



| | | | |
|----------------------|--------------|------------------------------|---|
| تعداد صفحه : ۴ | ساعت شروع: | رشته : | سوالات امتحان نهایی درس: سلامت و بهداشت |
| مدت امتحان: ۹۰ دقیقه | تاریخ امتحان | پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه | نام و نام خانوادگی : |

| | | |
|------|------------------------|------|
| ردیف | سوالات (پاسخنامه دارد) | نمره |
|------|------------------------|------|

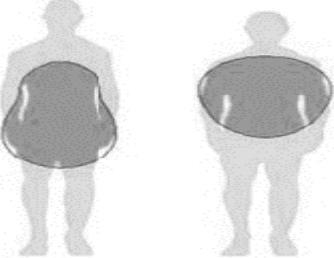
الف) بخش الزامی

دانشآموز عزیز به سوالات ۱ تا ۱۷ جهت کسب ۱۶ نمره پاسخ دهید.

| | |
|---|--|
| ۱ | <p>درستی یا نادرستی هر یک از عبارت‌های زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید.</p> <p>(الف) سازمان بهداشت جهانی (WHO) سلامت را برخورداری از تأمین رفاه جسمی، روانی و اجتماعی و نه فقط نداشتن بیماری و نقص عضو می‌داند.</p> <p>(ب) بدن ما قادر به ذخیره مقدار معینی کربوهیدرات است که به صورت نشاسته در ماهیچه‌ها و کبد ذخیره می‌شود.</p> <p>(ج) از آزمایش پاپ‌اسمیر، در تشخیص سرطان دهانه رحم استفاده می‌شود.</p> <p>(د) در فرد آلوده به اچ‌آی‌وی (HIV) در دوران پنجره، نتیجه آزمایش آنتی‌بادی مثبت است.</p> <p>(ه) تنفس بدبوی صحبتگاهی، ناشی از کاهش جریان بزاق و افزایش تخمیر حین شب است.</p> <p>(و) ضرر قلیان معادل ضرر ۲۰۰ تا ۳۰۰ نخ سیگار یا بیشتر است.</p> |
| ۲ | <p>در هر یک از عبارت‌های زیر جای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.</p> <p>(الف) استفاده بیش از حد برخی از مکمل‌های ویتامین می‌تواند منجر به شود.</p> <p>(ب) زمانی که یک ماده غذایی از نظر رنگ، ، طعم و مزه دچار تغییراتی شود و ارزش غذایی آن از بین بروید یا کاهش یابد، می‌گوییم ماده غذایی دچار فساد شده است.</p> <p>(ج) در سکته مغزی، مدت زمان طلایی برای نجات فرد، تنهایاً ساعت است.</p> <p>(د) یکی از شایع‌ترین بیماری‌های انگلی که از طریق پوست و مو به دیگران سراپت می‌کند است.</p> <p>(ه) کم شناوری در دو طبقه مادرزادی و طبقه بندی می‌شود.</p> <p>(و) داشتن عزت نفس علاوه بر احساس ارزشمندی درونی، نیازمند کسب در زندگی است.</p> |
| ۳ | <p>از بین کلمات داخل پرانتز گزینه مناسب را انتخاب کنید.</p> <p>(الف) ویتامین (B / E) معمولاً در کبد ذخیره می‌شود.</p> <p>(ب) رطوبت از جمله عوامل (مکانیکی / فیزیکی) است که باعث ایجاد فساد در مواد غذایی می‌شود.</p> <p>(ج) مصرف زیاد اسیدهای چرب ترانس موجب افزایش (LDL / HDL) خون می‌شود.</p> <p>(د) در چشم‌های افراد نزدیک بین معمولاً کره چشم (کوچک‌تر / بزرگ‌تر) از حد طبیعی است.</p> <p>(ه) فاصله بین رفتن به رختخواب با خوابیدن نباید بیشتر از (۳۰ / ۶۰) دقیقه باشد.</p> <p>(و) تالاسمی (ماژور / مینور) بیمار است و هر دو ژن معيوب را از پدر و مادر به ارث برده است.</p> |

