



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

ردیف	سوالات (پاسخنامه دارد)	نمره
۱	<p>درستی یا نادرستی هر یک از عبارت‌های 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 <u>نباشد</u> بیشتر از ۱۵ الی ۳۰ دقیقه باشد.</p> <p>ه) تنباکوی جویدنی، مکیدنی و یا استنشاقی ماده دخانی محسوب <u>نمی‌شوند</u>.</p> <p>و) اختلالات اسکلتی – عضلانی یک پدیده چند علتی است.</p>	۱/۵
۲	<p>در هر یک از عبارت‌های زیر جای خالی را با کلمه مناسب کامل کنید.</p> <p>الف) با توجه 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 اچ‌آی‌وی را می‌نامند.</p> <p>ه) احساس ناخوشایند مداوم و طولانی مدت که همراه با تنها یابی و غمگینی است نامیده می‌شود.</p> <p>و) ۹۰٪ از علل بروز کمربندی، 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 سیب در بین (زنان - مردان) شایع تر 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 بر می‌گیرد دود دست (دوم - سوم) نام دارد.</p> <p>و) براساس اصول ارگونومی انجام کارهای سبک و ظریف باید کمی (بالاتر - پایین تر) 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 ۴) توزیع عادلانه خدمات سلامت</p> <p>ب) کدام یک از نقش‌های چربی‌ها در بدن <u>به شمار نمی‌رود</u>؟</p> <p>۱) تامین انرژی ۲) ساخت سلول‌های مغزی ۴) رشد و ترمیم</p> <p>۳) کمک به مصرف ویتامین E در بدن</p>	۱
«ادامه در صفحه دوم»		

با سمه تعالی

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

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

ج) کدام یک از علایم تفکر اضطراب می‌باشد? ۱) حواس پرتی ۲) تنگی نفس د) کدام ماده احتیاد آور دخانیات، در فلچ شدن حرکات مژک‌های داخل مخاط بینی نقش دارد? ۱) کربورهای هیدروژن ۲) نیکوتین ۳) سیانیدریک اسید ۴) آمونیاک	۴) تپش قلب ۳) عصبانیت	
۰/۵	هر یک از موارد زیر به کدام بعد از ابعاد سلامت مربوط است? الف) قضاویت نسبتاً صحیح در برخورد با مسائل ب) ابراز مکنونات قلبی	۵
۱/۵	در مورد برنامه غذایی سالم به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) کدام ماده معدنی به حفظ استحکام استخوان‌ها کمک می‌کند? ب) از اصول تغذیه سالم، اصل تنوع را تعریف کنید. ج) دو مورد از عادت‌های غذایی نادرست شایع در نوجوانان را بنویسید. د) بیماری گواتر ناشی از کمبود کدام ریزمغذی است?	۶
۰/۷۵	در مورد کنترل وزن و تناسب اندام به پرسش‌های 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?	۷
۲	در مورد بیماری‌های غیرواگیر و واگیردار به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) دو مورد از عوامل خطر ابتلا به بیماری‌های 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 بیماری‌های سوزاک و زگیل تناسلی دو مورد را بنویسید.	۸
۰/۵	هر یک از موارد زیر مربوط به کدام نوع دیابت (نوع یک یا نوع دو) می‌باشد? الف) بدن به انسولین مقاومت نشان می‌دهد. ب) در اثر اختلال در سیستم ایمنی ایجاد می‌شود.	۹
۰/۷۵	جدول زیر در رابطه با بیماری‌های 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.	۱۰

«ب»	«الف»
۱- خون	الف) پدیکلوزیس
۲- دستگاه گوارش	ب) هپاتیت
۳- پوست و مو	ج) وبا

«ادامه در صفحه سوم»

