



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

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

۱	درستی یا نادرستی هر یک از عبارت‌های زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید. الف) در اسلام بدن انسان هدیه و امانت الهی برای تکامل روح به حساب می‌آید. ب) رشد، ترمیم و حفظ بافت‌های عضلانی از عملکردهای چربی‌ها در بدن می‌باشد. ج) بهترین سن برای بارداری در زنان بین ۱۵ تا ۲۵ سال است. د) یکی از شایع‌ترین بیماری‌های ناشی از کار در سطح جهان، اختلالات اسکلتی- عضلانی است.	۱								
۱	در هر یک از عبارت‌های زیر جای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید. الف) مهمترین بیماری‌های ویروسی که از طریق دستگاه تنفسی انتشار می‌یابند، سرماخوردگی و می‌باشد. ب) پرمصرف‌ترین ماده دخانی در سراسر جهان است. ج) همواره آسیب‌پذیرترین قسمت بدن در برابر صدمات، است. د) آتش نشانی و دو نهاد امدادی در حوادث خانگی هستند.	۲								
۱	از بین کلمات داخل پرانتز گزینه مناسب را انتخاب کنید. الف) در برنامه‌ریزی برای خودمراقبتی، ابتدا باید گام‌های (کوچک- بزرگ) برداریم. ب) ویتامین (A - B) در بدن ذخیره نمی‌شود. ج) در دیابت (نوع ۲ - نوع ۱) لوزالمعده قادر به تولید انسولین کافی نیست یا بدن به انسولین مقاومت نشان می‌دهد. د) محدود کردن فعالیت‌ها باعث (افزایش - کاهش) استرس می‌شود.	۳								
۱	در پرسش‌های زیر گزینه مناسب را انتخاب کنید. الف) کدام مورد از عوامل چاقی محسوب نمی‌گردد? ۱) فعالیت بدنی زیاد ۲) عامل ژنتیک ۳) بیماری‌های جسمی ۴) داروها ب) کدام مورد از آثار و عوارض کم خوابی نمی‌باشد? ۱) کاهش دقت ۲) کاهش دمای بدن ۳) افزایش میزان رشد ۴) زودرنجی ج) کدام یک از مواد سمی موجود در سیگار باعث بروز سرطان لب می‌شود? ۱) سیانیدریک اسید ۲) آرسنیک ۳) آمونیاک ۴) نیکوتین د) وزن فردی ۶۰ کیلوگرم است. وزن کوله‌پشتی او به همراه محتويات آن حداقل چند کیلوگرم باید باشد? ۱) ۳ کیلوگرم ۲) ۶ کیلوگرم ۳) ۴ کیلوگرم ۴) ۷ کیلوگرم	۴								
۰/۷۵	در این پرسش عبارت‌هایی در مورد انواع مواد اعتیادآور آمده است. عبارت‌های مرتبط به هم را مشخص کنید.	۵								
	<table border="1"> <tr> <td>ستون ب</td> <td>ستون الف</td> </tr> <tr> <td>۱. شنیدن صدایی که وجود خارجی ندارند.</td> <td>الف) کوکائین</td> </tr> <tr> <td>۲. بیشتر شدن فعالیت‌های فکری و بدنی به صورت کوتاه‌مدت</td> <td>ب) متادون</td> </tr> <tr> <td>۳. سیست کردن فعالیت‌های فکری و بدنی</td> <td>ج) گراس</td> </tr> </table>	ستون ب	ستون الف	۱. شنیدن صدایی که وجود خارجی ندارند.	الف) کوکائین	۲. بیشتر شدن فعالیت‌های فکری و بدنی به صورت کوتاه‌مدت	ب) متادون	۳. سیست کردن فعالیت‌های فکری و بدنی	ج) گراس	
ستون ب	ستون الف									
۱. شنیدن صدایی که وجود خارجی ندارند.	الف) کوکائین									
۲. بیشتر شدن فعالیت‌های فکری و بدنی به صورت کوتاه‌مدت	ب) متادون									
۳. سیست کردن فعالیت‌های فکری و بدنی	ج) گراس									