«ادامه در صفحه دوم»

| | | | |
|----------------------|----------------|------------------------------|---|
| تعداد صفحه : ۴ | ساعت شروع: | رشته : | سؤالات امتحان نهایی درس: سلامت و بهداشت |
| مدت امتحان: ۹۰ دقیقه | تاریخ امتحان : | پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه | نام و نام خانوادگی : |

| ردیف | سؤالات (پاسخنامه دارد) | نمره |
|---------------------|--|------|
| ۴ | <p>در پرسش‌های چهارگزینه‌ای زیر، گزینه مناسب را انتخاب کنید.</p> <p>(الف) کدام یک از نشانه‌های سلامت معنوی است؟</p> <p>۱) مدیریت هیجان ۲) تعهد ۳) عملکرد مسئولانه ۴) ابراز مکنونات قلبی</p> <p>(ب) روی موجود در کدام ماده غذایی بهتر جذب می‌شود؟</p> <p>۱) فندق ۲) غلات سبوس دار ۳) سبزی‌های سبز تیره ۴) قلوه</p> <p>(ج) «التهاب مزمن» مربوط به کدام یک از مشکلات ناشی از چاقی است؟</p> <p>۱) قلبی - عروقی ۲) سیستم عصبی ۳) غددی ۴) روانی</p> <p>(د) در هنگام کار با رایانه، فاصله مانیتور با چشمان باید در حدود چند سانتی متر باشد؟</p> <p>۱) ۵۰ تا ۶۰ ۲) ۲۰ تا ۳۰ ۳) ۷۰ تا ۸۰ ۴) ۳۰ تا ۴۰</p> | ۱ |
| ۵ | <p>در مورد سلامت به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.</p> <p>(الف) چرا برای حفظ و تأمین سلامت، پیشگیری بر درمان مقدم است؟(یک دلیل بنویسید).</p> <p>(ب) کدام یک از عوامل مؤثر بر سلامت، بیشترین تأثیر را بر سلامت افراد دارد؟</p> <p>(ج) «کنترل خشم» در کدام یک از انواع خودمراقبتی دسته‌بندی می‌شود؟</p> | ۱ |
| ۶ | <p>در مورد برنامه غذایی سالم و کنترل وزن به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.</p> <p>(الف) کدام یک از انواع پروتئین معمولاً از طریق منابع گیاهی تأمین می‌شوند؟</p> <p>(ب) در هر ماد غذایی هرچه از بالا به سمت پایین حرکت می‌کنیم ، مقدار مصرف روزانه گروه‌های غذایی چه تغییری می‌کند؟</p> <p>(ج) از اصولی که افراد برای برخورداری از تغذیه سالم نیازمند به رعایت آن در برنامه غذایی روزانه خود هستند، دو مورد را نام ببرید.</p> <p>(د) دو مورد از عوامل مؤثر بر بروز چاقی را نام ببرید.</p> | ۱/۵ |
| ۷ | <p>در شکل مقابل، افراد با کدام یک از الگوهای چاقی (الف یا ب)، بهتر است هرچه سریع‌تر برای کاهش وزن خود اقدام کنند؟</p>  <p>ب الف</p> | ۰/۲۵ |
| «ادامه در صفحه سوم» | | |

با سمه تعالی

| | | | |
|----------------------|----------------|------------------------------|---|
| تعداد صفحه : ۴ | ساعت شروع: | رشته : | سؤالات امتحان نهایی درس: سلامت و بهداشت |
| مدت امتحان: ۹۰ دقیقه | تاریخ امتحان : | پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه | نام و نام خانوادگی : |

