

باسمه تعالی

درس : سلامت و بهداشت	نام و نام خانوادگی :	مدت امتحان : ۹۰ دقیقه	ساعت شروع:
پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه	رشته :	تاریخ امتحان :	تعداد صفحه : ۳

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

۱	<p>درستی یا نادرستی هر یک از عبارتهای زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید.</p> <p>(الف) خودمراقبتی، گام اول در حفظ سلامت خویش است.</p> <p>(ب) بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲ اغلب بدون علامت هستند.</p> <p>(ج) بهتر است در چیدمان وسایل کوله پشتی، اشیای سبک در عقب کوله پشتی قرار بگیرند.</p> <p>(د) بر اساس شواهد، حوادث در مورد دختران بیشتر در خانه رخ می دهد.</p>	۱
۲	<p>در هر یک از عبارتهای زیر جای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.</p> <p>(الف) با توجه به دیدگاه اسلام، در تعریف سلامت توسط سازمان جهانی بهداشت از جنبه آن غفلت شده است.</p> <p>(ب) بنا به فرموده پیامبر(ص) " هر کس کند به وسیله آن نصف دینش را حفظ کرده است".</p> <p>(ج) در اکثر اوقات صدماتی که در ناحیه کمر رخ می دهد به علت بودن عضلات کمر است.</p> <p>(د) بسیاری از لامپ های کم مصرف و مهتابی حاوی گاز سمی هستند.</p>	۱
۳	<p>از میان کلمات داخل پرانتز گزینه مناسب را انتخاب کنید.</p> <p>(الف) هر چه از پایین هرم غذایی به سمت بالا حرکت می کنیم حجم گروه های غذایی (بیشتر / کمتر) می شود.</p> <p>(ب) اسهال خونی از بیماری هایی است که از طریق دستگاه (تناسلی / گوارش) منتقل می شود.</p> <p>(ج) پدیکلوزیس یکی از شایع ترین بیماری های (انگلی / ویروسی) است.</p> <p>(د) به توانمندی لازم برای اداره امور همسر و فرزندان، بلوغ (روانی / اجتماعی) اطلاق می گردد.</p>	۱
۴	<p>در پرسش های چهارگزینه ای زیر گزینه مناسب را انتخاب کنید.</p> <p>(الف) کمبود کدام ریز مغذی موجب گواتر می شود؟</p> <p>(۱) ید (۲) کلسیم (۳) آهن (۴) ویتامین D</p> <p>(ب) کدام یک از علایم بدنی اضطراب نمی باشد؟</p> <p>(۱) تپش قلب (۲) تنگی نفس (۳) بی اشتها (۴) حواس پرتی</p> <p>(ج) کدام یک از مواد سمی موجود در سیگار در ایجاد تحریک و تخریب بافت ها به ویژه ریه نقش دارد؟</p> <p>(۱) سیانیدریک اسید (۲) آرسنیک (۳) آمونیاک (۴) نیکوتین</p> <p>(د) کدام یک از علایم ناشی از مسمومیت نمی باشد؟</p> <p>(۱) تغییر رنگ پوست (۲) دردهای شکمی و اسهال (۳) سردرد (۴) خفگی</p>	۱
۵	<p>شکل مقابل مربوط به قانون تعادل انرژی است. موارد الف و ب را در برگه پاسخ بنویسید.</p>	۰/۵



ادامه در صفحه دوم

باسمه تعالی

ساعت شروع:	مدت امتحان : ۹۰ دقیقه	نام و نام خانوادگی :	درس : سلامت و بهداشت
تعداد صفحه : ۳	تاریخ امتحان :	رشته :	پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه

