربوط به کدام نوع دیابت (نوع یک یا نوع دو) می باشد؟ الف) بدن به انسولین مقاومت نشان می دهد.      ب) در اثر اختلال در سیستم ایمنی ایجاد می شود.	۰/۵								
۱۰	جدول زیر در رابطه با بیماری های واگیردار و راه انتقال آنها است . هریک از موارد ستون «الف» بایکی از موارد ستون «ب» ارتباط منطقی دارد. آنها را پیدا کنید و در برگه پاسخ بنویسید.	۰/۷۵								
<table><tr><td>«الف»</td><td>«ب»</td></tr><tr><td>الف) پدیکلوزیس</td><td>۱- خون</td></tr><tr><td>ب) هپاتیت</td><td>۲- دستگاه گوارش</td></tr><tr><td>ج) وبا</td><td>۳- پوست و مو</td></tr></table>		«الف»	«ب»	الف) پدیکلوزیس	۱- خون	ب) هپاتیت	۲- دستگاه گوارش	ج) وبا	۳- پوست و مو	
«الف»	«ب»									
الف) پدیکلوزیس	۱- خون									
ب) هپاتیت	۲- دستگاه گوارش									
ج) وبا	۳- پوست و مو									

«ادامه در صفحه سوم»

پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه		نام و نام خانوادگی :	رشته : ادبیات و علوم انسانی، علوم و معارف اسلامی	ساعت شروع: ۸ صبح
سوالات امتحان نهایی درس: سلامت و بهداشت		تعداد صفحه : ۳	تاریخ امتحان : ۱۴۰۰/۳/۲	مدت امتحان: ۹۰ دقیقه
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسر کشور در نوبت خرداد ماه سال ۱۴۰۰ مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی				
ردیف	سوالات (پاسخ نامه دارد)			
نمره				
۱۱	در مورد بهداشت فردی به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف) کدام یک از انواع عیوب انکساری، به دلیل سخت شدن پوسته عدسی چشم به وقوع می پیوندد؟ ب) در صورتی که خشکی چشم شدید باشد، کارشناسان چه توصیه ای می کنند؟ ج) دو مورد از آثار و عوارض آلودگی صوتی برای سلامت افراد را بنویسید. د) تنظیم سشوار روی حالت داغ چه آسیبی به مو می رساند؟ (دو مورد)			
۱۲	دو مورد از توصیه های پزشکان برای در امان ماندن از عوارض اشعه فرابنفش نور خورشید در بیرون از خانه را بنویسید.			
۱۳	در مورد بهداشت دهان و دندان به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف) کدام مواد غذایی از عوامل اصلی مؤثر بر پوسیدگی دندان به شمار می روند؟ ب) برای برطرف کردن تنفس بدبوی صبحگاهی که حین بیدارشدن از خواب تجربه می شود، چه باید کرد؟ (دو مورد)			
۱۴	در مورد استرس به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف) آثار مثبت استرس سالم را بنویسید. ب) دو مورد از اثرات جسمی پایداری که در اثر تکرار استرس ایجاد می شود را بنویسید.			
۱۵	سه مورد از توصیه های خودمراقبتی برای حفظ سلامت روان در دوره نوجوانی را بنویسید.			
۱۶	در مورد مصرف دخانیات به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف) نام گازی در سیگار که در بروز سرطان لب نقش دارد چیست؟ ب) مصرف سیگار علاوه بر آثار زیان بار در بدن چه اثرات سوء دیگری دارد؟ (یک مورد) ج) 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. د) از مهم ترین عواملی که نوجوانان و جوانان را به سوی مصرف مواد دخانی سوق می دهد، یک مورد را بنویسید.			
۱۷	چگونه مصرف مداوم الکل باعث ایجاد بیماری کبد چرب و سیروز کبدی می شود؟			
۱۸	منظور از وضعیت بدنی به زبان ساده چیست؟			
۱۹	برای انتخاب دوچرخه مناسب هر فرد چه توصیه ای می شود؟			
۲۰	اصل ارگونومی مربوط به شکل مقابل را توضیح دهید. (ذکر شماره اصل الزامی نیست)			
				