| ردیف | سؤالات (پاسخنامه دارد) | نمره | | | | | | | | | | |
|---|---|----------|-------|--|-------------|--|------------|---|-----------------------------|---|------------|--|
| ۸ | دو مورد از دلایل بروز عفونت‌های غذایی را نام ببرید. | ۰/۵ | | | | | | | | | | |
| ۹ | در مورد بیماری‌های غیر واگیر به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) حالتی که خون کافی به عضله قلب نمی‌رسد و سبب ایجاد درد قلبی (آنژین صدری) می‌شود، چه نام دارد؟ ب) برای پیشگیری و کنترل فشارخون بالا باید به چه عواملی توجه داشت؟ (ذکر دو مورد) ج) دو مورد از علائم هشداردهنده سرطان را بنویسید. | ۱/۲۵ | | | | | | | | | | |
| ۱۰ | هریک از علائم زیر مربوط به کدام نوع دیابت است؟ (نوع ۱ یا ۲) الف) احساس سوزش در انگشتان دست و پا ب) پرنوشی و پرادارادی | ۰/۵ | | | | | | | | | | |
| ۱۱ | درمورد بیماری‌های واگیردار به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) کدام بیماری از طریق دستگاه تناسلی منتقل می‌شود؟ ۱) اسهال خونی ۲) سوزاک ب) بیماری هپاتیت چگونه به وجود می‌آید؟ | ۱ | | | | | | | | | | |
| ۱۲ | درمورد بهداشت ازدواج و باروری به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) رشد شخصیت مربوط به کدام یک از انواع بلوغ در آمادگی برای ازدواج است? ب) داروهای محرک و مکمل چه تأثیری روی باروری می‌گذارند؟ توضیح دهید. | ۰/۷۵ | | | | | | | | | | |
| ۱۳ | دو مورد از ویژگی‌های افراد تاب آور را بنویسید. | ۰/۵ | | | | | | | | | | |
| ۱۴ | درمورد اضطراب به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) اضطراب چه زمانی مشکل‌آفرین است? ب) یکی از اصول مقابله با اضطراب را بنویسید. ج) یک مورداز علائم تفکر اضطراب را ذکر کنید. | ۱ | | | | | | | | | | |
| ۱۵ | برای هریک از موارد زیر در خشم منفی یک مثال بنویسید. الف) مشکلات روانی: ب) مشکلات اجتماعی: | ۰/۵ | | | | | | | | | | |
| ۱۶ | جدول زیر در رابطه با برخی از مضرترین مواد سمی موجود در مواد دخانی است. هریک از موارد سمت راست با یکی از عبارت‌های سمت چپ ارتباط منطقی دارد. شماره مربوط به عبارت مناسب را در برگه پاسخ بنویسید. | ۱ | | | | | | | | | | |
| | <table border="1"> <thead> <tr> <th>عبارت‌ها</th> <th>موارد</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>۱- همان ماده اعتیادآور موجود در سیگار است.</td> <td>الف) آرسنیک</td> </tr> <tr> <td>۲- نوعی گاز در سیگار است که در بروز سرطان لب نقش دارد.</td> <td>ب) آمونیاک</td> </tr> <tr> <td>۳- این تشعشعات از عوامل اصلی ایجاد سرطان است.</td> <td>ج) مواد رادیواکتیو (پرتوزا)</td> </tr> <tr> <td>۴- از عوامل مهم در ایجاد تحریک و تخریب بافت‌ها به ویژه ریه است.</td> <td>د) نیکوتین</td> </tr> </tbody> </table> | عبارت‌ها | موارد | ۱- همان ماده اعتیادآور موجود در سیگار است. | الف) آرسنیک | ۲- نوعی گاز در سیگار است که در بروز سرطان لب نقش دارد. | ب) آمونیاک | ۳- این تشعشعات از عوامل اصلی ایجاد سرطان است. | ج) مواد رادیواکتیو (پرتوزا) | ۴- از عوامل مهم در ایجاد تحریک و تخریب بافت‌ها به ویژه ریه است. | د) نیکوتین | |
| عبارت‌ها | موارد | | | | | | | | | | | |
| ۱- همان ماده اعتیادآور موجود در سیگار است. | الف) آرسنیک | | | | | | | | | | | |
| ۲- نوعی گاز در سیگار است که در بروز سرطان لب نقش دارد. | ب) آمونیاک | | | | | | | | | | | |
| ۳- این تشعشعات از عوامل اصلی ایجاد سرطان است. | ج) مواد رادیواکتیو (پرتوزا) | | | | | | | | | | | |
| ۴- از عوامل مهم در ایجاد تحریک و تخریب بافت‌ها به ویژه ریه است. | د) نیکوتین | | | | | | | | | | | |
| ۱۷ | اثرات الکل بر تشدید وضعیت کبد چرب و ایجاد سیروز کبدی را بنویسید. | ۰/۷۵ | | | | | | | | | | |
| «ادامه در صفحه چهارم» | | | | | | | | | | | | |