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

۶	اصطلاحات زیر را تعریف کنید. الف) بیماری های غذازاد ب) حدت بینایی (دید مطلوب)	۱
۷	در مورد بیماری های غیرواگیر و واگیر به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف) سه مورد از علایم هشداردهنده سرطان را بنویسید. ب) دو مورد از راه های انتقال ویروس اچ آی وی را بنویسید.	۱/۲۵
۸	جوانانی که دارای عزت نفس هستند و افرادی که دچار ضعف عزت نفس هستند را از نظر پیام های درونی با یکدیگر مقایسه کنید.	۱
۹	دو مورد از راهکارهای بهبود عزت نفس را بنویسید.	۱
۱۰	در مورد بهداشت روان به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف) اثرات شدت یافتن فشار روانی (استرس) ناسالم در شب امتحان چیست؟ ب) یک مثال از آثار اجتماعی خشم منفی را بنویسید.	۰/۷۵
۱۱	قطران چیست؟	۰/۵
۱۲	سه مورد از باورهای غلط در مورد مصرف سیگار که موجب سوق دادن جوانان به سوی مصرف دخانیات می شود را بنویسید.	۰/۷۵
۱۳	آثار فوری مصرف الکل چیست؟	۰/۵
۱۴	در اثر مصرف مداوم الکل کبد کارکرد خود را از دست می دهد. علت چیست؟	۱
۱۵	سه گروه مواد اعتیاد آور را نام ببرید و برای هر کدام یک مثال ذکر کنید.	۱/۵
۱۶	تکنیک ضبط صوت که از دستورالعمل های مهارت های مقاومتی در برابر دعوت به مصرف مواد است را توضیح دهید.	۱
۱۷	مراحل انجام آزمون دیوار برای ارزیابی وضعیت بدنی را شرح دهید.	۱
۱۸	برای انتخاب دوچرخه مناسب هر فرد چه توصیه ای می شود؟	۱
۱۹	اصل ارگونومی مربوط به شکل مقابل را توضیح دهید.	۰/۵



ادامه در صفحه سوم

باسمه تعالی

درس : سلامت و بهداشت	نام و نام خانوادگی :	مدت امتحان : ۹۰ دقیقه	ساعت شروع :
پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه	رشته :	تاریخ امتحان :	تعداد صفحه : ۳

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

۲۰	<p>به پرسش های زیر پاسخ کوتاه دهید.</p> <p>الف) در کدام سطح از سطوح پیشگیری از حوادث، با نهادهای امداد رسان همچون اورژانس تماس گرفته می شود؟</p> <p>ب) برای تمیز کردن سینک ظرف شویی به جای مواد سفیدکننده قوی از کدام ماده کم خطرتر می توان استفاده کرد؟</p> <p>ج) سرفه و خشونت صدا از علائم کدام انسداد راه هوایی است؟</p> <p>د) قالیچه های سرخورنده جزء کدام دسته از عوامل خطر آفرین سقوط می باشند؟</p>	۱										
۲۱	<p>در این پرسش عبارت هایی در مورد انواع آتش سوزی آمده است. عبارت های مرتبط به هم را در برگه پاسخ بنویسید. (یک مورد در ستون انواع آتش سوزی اضافه است.)</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>ویژگی</th> <th>انواع آتش سوزی</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>الف) معمولاً از خود، خاکستر بر جای می گذارد.</td> <td>۱) آتش سوزی مایعات قابل اشتعال</td> </tr> <tr> <td>ب) بهترین وسیله خاموش کردن آن استفاده از گاز دی اکسید کربن است.</td> <td>۲) آتش سوزی ناشی از گازهای قابل اشتعال</td> </tr> <tr> <td>ج) برای خاموش کردن آن هرگز نباید از آب استفاده شود.</td> <td>۳) آتش سوزی خشک</td> </tr> <tr> <td></td> <td>۴) آتش سوزی ناشی از برق</td> </tr> </tbody> </table>	ویژگی	انواع آتش سوزی	الف) معمولاً از خود، خاکستر بر جای می گذارد.	۱) آتش سوزی مایعات قابل اشتعال	ب) بهترین وسیله خاموش کردن آن استفاده از گاز دی اکسید کربن است.	۲) آتش سوزی ناشی از گازهای قابل اشتعال	ج) برای خاموش کردن آن هرگز نباید از آب استفاده شود.	۳) آتش سوزی خشک		۴) آتش سوزی ناشی از برق	۰/۷۵
ویژگی	انواع آتش سوزی											
الف) معمولاً از خود، خاکستر بر جای می گذارد.	۱) آتش سوزی مایعات قابل اشتعال											
ب) بهترین وسیله خاموش کردن آن استفاده از گاز دی اکسید کربن است.	۲) آتش سوزی ناشی از گازهای قابل اشتعال											
ج) برای خاموش کردن آن هرگز نباید از آب استفاده شود.	۳) آتش سوزی خشک											
	۴) آتش سوزی ناشی از برق											
۲۲	<p>دو مورد از نکاتی که در هنگام بروز آتش سوزی در منزل توصیه می شود را بنویسید.</p>	۱										
	موفق باشید	جمع نمرات										
		۲۰										