۲۰	موفق و سربلند باشید جمع نمرات			

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: ۱۴۰۰/۳/۲	
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسر کشور در خرداد ماه سال ۱۴۰۰		مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی	

ردیف	راهنمای تصحیح	نمره
۱	الف) نادرست (۰/۲۵) صفحه ۲۱ ج) نادرست (۰/۲۵) صفحه ۵۶ ه) نادرست (۰/۲۵) صفحه ۱۲۹ ب) درست (۰/۲۵) صفحه ۳۲ د) درست (۰/۲۵) صفحه ۹۵ و) درست (۰/۲۵) صفحه ۱۵۵	۱/۵
۲	الف) بهداشت (۰/۲۵) صفحه ۵ ج) D یا د) (۰/۲۵) صفحه ۳۱ ه) افسردگی (۰/۲۵) صفحه ۱۲۱ ب) گلیکوژن (۰/۲۵) صفحه ۲۰ د) ایدز (۰/۲۵) صفحه ۷۴ و) ستون فقرات (۰/۲۵) صفحه ۱۵۷	۱/۵
۳	الف) بالای (۰/۲۵) صفحه ۲۴ ج) پروستات (۰/۲۵) صفحه ۶۲ ه) دست سوم (۰/۲۵) صفحه ۱۳۵ ب) مردان (۰/۲۵) صفحه ۳۴ د) اجتماعی (۰/۲۵) صفحه ۱۲۳ و) بالاتر (۰/۲۵) صفحه ۱۶۷	۱/۵
۴	الف) گزینه ۲- الگوی خرید و مصرف (۰/۲۵) صفحه ۱۱ ج) گزینه ۱- حواس پرتی (۰/۲۵) صفحه ۱۲۰ ب) گزینه ۴- رشد و ترمیم (۰/۲۵) صفحه ۲۰ و ۲۱ د) گزینه ۲- نیکوتین (۰/۲۵) صفحه ۱۳۰	۱
۵	الف) سلامت روانی (۰/۲۵) صفحه ۸ ب) سلامت اجتماعی (۰/۲۵) صفحه ۹	۰/۵
۶	الف) کلسیم (۰/۲۵) صفحه ۲۲ ب) اصل تنوع یعنی مصرف انواع مختلف مواد غذایی که در شش گروه اصلی غذایی قرار می گیرند. (۰/۵) صفحه ۲۶ ج) پر خوری در مهمانی و مسافرت، حذف برخی وعده ها به ویژه صبحانه، مصرف نوشابه گازدار، مصرف آب و سایر نوشیدنی ها همراه با غذا مصرف زیاد غذاهای چرب و سرخ شده و شور و خیلی شیرین یا ترش، خوردن غذای ناکافی، خوب نجویدن غذا، نوشیدن آب به میزان کمتر از نیاز در طول روز، نوشیدن چای بلافاصله بعد از غذا، مصرف زیادی تنقلات شور، چرب و یا شیرین در طول روز مانند هنگام تماشای تلویزیون و یا در مهمانی ها، مصرف غذاهای پرکالری قبل از خواب، خوردن غذا هنگام تماشای تلویزیون و یا در حین کار، مصرف زیاد غذاها و آب میوه های مصنوعی و شیرین، اعتقاد به اینکه خوردن بالاترین تفریح است. (دو مورد کافی است) (۰/۵) صفحه ۲۹ د) ید (۰/۲۵) صفحه ۳۰	۱/۵
۷	الف) عامل ژنتیک، عامل محیطی، عامل روانی، بیماری های جسمی، داروها (دو مورد کافی است) (۰/۵) صفحه ۳۴ ب) فعالیت بدنی (۰/۲۵) صفحه ۳۸	۰/۷۵
۸	الف) کهولت سن و سابقه خانوادگی بیمار، فشارخون بالا، اختلالات چربی خون، اضافه وزن و چاقی، عدم تحرک، بیماری دیابت و استعمال دخانیات (دو مورد کافی است) (۰/۵) صفحه ۵۲ ب) اسیدهای چرب غیراشباع در روغن زیتون، روغن بادام زمینی و مغزها و ماهی های چرب از جمله قزل آلا و سالمون و ..... وجود دارد. (دو مورد کافی است) (۰/۵) صفحه ۵۷	۲