| | | | |
|----------------------|----------------|------------------------------|---|
| تعداد صفحه : ۴ | ساعت شروع: | رشته : | سوالات امتحان نهایی درس: سلامت و بهداشت |
| مدت امتحان: ۹۰ دقیقه | تاریخ امتحان : | پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه | نام و نام خانوادگی : |

| ردیف | سوالات (پاسخنامه دارد) | نمره |
|------|---|-----------|
| ۱۸ | ب) بخش انتخابی دانش آموز عزیز جهت کسب ۴ نمره از سوالات ۱۸ تا ۳۳ فقط ۸ سؤال را به دلخواه انتخاب کرده و پاسخ دهید. | |
| ۱۹ | دو مورد از گام های برنامه ریزی برای خودمراقبتی را بنویسید. | ۰/۵ |
| ۲۰ | چه عواملی در میزان آب مصرفی هر فرد مؤثر است؟(دو مورد) | ۰/۵ |
| ۲۱ | از عوارض جانبی کاهش سریع وزن به دو مورد اشاره کنید. | ۰/۵ |
| ۲۲ | برای جلوگیری از افزایش چربی خون چه توصیه‌ای می‌شود؟ | ۰/۵ |
| ۲۳ | دو راه اصلی پیشگیری از انتقال اچ آی وی (HIV) را بنویسید. | ۰/۵ |
| ۲۴ | منظور از آلدگی صوتی چیست؟ | ۰/۵ |
| ۲۵ | دو مورد از عوامل مهمی که در فرایند شکل گیری شخصیت مطلوب و حفظ سلامت روانی نقش دارند را بنویسید. | ۰/۵ |
| ۲۶ | منظور از دود دست دوم دخانیات چیست؟ | ۰/۵ |
| ۲۷ | منظور از واستگی روانی به مصرف مواد چیست؟ | ۰/۵ |
| ۲۸ | با مصرف کوکائین (محرك طبيعى) در فرد چه حالات‌هایی ممکن است رخ بدهد؟ دو مورد را بنویسید. | ۰/۵ |
| ۲۹ | نقش مهارت‌های مقاومتی به عنوان یکی از توصیه‌های خودمراقبتی در زمینه پیشگیری از رفتارهای پرخطر (استعمال دخانیات و اختلالات مواد مخدر) را توضیح دهید. | ۰/۵ |
| ۳۰ | برای پیشگیری از بروز کمردرد، هنگام نشستن روی صندلی چه نکاتی را باید رعایت کنیم؟ | ۰/۵ |
| ۳۱ | دو ویژگی برای مناسب بودن بندهای کوله پشتی بنویسید. | ۰/۵ |
| ۳۲ | دو ویژگی برای مناسب بودن بندهای کوله پشتی بنویسید. | ۰/۵ |
| ۳۳ | بر اساس اصول ارگونومی، برای دسترسی آسان به داخل جعبه‌ها و کارتنهای اقدامی می‌توان انجام داد؟ | ۰/۵ |
| ۳۴ | استرس و هیجان چگونه می‌تواند از عوامل خطرساز در حوادث خانگی به شمار آید؟ | ۰/۵ |
| | با توجه به شکل مقابل در هنگام استفاده از کپسول اطفای حریق: "اسپری کردن حریق با روش و با فاصله حدود متر از آتش انجام می‌شود." | ۰/۵ |
| ۲۴ | موفق و سر بلند باشید | جمع نمرات |