با اسمه تعالی

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

ردیف	سوالات (پاسخنامه دارد)	نمره
۱۱	در مورد بهداشت فردی به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) کدام یک از انواع عیوب انکساری، به دلیل سخت شدن پوسته عدسی چشم به وقوع می‌پیوندد؟ ب) در صورتی که خشکی چشم شدید باشد، کارشناسان چه توصیه‌ای می‌کنند؟ ج) دو مورد از آثار و عوارض آلودگی صوتی برای سلامت افراد را بنویسید. د) تنظیم سشووار روی حالت داغ چه آسیبی به مو می‌رساند؟ (دو مورد)	۱/۵
۱۲	دو مورد از توصیه‌های پزشکان برای در امان ماندن از عوارض اشعه فرابینفس نور خورشید در بیرون از خانه را بنویسید.	۰/۵
۱۳	در مورد بهداشت دهان و دندان به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) کدام مواد <u>غذایی</u> از عوامل اصلی مؤثر بر پوسیدگی دندان به شمار می‌روند؟ ب) برای برطرف کردن تنفس بدبوی صحبتگاهی که حین بیدارشدن از خواب تجربه می‌شود، چه باید کرد؟ (دو مورد)	۰/۷۵
۱۴	در مورد استرس به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) آثار <u>ثبت</u> استرس سالم را بنویسید. ب) دو مورد از اثرات جسمی پایداری که در اثر تکرار استرس ایجاد می‌شود را بنویسید.	۱
۱۵	سه مورد از توصیه‌های خودمراقبتی برای حفظ سلامت روان در دوره نوجوانی را بنویسید.	۰/۷۵
۱۶	در مورد مصرف دخانیات به پرسش‌های 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 آلودگی‌هایی که در اثر استفاده مشترک از قلیان، از طریق دهان و دستان فرد آلوده منتقل می‌شود را نام ببرید. د) از مهم‌ترین عواملی که نوجوانان و جوانان را به سوی مصرف مواد دخانی سوق می‌دهد، یک مورد را بنویسید.	۱/۵
۱۷	چگونه مصرف مداوم الكل باعث ایجاد بیماری کبد چرب و سیروز کبدی می‌شود؟	۰/۷۵
۱۸	منظور از وضعیت بدنی به زبان ساده چیست؟	۰/۵
۱۹	برای انتخاب دوچرخه مناسب هر فرد چه توصیه‌ای می‌شود؟	۰/۷۵
۲۰	اصل ارگonomی مربوط به شکل مقابل را توضیح دهید. (ذکر شماره اصل الزامی نیست)	۰/۵
		
۲۰	موفق و سر بلند باشید جمع نمرات	

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

ردیف	راهنمای تصحیح	نمره
۱	الف) نادرست (۰/۲۵) صفحه ۲۱ ج) نادرست (۰/۲۵) صفحه ۵۶ ه) نادرست (۰/۲۵) صفحه ۱۲۹	۱/۵ ب) درست (۰/۲۵) صفحه ۲۲ د) درست (۰/۲۵) صفحه ۹۵ و) درست (۰/۲۵) صفحه ۱۵۵
۲	الف) بهداشت (۰/۲۵) صفحه ۵ ج) D یا (d) (۰/۲۵) صفحه ۳۱ ه) افسردگی (۰/۲۵) صفحه ۱۲۱	۱/۵ ب) گلیکوژن (۰/۲۵) صفحه ۲۰ د) ایدز (۰/۲۵) صفحه ۷۴ و) ستون فقرات (۰/۲۵) صفحه ۱۵۷
۳	الف) بالای (۰/۲۵) صفحه ۲۴ ج) پروستات (۰/۲۵) صفحه ۶۲ ه) دست سوم (۰/۲۵) صفحه ۱۳۵	۱/۵ ب) مردان (۰/۲۵) صفحه ۳۴ د) اجتماعی (۰/۲۵) صفحه ۱۲۳ و) بالاتر (۰/۲۵) صفحه ۱۶۷
۴	الف) گزینه ۲ - الگوی خرید و مصرف (۰/۲۵) صفحه ۱۱ ج) گزینه ۱ - حواس پرتی (۰/۲۵) صفحه ۱۲۰	۱ ب) گزینه ۴ - رشد و ترمیم (۰/۲۵) صفحه ۲۰ و ۲۱ د) گزینه ۲ - نیکوتین (۰/۲۵) صفحه ۱۳۰
۵	الف) سلامت روانی (۰/۲۵) صفحه ۸	۰/۵ ب) سلامت اجتماعی (۰/۲۵) صفحه ۹
۶	الف) کلسیم (۰/۲۵) صفحه ۲۲ ب) اصل تنوع یعنی مصرف انواع مختلف مواد غذایی که در شش گروه اصلی غذایی قرار می‌گیرند. (۰/۵) صفحه ۲۶ ج) پرخوری در مهمانی و مسافرت، حذف برخی وعده‌ها به ویژه صباحانه، مصرف نوشابه گازدار، مصرف آب و سایر نوشیدنی‌ها همراه با غذا مصرف زیاد غذاهای چرب و سرخ شده و شورو خیلی شیرین یا ترش، خوردن غذای ناکافی، خوب نجویدن غذا، نوشیدن آب به میزان کمتر از نیاز در طول روز، نوشیدن چای بلا فاصله بعد از غذا، مصرف زیادی تنقلات شور، چرب و یا شیرین در طول روز مانند هنگام تماشای تلویزیون و یا در مهمانی‌ها، مصرف غذاهای پرکالری قبل از خواب، خوردن غذا هنگام تماشای تلویزیون و یا در حین کار، مصرف زیاد غذاها و آب میوه‌های 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 ب) اصل تنوع یعنی مصرف انواع مختلف مواد غذایی که در شش گروه اصلی غذایی قرار می‌گیرند. (۰/۵) صفحه ۲۶ ج) پرخوری در مهمانی و مسافرت، حذف برخی وعده‌ها به ویژه صباحانه، مصرف نوشابه گازدار، مصرف آب و سایر نوشیدنی‌ها همراه با غذا مصرف زیاد غذاهای چرب و سرخ شده و شورو خیلی شیرین یا ترش، خوردن غذای ناکافی، خوب نجویدن غذا، نوشیدن آب به میزان کمتر از نیاز در طول روز، نوشیدن چای بلا فاصله بعد از غذا، مصرف زیادی تنقلات شور، چرب و یا شیرین در طول روز مانند هنگام تماشای تلویزیون و یا در مهمانی‌ها، مصرف غذاهای پرکالری قبل از خواب، خوردن غذا هنگام تماشای تلویزیون و یا در حین کار، مصرف زیاد غذاها و آب میوه‌های مصنوعی و شیرین، اعتقاد به اینکه خوردن بالاترین تفریح است. (دو مورد کافی است) (۰/۵) صفحه ۲۹ د) ید (۰/۲۵) صفحه ۳۰
۷	الف) عامل ژنتیک، عامل محیطی، عامل روانی، بیماری‌های 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 غیراشبع در روغن زیتون، روغن بادام زمینی و مغزها و ماهی‌های چرب از جمله قزل آلا و سالمون و وجود دارد. (دو مورد کافی است) (۰/۵) صفحه ۵۷	۲