مدت امتحان: ۹۰ دقیقه	ساعت شروع:	رشته:	درس: سلامت و بهداشت
تاریخ امتحان		پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه	

ردیف	راهنمای تصحیح	نمره
۱	الف) درست (۰/۲۵) صفحه ۱۵ ج) نادرست (۰/۲۵) صفحه ۱۶۳ ب) درست (۰/۲۵) صفحه ۶۵ د) درست (۰/۲۵) صفحه ۱۷۰	۱
۲	الف) معنوی (۰/۲۵) صفحه ۴ ج) ضعیف (۰/۲۵) صفحه ۱۶۰ ب) ازدواج (۰/۲۵) صفحه ۱۰۱ د) جیوه (۰/۲۵) صفحه ۱۷۵	۱
۳	الف) کمتر (۰/۲۵) صفحه ۲۴ ج) انگلی (۰/۲۵) صفحه ۶۹ ب) گوارش (۰/۲۵) صفحه ۶۷ د) اجتماعی (۰/۲۵) صفحه ۱۰۲	۱
۴	الف) گزینه ۱- ید (۰/۲۵) صفحه ۳۰ ج) گزینه ۳- آمونیاک (۰/۲۵) صفحه ۱۳۰ ب) گزینه ۴- حواس پرتی (۰/۲۵) صفحه ۱۲۰ د) گزینه ۴- خفگی (۰/۲۵) صفحه ۱۷۲ و ۱۷۳	۱
۵	الف) انرژی مصرفی (۰/۲۵) ب) انرژی دریافتی (۰/۲۵) صفحه ۳۹	۰/۵
۶	الف) بیماری‌های غذازاد یا بیماری‌های ناشی از مصرف غذاهای آلوده و غیر بهداشتی (۰/۵) (بیماری‌هایی هستند که به علی از جمله پایین بودن سطح بهداشت فردی یا بهداشت محیط، عدم دسترسی به آب سالم در بعضی از مناطق یا استفاده از آب نامناسب در تهیه غذا، فراوری نامناسب غذا، گسترش استفاده از غذاهای خیابانی و نبود نظارت مناسب بر آنها، غذاهای آماده، مخلوط شدن فاضلاب‌های خانگی و صنعتی با آب کشاورزی، استفاده نامناسب و بی‌رویه از آفت‌کش‌ها و سموم دفع آفات در کشاورزی، شرایط نامناسب نگهداری بعضی از محصولات مانند غلات، دانه‌های روغنی، حبوبات و برخی از میوه‌های خشک و نیز به دلیل باقیماندن داروهای دامی در محصولات گوشتی و فراورده‌های شیری ایجاد می‌شوند.) صفحه ۴۵ ب) حدت بینایی ویا دید مطلوب، میزان سلامت چشم‌ها (۰/۲۵) و سطح توانایی حس بینایی را نشان می‌دهد. (۰/۲۵) صفحه ۸۰	۱
۷	الف) علایم هشداردهنده سرطان عبارت‌اند از: ابتلای اقوام درجه یک به بیماری سرطان، تغییر در خال‌های پوستی، زخم‌های بدون بهبود، پیدایش توده در هر جای بدن، سرفه یا گرفتگی طولانی‌مدت صدا، اختلال بلع یا سوء هاضمه 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 (ذکر سه مورد) (۰/۷۵) صفحه ۶۲ ب) دریافت خون و فرآورده‌های خونی آلوده، اشتغال در محیط‌های آلوده، تزریق با وسایل مشترک، بارداری و شیردهی مادر مبتلا به بیماری (ذکر دو مورد) (۰/۵) صفحه ۷۴	۱/۲۵
۸	جوانانی که دارای عزت‌نفس هستند، برای خود احترام قایل‌اند و با پیام‌های درونی مثبت سر و کار دارند که از درون آنها مدام به آنها خطاب می‌کند: « تو با ارزشی! تو می‌توانی! تو دوست داشتنی هستی! تو می‌توانی احساسات خود را به راحتی ابراز کنی! تو می‌توانی به دیگران اعتماد کنی » و پیام‌هایی از این قبیل. (۰/۵) در مقابل، افرادی که دچار ضعف عزت‌نفس هستند، در درون ذهن خود پیام‌هایی را می‌شنوند که به طور مرتب عزت‌نفس آنها را سرکوب و سلامت روانی و عاطفی‌شان را تهدید می‌کند. (۰/۵) صفحه ۱۱۳	۱