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

| ردیف | راهنمای تصحیح | نمره |
|------|--|---|
| ۱ | الف) درست (۰/۲۵) صفحه ۳ د) نادرست (۰/۲۵) صفحه ۷۳ | ۱/۵ ج) درست (۰/۲۵) صفحه ۶۲ و) درست (۰/۲۵) صفحه ۱۳۳ |
| ۲ | الف) مسمومیت (۰/۲۵) صفحه ۳۰ د) پدیکلوزیس (۰/۲۵) صفحه ۶۹ | ۱/۵ ج) ۳ ساعت (۰/۲۵) صفحه ۴۳ و) تجارب (۰/۲۵) صفحه ۸۷ |
| ۳ | الف) E (۰/۲۵) صفحه ۲۱ د) بزرگتر (۰/۲۵) صفحه ۸۱ | ۱/۵ ج) LDL (۰/۲۵) صفحه ۴۴ و) ماژور (۰/۲۵) صفحه ۹۵ |
| ۴ | الف) گزینه ۲ - تعهد (۰/۲۵) صفحه ۹ ج) گزینه ۱ - قلبی - عروقی (۰/۲۵) صفحه ۳۵ | ۱ ب) گزینه ۴ - قلوه (۰/۲۵) صفحه ۳۲ د) گزینه ۱ - ۵۰ تا ۶۰ (۰/۲۵) صفحه ۸۴ |
| ۵ | الف) ۱- در پیشگیری هرگونه اقدام بسیار آسان تر، کم هزینه تر و اطمینان بخش تر است. ۲- زمان آموزش پیشگیرانه بسیار کوتاه و برای همه در هر سطح معلومات با هزینه بسیار کم میسر است. ۳- در روش های پیشگیری غالباً نیازی به منابع خارجی، برای تهیه مواد و داروها و تجهیزات، وجود ندارد. ۴- در روش های پیشگیری مشکلاتی از قبیل عوارض جانبی داروها وجود ندارد. ۵- در پیشگیری با استفاده از خدمات بهداشتی به آسانی و ساده ترین شیوه می توان از وقوع بیماری و پیامدهای ناشی از آن جلوگیری کرد. (۰/۵) صفحه ۵ (یک مورد کافی است) ب) سبک زندگی (۰/۲۵) صفحه ۱۲ ج) روانی - عاطفی (۰/۲۵) صفحه ۱۵ | ۱ |
| ۶ | الف) پرتوئین های ناقص (۰/۲۵) صفحه ۲۱ ج) اصل تعادل - اصل تنوع - اصل تناسب (۰/۵) صفحه ۲۶ (دو مورد کافی است) د) عامل ژنتیک، عامل محیطی، عامل روانی، بیماری های جسمی و داروها (۰/۵) صفحه ۳۴ (دو مورد کافی است) | ۱/۵ ب) بیشترمی شود. (۰/۲۵) صفحه ۲۴ |
| ۷ | شکل الف (۰/۲۵) صفحه ۳۴ و ۳۷ | ۰/۲۵ |
| ۸ | آلودگی مواد غذایی به انواع مواد شیمیایی، سموم قارچی، آفتکشها، فلزات سنگین و حشرهکشها (۰/۵) صفحه ۴۶ (دو مورد کافی است) | ۰/۵ |
| ۹ | الف) ایسکمی قلب (۰/۲۵) صفحه ۵۱ ب) عدم مصرف دخانیات و الکل، عدم مصرف غذاهای چرب و پرنمک، کنترل وزن در حد مطلوب، فعالیت بدنی کافی و منظم، داشتن رژیم غذایی همراه با مصرف میوه و سبزی به مقدار کافی، کنترل و مدیریت خشم و استرس و (۰/۵) صفحه ۵۵ (دو مورد کافی است) ج) ۱- تغییر در خال های بوستی ۲- زخم های بدون بھبود ۳- پیدا پش توده در هرجای بدن ۴- سرفه یا گرفتگی طولانی مدت صدا ۵- اختلال بلع یا سوء هاضمه طولانی ۶- استفراغ یا سرفه خونی ۷- اسهال یا ببوست طولانی ۸- خون ریزی غیر طبیعی در ادرار، مدفع و خون ریزی غیر طبیعی از واژن و نوک سینه ۹- بی اشتہایی یا کاهش وزن بی دلیل (۰/۵) صفحه ۶۳ (دو مورد کافی است) | ۱/۲۵ |

«ادامه در صفحه دوم»