«ادامه در صفحه دوم»

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

ردیف	راهنمای تصحیح	نمره
۶۳ /۵	ج) تغییر در خال‌های پوستی، زخم‌های بدون بهبد، پیدایش توده در هر جای بدن، سرفه یا گرفتگی طولانی مدت صدا، اختلال بلع یا سوء‌هاضمه طولانی، استفراغ یا سرفه خونی، اسهال یا بی‌بوقت طولانی، خون‌ریزی غیرطبیعی در ادرار، مدفوع و خون‌ریزی غیرطبیعی از واژن و نوک سینه، بی‌اشتهاایی یا کاهش وزن بی‌دلیل (دو مورد کافی است)	
۹	د) عقیمی و نازایی، زایمان زودرس، مرده زایی و... (دو مورد کافی است) (۰/۵) صفحه ۷۰	۰/۵
۱۰	الف) نوع ۲ (۰/۲۵) صفحه ۶۴ ب) نوع ۱ (۰/۲۵) صفحه ۶۴	۰/۷۵
۱۱	الف) پیرچشمی (۰/۲۵) صفحه ۸۱ ب) از قطره‌های اشک مصنوعی استفاده کنید. (۰/۲۵) صفحه ۸۴ ج) آلدگی صوتی می‌تواند علاوه بر کم‌شنوایی، باعث بروز وزوز گوش، استرس، خستگی و تحریک‌پذیری فرد شود. (دو مورد کافی است) (۰/۵) صفحه ۸۶ د) می‌تواند باعث خشکی و شکنندگی مو و دو شاخه شدن انتهای آن شود. (دو مورد کافی است) (۰/۵) صفحه ۹۲	۱/۵
۱۲	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 فرابینفس نور خورشید در امان بمانید. (دو مورد کافی است) (۰/۵) صفحه ۹۰	۰/۵
۱۳	الف) مواد قندی (یا کربوهیدرات‌ها) (۰/۲۵) صفحه ۹۷ ب) صرف صباحی و یا استفاده از مسوک و نخ دندان (دو مورد کافی است) (۰/۵) صفحه ۹۸	۰/۷۵
۱۴	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 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	۱
۱۵	اولویت‌های خود را مشخص کنید. تمرين مواجهه با موقعیت‌های استرس‌زا انجام دهید. خواسته‌های خود را بررسی کنید. سبک زندگی سالمی داشته باشید. تغییرات را به عنوان جزئی از زندگی تان 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	۰/۷۵
۱۶	الف) آرسنیک (۰/۲۵) صفحه ۱۳۰ ب) هزینه‌های اقتصادی یا هر مورد درست دیگر (۰/۲۵) صفحه ۱۳۱ ج) اگزما دست، انتقال عفونت‌هایی از قبیل بیماری‌های دهانی، سل، ویروس تبحال و هلیکوباتری (عامل زخم معده) و (دو مورد کافی است) (۰/۵) صفحه ۱۳۳	۱/۵

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

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 هنری پیشه ها 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 کم خطرتر 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 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 کار کرد خود را از دست بدهد. (۰/۲۵) صفحه ۱۳۷	۰/۷۵
۱۸	وضعيت بدنی به زبان ساده، عبارت است از فرم و حالتی که بدن فرد در طول انجام کار به خود می گیرد؛ (۰/۵) و یا نحوه قرار گرفتن قسمت های مختلف بدن، شامل سر، تنہ و اندام ها در فضا است. صفحه ۱۵۶	۰/۵
۱۹	برای انتخاب دوچرخه مناسب هر فرد توصیه می شود از دوچرخه ای 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 انگشت ها، مج دست و بازو ها را در ضم انجام کار کاهش دهید. (۰/۵) صفحه ۱۶۷	۰/۵
	نظر همکاران گرامی مورد احترام است.	۲۰