ادامه در صفحه دوم

مدت امتحان: ۹۰ دقیقه	ساعت شروع:	رشته:	درس: سلامت و بهداشت
تاریخ امتحان		پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه	
ردیف	راهنمای تصحیح	نمره	
۹	تلاش برای کسب حداقل یک مهارت یا شکوفا کردن حداقل یک استعداد خود، تهیه فهرستی از توانمند های فردی خود، کسب موفقیت در امور از جمله تحصیل، مشارکت در فعالیتهای اجتماعی همچون حضور در فعالیتهای فوق برنامه مدرسه، برقراری رابطه سالم با دیگران، دوست شدن با آدمهای مثبت و الهامبخش، معاشرت با دوستان و آشنایان حمایت گر، داوطلب شدن برای کمک به دیگران، آراستگی (ذکر دو مورد) (۱) صفحه ۱۱۴	۱	
۱۰	الف) فشار روانی ناسالم مانع درس خواندن شده (۰/۲۵) و یادآوری اطلاعات در جلسه امتحان را مختل می کند. (۰/۲۵) صفحه ۱۱۸ ب) درماندگی، انزوا و تنهایی (ذکر یک مورد) (۰/۲۵) صفحه ۱۲۳	۰/۷۵	
۱۱	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	
۱۲	سیگار کشیدن موجب رفع عصبانیت، رفع خستگی، رفع دلشوره و اضطراب، تقویت ذهن و هضم غذا می شود. (ذکر سه مورد) (۰/۷۵) صفحه ۱۳۴	۰/۷۵	
۱۳	اختلال در سیستم اعصاب مرکزی (۰/۵) صفحه ۱۳۶	۰/۵	
۱۴	به دلیل مصرف مداوم الکل و نبود زمان کافی (۰/۲۵) چربی ذخیره شده در کبد (۰/۲۵) نمی تواند به دیگر مکان های ذخیره سازی بدن منتقل شود (۰/۲۵) و سلول های پر از چربی کبد سبب می شوند که کبد کارکرد خود را از دست بدهد. (۰/۲۵) صفحه ۱۳۷	۱	
۱۵	محرک ها، مخدرها و توهم زاها. (۰/۷۵) محرک ها: کوکائین، کافئین، کراک، آمفتامین ها و اکستازی ریتالین و ترامادول. توهم زاها: فرآورده های گیاه شاهدانه، حشیش، گراس، ال.اس.دی (L.S.D) مخدرها: تریاک و شیره تریاک، هروئین، متادون و انواع و اقسام قرص های مسکن و آرام بخش (کدئین) (ذکر یک مثال برای هر گروه کافی است) (۰/۷۵) صفحه ۱۴۳	۱/۵	
۱۶	پاسخ منفی تان را مثل یک نوار ضبط شده چندین بار تکرار کنید (۰/۵) تا مخاطب تان متقاعد شود که نمی تواند نظر شما را عوض کند. (۰/۵) صفحه ۱۴۹	۱	
۱۷	از طرف پشت به دیوار تکیه دهید در حالی که پشت سر و باسن شما با دیوار مماس شود (۰/۲۵) و پاشنه پانتان ۱۵ سانتیمتر از دیوار فاصله داشته باشد. (۰/۲۵) اکنون فاصله بین گودی گردن و کمر خود با دیوار را اندازه بگیرید. (۰/۲۵) اگر این فاصله در ناحیه گردن ۵ سانتی مترو در کمر بین ۲ تا ۵ سانتیمتر باشد، وضعیت بدن شما ایده آل است. (۰/۲۵) صفحه ۱۵۶	۱	
۱۸	توصیه می شود از دوچرخه ای استفاده شود که در زمان دوچرخه سواری، زاویه بین ران (۰/۲۵) و ساق پا، (۰/۲۵) وقتی رکاب پایین است (۰/۲۵) حدود ۲۵ تا ۳۰ درجه باشد. (۰/۲۵) صفحه ۱۶۳	۱	