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

| ردیف | نمره | راهنمای تصحیح |
|---------------------|------|---|
| ۱۰ | ۰/۵ | الف) نوع ۲ (۰/۲۵) صفحه ۶۶ ب) نوع ۱ (۰/۲۵) صفحه ۶۵ |
| ۱۱ | ۱ | الف) شماره ۲- سوزاک (۰/۲۵) صفحه ۷۰ ب) گاهی به علل مختلف، از جمله آلودگی ناشی از ویروس، (۰/۲۵) کبد التهاب پیدا می‌کند (۰/۲۵) که این امر موجب وارد آمدن آسیب به کبد و مختل کردن فعالیت آن می‌شود. (۰/۲۵) به این وضعیت بیماری هپاتیت گفته می‌شود. صفحه ۷۰ |
| ۱۲ | ۰/۷۵ | الف) بلوغ روانی (۰/۲۵) صفحه ۱۰۲ ب) روی تولید هورمون‌های زنانه و مردانه تأثیر می‌گذارند و احتمال ناباروری را افزایش می‌دهند. (۰/۵) صفحه ۱۰۷ |
| ۱۳ | ۰/۵ | این افراد نحوه استدلال و نگرش متفاوتی در مواجهه با شرایط ناگوار اتخاذ می‌کند و به جای فاجعه ساختن از مشکل و گرفتار شدن در تبعات آن، به خود و توانایی‌هایش توجه بیشتری می‌کند. این افراد کمتر مستعد بیماری هستند. معمولاً بر زندگی خود کنترل بیشتری احساس می‌کنند. نسبت به آنچه انجام می‌دهند، تعلق خاطر بیشتری دارند و در قبال تغییرات پذیرا هستند. در مشکلات زندگی دارای ویژگی‌های تعهد، کنترل و چالش پذیری هستند. (۰/۵) صفحه ۱۱۵ و ۱۱۶ (دو مورد کافی است) |
| ۱۴ | ۱ | الف) زمانی که فرد بدون دلیل موجه احساس ناراحتی کرده و به طور اشتباه بدن و ذهن خود را برای رفع تهدید مبهم برمی‌انگیزد. (۰/۵) صفحه ۱۲۰ ب) بازداری، جایگزین کردن خواسته‌ها، بروز ریزی (۰/۲۵) (یک مورد کافی است) ج) سردرگمی، حواس‌پرتی، ترس از دادن کنترل، افکار تکراری (۰/۲۵) صفحه ۱۲۰ |
| ۱۵ | ۰/۵ | الف) فشار روانی، اضطراب، افسردگی، روی آوردن به مصرف مواد مخدر (۰/۲۵) صفحه ۱۲۳ ب) درماندگی، انزوا و تنها‌یی (۰/۲۵) صفحه ۱۲۳ (یک مورد برای هر کدام کافی است) |
| ۱۶ | ۱ | الف) آرسنیک ۲- نوعی گاز در سیگار است که در بروز سرطان لب نقش دارد. (۰/۲۵) ب) آمونیاک ۴- از عوامل مهم در ایجاد تحریک و تخریب بافت‌ها به ویژه ریه است. (۰/۲۵) ج) مواد رادیواکتیو (پرتوزا) ۳- این تشعشعات از عوامل اصلی ایجاد سرطان است. (۰/۲۵) د) نیکوتین ۱- همان ماده اعتیادآور موجود در سیگار است. (۰/۲۵) صفحه ۱۳۰ |
| ۱۷ | ۰/۷۵ | صرف مداوم الکل و نبود زمان کافی سبب می‌شود چربی ذخیره شده (۰/۲۵) در کبد نتواند به دیگر مکان‌های ذخیره سازی بدن منتقل شود (۰/۲۵) و سلول‌های پر از چربی کبد سبب می‌شوند که کبد کار کرد خود را از دست بدهد. (۰/۲۵) صفحه ۱۳۷ |
| «ادامه در صفحه سوم» | | |

