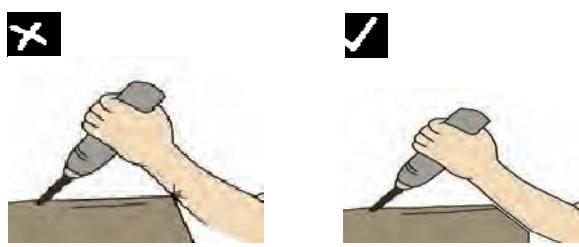


ساعت شروع:	مدت امتحان: ۹۰ دقیقه	نام و نام خانوادگی:	درس: سلامت و بهداشت
تعداد صفحه: ۳	تاریخ امتحان:	رشته:	پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه

با اسمه 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	سوالات (پاسخنامه دارد)	نمره
۱	اصطلاحات زیر را تعریف کنید. الف) بیماری های غذازاد ب) حدت بینایی(دید مطلوب)	۶
۱/۲۵	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.	۷
۱	جوانانی که دارای عزت نفس هستند و افرادی که دچار ضعف عزت نفس هستند را از نظر پیام های درونی با یکدیگر مقایسه کنید.	۸
۱	دو مورد از راه کارهای بهبود عزت نفس را بنویسید.	۹
۰/۷۵	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.	۱۰
۰/۵	قطران چیست؟	۱۱
۰/۷۵	سه مورد از باورهای غلط در مورد مصرف سیگار که موجب سوق دادن جوانان به سوی مصرف دخانیات می شود را بنویسید.	۱۲
۰/۵	آثار فوری مصرف الکل چیست؟	۱۳
۱	در اثر مصرف مداوم الکل کبد کار کرد خود را از دست می دهد. علت چیست؟	۱۴
۱/۵	سه گروه مواد اعتیاد آور را نام ببرید و برای هر کدام یک مثال ذکر کنید.	۱۵
۱	تکنیک ضبط صوت که از دستور العمل های مهارت های مقاومتی در برابر دعوت به مصرف مواد است را توضیح دهید.	۱۶
۱	مراحل انجام آزمون دیوار برای ارزیابی وضعیت بدنش را شرح دهید.	۱۷
۱	برای انتخاب دوچرخه مناسب هر فرد چه توصیه ای می شود؟	۱۸
۰/۵	اصل ارگونومی مربوط به شکل مقابل را توضیح دهید.	۱۹



ادامه در صفحه سوم

با اسمه 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	سوالات (پاسخنامه دارد)	نمره										
۲۰	<p>به پرسش‌های زیر پاسخ کوتاه دهید.</p> <p>الف) در کدام سطح از سطوح پیشگیری از حوادث، با نهادهای امدادرسان همچون اورژانس تماس گرفته می‌شود؟</p> <p>ب) برای تمیز کردن سینک ظرفشویی به جای مواد سفیدکننده قوی از کدام ماده کم خطرتر می‌توان استفاده کرد؟</p> <p>ج) سرفه و خشونت صدا از علایم کدام انسداد راه هوایی است؟</p> <p>د) قالیچه‌های سرخورنده جزء کدام دسته از عوامل خطرآفرین سقوط می‌باشند؟</p>	۱										
۲۱	<p>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).</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>ویژگی</th> <th>آنواع آتش‌سوزی</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>الف) معمولاً از خود، خاکستر بر جای می‌گذارد.</td> <td>(۱) آتش‌سوزی مایعات قابل اشتعال</td> </tr> <tr> <td>ب) بهترین وسیله خاموش کردن آن استفاده از گاز دی‌اکسیدکربن است.</td> <td>(۲) آتش‌سوزی ناشی از گازهای قابل اشتعال</td> </tr> <tr> <td>ج) برای خاموش کردن آن هرگز نباید از آب استفاده شود.</td> <td>(۳) آتش‌سوزی خشک</td> </tr> <tr> <td></td> <td>(۴) آتش‌سوزی ناشی از برق</td> </tr> </tbody> </table>	ویژگی	آنواع آتش‌سوزی	الف) معمولاً از خود، خاکستر بر جای می‌گذارد.	(۱) آتش‌سوزی مایعات قابل اشتعال	ب) بهترین وسیله خاموش کردن آن استفاده از گاز دی‌اکسیدکربن است.	(۲) آتش‌سوزی ناشی از گازهای قابل اشتعال	ج) برای خاموش کردن آن هرگز نباید از آب استفاده شود.	(۳) آتش‌سوزی خشک		(۴) آتش‌سوزی ناشی از برق	۰/۷۵
ویژگی	آنواع آتش‌سوزی											
الف) معمولاً از خود، خاکستر بر جای می‌گذارد.	(۱) آتش‌سوزی مایعات قابل اشتعال											
ب) بهترین وسیله خاموش کردن آن استفاده از گاز دی‌اکسیدکربن است.	(۲) آتش‌سوزی ناشی از گازهای قابل اشتعال											
ج) برای خاموش کردن آن هرگز نباید از آب استفاده شود.	(۳) آتش‌سوزی خشک											
	(۴) آتش‌سوزی ناشی از برق											
۲۲	دو مورد از نکاتی که در هنگام بروز آتش‌سوزی در منزل توصیه می‌شود را بنویسید.	۱										
	موفق باشد	جمع نمرات										

درس : سلامت و بهداشت	رشته:	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) 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 و یا 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 توode در هر جای بدن، سرفه یا گرفتگی طولانی مدت صدا، اختلال بلع یا سوء‌هضم طولانی، استفراغ یا سرفه خونی، اسهال یا بیوست طولانی، خونریزی غیرطبیعی در ادرار، مدفع و خون ریزی غیرطبیعی از واژن و نوک سینه، بی‌اشتهاایی یا کاهش وزن بی‌دلیل(ذکر سه مورد) (۰/۷۵) صفحه ۶۲ ب) دریافت خون و فرآورده‌های خونی آلوده، اشتغال در محیط‌های 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 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 عزت نفس هستند، در درون ذهن خود پیام‌هایی را می‌شنوند که به طور مرتب عزت نفس آنها را سرکوب و سلامت روانی و عاطفی‌شان را تهدید می‌کند. (۰/۵) صفحه ۱۱۳	۱

ادامه در صفحه دوم

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

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 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

درس : سلامت و بهداشت	رشته:	ساعت شروع:	مدت امتحان: ۹۰ دقیقه
پایه هوازدهم 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. (۵/۰) 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 بازگردان هر در، ابتدا آن را لمس کنید و درهایی را که به شدت گرم شده‌اند، باز نکنید؛ بلکه به جاییش 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
	جمع نمرات .	۲۰