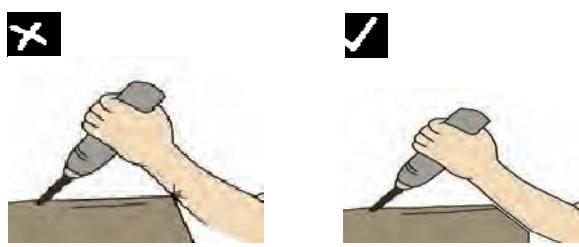


ساعت شروع:	مدت امتحان: ۹۰ دقیقه	نام و نام خانوادگی:	سؤالات امتحان نهایی درس: سلامت و بهداشت
تعداد صفحه: ۳	تاریخ امتحان:	رشته: کلیه رشته‌ها	پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه

با اسمه تعالی

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

ردیف	سؤالات (پاسخنامه 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 هشدار دهنده سرطان را بنویسید. ب) دو مورد از راه های انتقال ویروس اچ آئی 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 راه کارهای 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	قطран 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 کار کرد 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 دستور العمل های مهارت های مقاومتی در برابر دعوت به مصرف مواد است را توضیح دهید.	۱
۱۷	مراحل انجام آزمون دیوار برای ارزیابی وضعیت بدنش 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

با اسمه تعالی

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

ردیف	سوالات (پاسخنامه دارد)	نمره
۲۰	به پرسش‌های زیر پاسخ کوتاه دهید. الف) در کدام سطح از سطوح پیشگیری از حوادث، با نهادهای امدادرسان همچون اورژانس تماس گرفته می‌شود؟ ب) برای تمیز کردن سینک ظرفشویی به جای مواد سفیدکننده قوی از کدام ماده کم خطرتر می‌توان استفاده کرد؟ ج) سرفه و خشونت صدا از علایم کدام انسداد راه هوایی است؟ د) قالیچه‌های سرخورنده جزء کدام دسته از عوامل خطرآفرین سقوط می‌باشند؟	۱
۲۱	در این پرسش عبارت‌هایی در مورد انواع آتش‌سوزی آمده است. عبارت‌های مرتبط به هم را در برگه پاسخ بنویسید.(یک مورد در ستون انواع آتش‌سوزی اضافه است).	۰/۷۵
۲۲	دو مورد از نکاتی که در هنگام بروز آتش‌سوزی در منزل توصیه می‌شود را بنویسید.	۱
	موفق باشد	جمع نمرات

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

ردیف	راهنمای تصحیح	نمره
۱	الف) درست (۰/۲۵) صفحه ۱۵ ج) نادرست (۰/۲۵) صفحه ۱۶۳	۱
۲	الف) معنوی (۰/۲۵) صفحه ۴ ج) ضعیف (۰/۲۵) صفحه ۱۶۰	۱
۳	الف) کمتر (۰/۲۵) صفحه ۲۴ ج) انگلی (۰/۲۵) صفحه ۶۹	۱
۴	الف) گزینه ۱ - ید (۰/۲۵) صفحه ۳۰ ج) گزینه ۳ - آمونیاک (۰/۲۵) صفحه ۱۳۰	۱
۵	الف) انرژی مصرفی (۰/۲۵) صفحه ۳۹	۰/۵
۶	الف) بیماری های غذازاد یا بیماری های ناشی از مصرف غذاهای آلوده و غیر بهداشتی (۰/۵) (بیماری هایی 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 فاضلاب های خانگی و صنعتی با آب کشاورزی، استفاده نامناسب و بی رویه از آفت کش ها و سموم دفع آفات در کشاورزی، شرایط نامناسب نگهداری بعضی از محصولات مانند غلات، دانه های روغنی، حبوبات و برخی از میوه های خشک و نیز به دلیل باقیماندن داروهای دامی در محصولات گوشتی و فراورده های شیری ایجاد می شوند.) صفحه ۴۵ ب) حدت بینایی و یا دید مطلوب، میزان سلامت چشم ها (۰/۲۵) و سطح توانایی حس بینایی را نشان می دهد. (۰/۲۵) صفحه ۸۰	۱
۷	الف) علایم هشدار دهنده سرطان عبارت اند از: ابتلای اقوام درجه یک به بیماری سرطان، تغییر در خال های پوستی، زخم های بدون بهبود، پیدایش توode در هر جای بدن، سرفه یا گرفتگی طولانی مدت صدا، اختلال بلع یا سوء هاضمه طولانی، استفراغ یا سرفه خونی، اسهال یا بیوست طولانی، خونریزی غیر طبیعی در ادرار، مدفع و خون ریزی غیر طبیعی از وزن و نوک سینه، بی اشتیاهی یا کاهش وزن بی دلیل(ذکر سه مورد) صفحه ۶۲ ب) دریافت خون و فرآورده های خونی آلوده، اشتغال در محیط های آلوده، تزریق با وسائل مشترک، بارداری و شیردهی مادر مبتلا به بیماری (ذکر دو مورد) (۰/۵) صفحه ۷۴	۱/۲۵
۸	جوانانی که دارای عزت نفس هستند، برای خود احترام قایل اند و با پیام های درونی مثبت سر و کار دارند که از درون آنها مدام به آنها خطاب می کند: « تو با ارزشی! تو می توانی! تو دوست داشتنی هستی! تو می توانی احساسات خود را به راحتی ابراز کنی! تو می توانی به دیگران اعتماد کنی » و پیام هایی از این قبیل. (۰/۵) در مقابل، افرادی که دچار ضعف عزت نفس هستند، در درون ذهن خود پیام هایی را می شنوند که به طور مرتب عزت نفس آنها را سرکوب و سلامت روانی و عاطفی شان را تهدید می کند. (۰/۵) صفحه ۱۱۳	۱

ادامه در صفحه دوم

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

ردیف	راهنمای تصحیح	نمره
۹	تلاش بوای 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 فعالیت های اجتماعی همچون حضور در فعالیت های فوق برنامه مدرسه، برقراری رابطه سالم با دیگران، دوست شدن با آدم های مثبت و الهام بخش، 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 تنها یی (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 الكل 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 کار کرد خود را از دست بدهد. (۰/۲۵) صفحه ۱۳۷	۱
۱۵	محرك ها، مخدّرها و توهّم زاها. کوکائین، کافئین، کراک، آمفتابین ها و اکستازی ریتالین و ترامادول. توهّم زاها : فرآورده های گیاه شاهدانه، حشیش، گراس، ال.اس.دی (L.S.D) مخدّرها: 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 مimas شود (۰/۲۵) و پاشنه پایتان 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

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

ردیف	راهنمای تصحیح	نمره
۱۹	با اصلاح جزئی میز کار خود نقاط فشاری را که به شما آسیب می‌رساند به حداقل برسانید. (۰/۵) صفحه ۱۶۸	۰/۵
۲۰	الف) سطح ۲ (یا زمان وقوع حادثه) (۰/۲۵) صفحه ۱۷۰ ب) جوش‌شیرین (۰/۲۵) صفحه ۱۷۳ ج) انسداد خفیف (۰/۲۵) صفحه ۱۸۰ د) عواملی که به محیط سقوط مربوط هستند. (۰/۲۵) صفحه ۱۸۱	۱
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	۰/۷۵
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 بازگردن 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، فالیچه، پتو یا لباس‌ها را در درزهای در فرو کنید تا مانع ورود دود به اتاق شود. بلافصله 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 بزنگردید. اگر کسی در ساختمان مانده است، به مأموران آتش‌نشانی اطلاع دهید. درصورتی 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	۱
	نظر مصححین گرامی قابل احترام است.	جمع نمرات
		۲۰