| | | | |
|--|-------|------------|----------------------|
| 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 |
|------|--|------|
| ۱۸ | ۱- هدف خود را تعیین کنیم. ۲- مدت زمانی را که قرار است فعالیت های هدف موردنظر را انجام دهیم، مشخص کنیم. ۳- میزان دستیابی به هدف و موفقیت ها و شکست های خود را ثبت کنیم. ۴- پیمان بیندیم. ۵- در صورت لزوم، یک مجازات صریح و آشکار برای شکست در اجرای فعالیت مان تعیین کنیم. ۶- برای شروع، گام های کوچک برداریم. ۷- از یادآورها استفاده کنیم. ۸- در مورد تغییر رفتارمان نظر اطرافیان را پرسیم. ۹- در صورت شکست هرگز مأیوس نشده و برای شروع دوباره آماده شویم. ۱۰- موفقیت هایمان را مدنظر داشته باشیم. ۱۱- مهارت های لازم برای خودمراقبتی را کسب کنیم. (۰/۵) صفحه ۱۶ (دو مورد کافی است) | ۰/۵ |
| ۱۹ | شرایط اقلیمی، میزان فعالیت بدنی، وزن و وضعیت سلامتی فرد (۰/۵) صفحه ۲۲ (دو مورد کافی است) | ۰/۵ |
| ۲۰ | ریزش موها، چین و چروک و شل شدن پوست صورت و بدن، ضعف اعصاب، افت فشار خون و ضعف و بی حالی، پوسيیدگی دندان ها، بروز سنگ کیسه صfra، ورم و زخم معده، یبوست و افسردگی (۰/۵) صفحه ۳۸ (دو مورد کافی است) | ۰/۵ |
| ۲۱ | راعیت رژیم غذایی مناسب(۰/۲۵)، داشتن فعالیت بدنی کافی (۰/۲۵) صفحه ۵۷ | ۰/۵ |
| ۲۲ | عدم استفاده از سرنگ و سرسوزن مصرف شده (۰/۲۵) و پرهیز از رفتار های جنسی پر خطر (۰/۲۵) صفحه ۷۵ | ۰/۵ |
| ۲۳ | شرایطی که در آن سروصدا از حد می گذرد و با آثار و عوارضی برای سلامتی افراد همراه است را آلودگی صوتی می نامند. (۰/۵) صفحه ۸۶ | ۰/۵ |
| ۲۴ | عزت نفس، سرسختی، تاب آوری (۰/۵) صفحه ۱۱۲ (دو مورد کافی است) | ۰/۵ |
| ۲۵ | گاهی افراد خودشان مصرف کننده دخانیات نیستند ولی در معرض تنفس دود دخانیات قرار می گیرند که به آن دود دست دوم گفته می شود. (۰/۵) صفحه ۱۳۴ | ۰/۵ |
| ۲۶ | وابستگی روانی، میل شدید و مفرط درونی (۰/۲۵) و خارج از اختیار به ادامه مصرف مواد است. (۰/۲۵) صفحه ۱۴۱ | ۰/۵ |
| ۲۷ | محرك ها بر روی سیستم عصبی و سایر دستگاه های بدن تاثیر می گذارند و در نتیجه به طور گذرا فعالیت های فکری و بدنی مصرف کننده را بیشتر کرده و او را به طور کاذب به هیجان می آورند. اما این حالت خوش و هیجانی بسیار کوتاه مدت است و به سرعت جای خود را به احساس شدید افسردگی و جستجو برای مواد بیشتر می دهد. (۰/۵) صفحه ۱۴۳ (دو مورد کافی است) | ۰/۵ |
| ۲۸ | کسانی که مهارت های مقاومتی را تمربین کرده اند تحت فشار سایرین قرار نمی گیرند (۰/۲۵) و به راحتی می توانند به دیگران نه بگویند و در برابر دوستانی که آنها را به مصرف مواد دعوت می کنند، مقاومت می کنند. (۰/۲۵) صفحه ۱۵۱ | ۰/۵ |
| ۲۹ | باید تا حد امکان از صندلی های پشتی دار استفاده کرد و در انتهای صندلی نشست و ستون فقرات را در حالت عمودی نگه داشت. (۰/۵) صفحه ۱۶۰ (دو مورد کافی است) | ۰/۵ |
| ۳۰ | بندهای شانه ای کوله پشتی باید پهن بوده و کوله پشتی دارای دو بند باشد و در قسمت بندها از اسفنج استفاده شده باشد. (۰/۵) صفحه ۱۶۳ (دو مورد کافی است) | ۰/۵ |
| ۳۱ | با ثابت قراردادن آنها بر روی سطح شبدار می توان به درون جعبه ها دسترسی آسان داشت. (۰/۵) صفحه ۱۶۷ «ادامه در صفحه چهارم» | ۰/۵ |

| | | | |
|----------------------|------------|------------------------------|--|
| 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 |
|------|--|------|
| ۳۲ | زیرا در این شرایط فرد به آنچه انجام می‌دهد توجه کمتری دارد (۰/۲۵) و این خود باعث افزایش احتمال وقوع حادثه می‌شود . صفحه ۱۷۲ (۰/۲۵) | ۰/۵ |
| ۳۳ | جاروب (۰/۲۵) ۳ متر (۰/۲۵) صفحه ۱۷۷ | ۰/۵ |
| | نظر همکاران گرامی مورد احترام است. | ۲۴ |