«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: ۱۴۰۰/۳/۲	
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسر کشور در خرداد ماه سال ۱۴۰۰		مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی	

ردیف	راهنمای تصحیح	نمره
	<p>(ج) تغییر در خال‌های پوستی، زخم‌های بدون بهبود، پیدایش توده در هر جای بدن، سرفه یا گرفتگی طولانی مدت صدا، اختلال بلع یا سوءهاضمه طولانی، استفراغ یا سرفه خونی، اسهال یا یبوست طولانی، خونریزی غیرطبیعی در ادرار، مدفوع و خونریزی غیرطبیعی از واژن و نوک سینه، بی‌اشتهایی یا کاهش وزن بی‌دلیل (دو مورد کافی است) (۰/۵) صفحه ۶۳</p> <p>(د) عقیمی و نازایی، زایمان زودرس، مرده زایی و... (دو مورد کافی است) (۰/۵) صفحه ۷۰</p>	
۹	<p>(الف) نوع ۲ (۰/۲۵) صفحه ۶۴ (ب) نوع ۱ (۰/۲۵) صفحه ۶۴</p>	۰/۵
۱۰	<p>(الف) ۳- پوست و مو (۰/۲۵) صفحه ۶۹ (ب) ۱- خون (۰/۲۵) صفحه ۷۰</p> <p>(ج) ۲- دستگاه گوارش (۰/۲۵) صفحه ۶۷</p>	۰/۷۵
۱۱	<p>(الف) پیرچشمی (۰/۲۵) صفحه ۸۱</p> <p>(ب) از قطره‌های اشک مصنوعی استفاده کنید. (۰/۲۵) صفحه ۸۴</p> <p>(ج) آلودگی صوتی می‌تواند علاوه بر کم‌شنوایی، باعث بروز وزوز گوش، استرس، خستگی و تحریک‌پذیری فرد شود. (دو مورد کافی است) (۰/۵) صفحه ۸۶</p> <p>(د) می‌تواند باعث خشکی و شکنندگی مو و دو شاخه شدن انتهای آن شود. (دو مورد کافی است) (۰/۵) صفحه ۹۲</p>	۱/۵
۱۲	<p>پزشکان توصیه می‌کنند که در بیرون از خانه حتماً پیراهن آستین بلند بپوشید؛ کرم ضد آفتاب بزنید؛ کلاه بگذارید و عینک آفتابی بزنید تا از عوارض اشعه فرابنفش نور خورشید در امان بمانید. (دو مورد کافی است) (۰/۵) صفحه ۹۰</p>	۰/۵
۱۳	<p>(الف) مواد قندی (یا کربوهیدرات‌ها) (۰/۲۵) صفحه ۹۷</p> <p>(ب) صرف صبحانه و یا استفاده از مسواک و نخ دندان (دو مورد کافی است) (۰/۵) صفحه ۹۸</p>	۰/۷۵
۱۴	<p>(الف) فشار روانی (استرس) سالم باعث هوشیاری شده و به فرد کمک می‌کند تا بتواند نیازهایش را در موقعیت‌های مختلف برآورده نماید. (۰/۵) صفحه ۱۱۸</p> <p>(ب) بیماری‌های قلبی - عروقی، التهاب‌های پوستی، اختلالات گوارشی، سردرد، ضعف سیستم ایمنی و افزایش احتمال ابتلا به سرطان (دو مورد کافی است) (۰/۵) صفحه ۱۱۹</p>	۱
۱۵	<p>اولویت‌های خود را مشخص کنید. تمرین مواجهه با موقعیت‌های استرس‌زا انجام دهید. خواسته‌های خود را بررسی کنید. سبک زندگی سالمی داشته باشید. تغییرات را به عنوان جزئی از زندگی‌تان بپذیرید. زمان استراحت و تفریح داشته باشید. یاد بگیرید «نه» بگویید. ورزش کنید. دفتر یادداشت روزانه داشته باشید. کودک شوید. شوخ طبع باشید. به زندگی معنوی خود غنا ببخشید. (سه مورد کافی است) (۰/۷۵) صفحه ۱۲۴ و ۱۲۵</p>	۰/۷۵