ادامه در صفحه سوم

مدت امتحان: ۹۰ دقیقه		ساعت شروع:	رشته:	درس: سلامت و بهداشت
تاریخ امتحان		پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه		
ردیف	راهنمای تصحیح			
۱۹	با اصلاح جزئی میز کار خود نقاط فشاری را که به شما آسیب می‌رساند به حداقل برسانید. (۰/۵) صفحه ۱۶۸			
۲۰	الف) سطح ۲ (یا زمان وقوع حادثه) (۰/۲۵) صفحه ۱۷۰ ب) جوش شیرین (۰/۲۵) صفحه ۱۷۳ ج) انسداد خفیف (۰/۲۵) صفحه ۱۸۰ د) عواملی که به محیط سقوط مربوط هستند. (۰/۲۵) صفحه ۱۸۱			
۲۱	الف) ۳- آتش‌سوزی خشک (۰/۲۵) ب) ۴- آتش‌سوزی ناشی از برق (۰/۲۵) ج) ۱- آتش‌سوزی مایعات قابل اشتعال (۰/۲۵) صفحه ۱۷۶ و ۱۷۷			
۲۲	هر زمانی که متوجه آتش‌سوزی شدید و یا علامت هشدار آتش در ساختمان به صدا درآمد، از طریق نزدیک‌ترین در خروجی ساختمان را ترک کنید و با ۱۲۵ تماس بگیرید و به همه افراد داخل خانه یا ساختمان اطلاع دهید که از ساختمان خارج شوند. یک تکه لباس یا پارچه را خیس کرده و روی صورت خود قرار دهید و به هر شکل ممکن، حتی چهار دست و پا، از خانه خارج شوید. قبل از بازکردن هر در، ابتدا آن را لمس کنید و درهایی را که به شدت گرم شده‌اند، باز نکنید؛ بلکه به جایش از مسیرهای دیگر خارج شوید. اگر نمی‌توانید از اتاق خارج شوید، قالیچه، پتو یا لباس‌ها را در درزهای در فرو کنید تا مانع ورود دود به اتاق شود. بلافاصله پس از نجات جان خود، با اورژانس یا آتش‌نشانی تماس بگیرید. اگر ساکن آپارتمان هستید، هرگز برای فرار از آتش از آسانسور استفاده نکنید و در صورتی که پله فرار اضطراری وجود دارد، تنها از طریق آن از ساختمان خود خارج شوید. پس از خروج، به ساختمانی که در حال سوختن است برنگردید. اگر کسی در ساختمان مانده است، به مأموران آتش‌نشانی اطلاع دهید. در صورتی که آتش کوچک است، سعی کنید با کپسول اطفای حریق آن را خاموش کنید و هرگز اجازه ندهید که آتش بین شما و در خروجی قرار گیرد. (ذکر دو مورد) (۱) صفحه ۱۷۸ و ۱۷۹			
۲۰	جمع نمرات			