۱۶	<p>(الف) آرسنیک (۰/۲۵) صفحه ۱۳۰</p> <p>(ب) هزینه‌های اقتصادی یا هر مورد درست دیگر (۰/۲۵) صفحه ۱۳۱</p> <p>(ج) اگرزای دست، انتقال عفونت‌هایی از قبیل بیماری‌های دهانی، سل، ویروس تبخال و هلیکوباکتری (عامل زخم معده) و .... (دو مورد کافی است) (۰/۵) صفحه ۱۳۳</p>	۱/۵
«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 : ۱۴۰۰/۳/۲				
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسر کشور در خرداد ماه سال ۱۴۰۰				مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی				
ردیف		راهنمای تصحیح					نمره	
۱۶		د) باور غلط به جذاب شدن و مورد توجه قرار گرفتن- احساس کاذب مستقل شدن و به بلوغ رسیدن و بزرگ شدن- باور غلط اجتماعی شدن و محبوب شدن در میان همسالان- الگوبرداری غلط و منفی از هنرپیشه‌ها و افراد دیگر الگوبرداری غلط و منفی از مصرف دخانیات توسط والدین یا دوستان صمیمی- باورهای غلط در مورد مصرف سیگار مثل این که سیگار کشیدن موجب رفع عصبانیت، رفع خستگی، رفع دلشوره و اضطراب، تقویت ذهن و هضم غذا می- شود. ساده انگاری و برداشت نادرست در مورد مصرف قلیان به عنوان یک ماده دخانی کم‌خطر تر از سیگار- در دسترس بودن و یا قیمت پایین انواع مواد دخانی- ناپسند نبودن مصرف دخانیات به ویژه قلیان در اذهان عمومی (یک مورد کافی است) (۰/۵) صفحه ۱۳۴						
۱۷		به دلیل مصرف مداوم الکل و نبود زمان کافی،(۰/۲۵)چربی ذخیره شده در کبد نمی‌تواند به دیگر مکان‌های ذخیره- سازی بدن منتقل شود (۰/۲۵)و سلول‌های پر از چربی کبد سبب می‌شوند که کبد کارکرد خود را از دست بدهد. (۰/۲۵)صفحه ۱۳۷					۰/۷۵	
۱۸		وضعیت بدنی به زبان ساده، عبارت است از فرم و حالتی که بدن فرد در طول انجام کار به خود می‌گیرد؛(۰/۵) و یا نحوه قرار گرفتن قسمت‌های مختلف بدن، شامل سر، تنه و اندام‌ها در فضا است. صفحه ۱۵۶					۰/۵	
۱۹		برای انتخاب دوچرخه مناسب هر فرد توصیه می‌شود از دوچرخه‌ای استفاده شود که در زمان دوچرخه سواری، زاویه بین ران و ساق پا،(۰/۲۵) وقتی رکاب پایین است (۰/۲۵)حدود ۲۵ تا ۳۰ درجه باشد. (۰/۲۵)صفحه ۱۶۳					۰/۷۵	
۲۰		حرکات اضافی انگشت‌ها، مچ دست و بازوها را در ضمن انجام کار کاهش دهید. (۰/۵) صفحه ۱۶۷					۰/۵	
		نظر همکاران گرامی مورد احترام است.					۲۰	