باسمہ تعالیٰ

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

اداوه در صفحه سوم

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

ردیف	سؤالات (پاسخنامه دارد)	نمره
۱۳	منظور از داشتن سبک زندگی سالم که یکی از توصیه های خودمراقبتی برای حفظ سلامت روان در دوره نوجوانی است، انجام چه کارهایی است؟ سه مورد کافی است.	۰/۷۵
۱۴	در مورد مواد سمی موجود در دخانیات به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف) کدام ماده سبب تشکیل پوسته ضخیم قهوه ای رنگ در ریه ها می گردد؟ ب) کدام ماده هنگام استعمال دخانیات تبخیر شده و تنفس را مختل می کند؟ ج) کدام ماده از عوامل مهم در ایجاد تحریک و تخریب بافت ها به ویژه ریه ها است؟	۰/۷۵
۱۵	اصطلاحات زیر را تعریف کنید. الف) دود دست دوم ب) وضعیت بدنی به زبان ساده	۱
۱۶	در مورد مصرف الكل به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف) دو مورد از اثرات الكل بر عملکردهای سیستم اعصاب مرکزی را بنویسید. ب) مصرف بلندمدت مشروبات الكلی اثری مشابه با کدام ویروس بر روی کبد دارد؟	۰/۷۵
۱۷	در مورد وابستگی به مواد مخدر به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف) منظور از وابستگی جسمانی به این مواد چیست؟ ب) از نشانه های وابستگی به مواد مخدر دو مورد را بنویسید.	۱/۲۵
۱۸	دو مورد از توصیه های خودمراقبتی در زمینه پیشگیری از رفتارهای پر خطر (استعمال دخانیات و...) را بنویسید.	۰/۵
۱۹	شكل مقابل مربوط به روش صحیح بلند کردن اجسام (سبک - سنگین) از روی زمین است.	۰/۲۵
۲۰	اصل ارگونومی مربوط به هر شکل را بنویسید. (ذکر شماره هر اصل لازم نیست) الف	۰/۷۵

با اسمه تعالی

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

ردیف	سؤالات (پاسخنامه دارد)	نمره
۲۱	در هنگام اتوکردن لباس، به کارگیری چه روش‌هایی از بروز کمردرد جلوگیری می‌کند؟	۰/۵
۲۲	در مورد پیشگیری از حوادث به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) در سطح ۳ پیشگیری از حوادث چه اقدامی انجام می‌شود? ب) دو مورد از علایم مسمومیت با مواد شیمیایی را بنویسید.	۱
۲۳	در مورد استفاده صحیح از اسپری حشره‌کش در منزل به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) نحوه دردست‌گرفتن قوطی اسپری چگونه باید باشد? ب) بعد از اسپری کردن، چه اقداماتی باید انجام شود؟	۱
۲۴	هر یک از موارد زیر مربوط به کدام نوع آتش‌سوزی است؟ الف) بهترین وسیله برای خاموش کردن این نوع آتش، استفاده از گاز دی‌اکسید کربن است. ب) در این نوع آتش‌سوزی هرگز نباید از آب استفاده شود. ج) این نوع حریق معمولاً از خود، خاکستر بر جای می‌گذارد.	۰/۷۵
	موفق باشید	جمع نمرات
۲۰		

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

ردیف	راهنمای تصحیح	نمره
۱	الف) درست (۰/۲۵) صفحه ۳ ج) نادرست (۰/۲۵) صفحه ۱۰۹	۲۱ ۱۵۵
۲	الف) آنکلوآنزا (۰/۲۵) صفحه ۶۸ ج) کمر (۰/۲۵) صفحه ۱۵۶	۱۲۹ ۱۷۰
۳	الف) کوچک (۰/۲۵) صفحه ۱۶ ج) نوع ۲ (۰/۲۵) صفحه ۶۴	۲۱ ۱۲۵
۴	الف) گزینه ۱ - فعالیت بدنی زیاد (۰/۲۵) صفحه ۳۴ ج) گزینه ۲ - آرسنیک (۰/۲۵) صفحه ۱۳۰	۹۴ ۱۶۳
۵	الف) ۲. بیشترشدن فعالیت‌های فکری و بدنی به صورت کوتاه‌مدت (۰/۲۵) ب) ۳. سست‌کردن فعالیت‌های فکری و بدنی (۰/۲۵) ج) ۱. شنیدن صدای‌هایی که وجود خارجی ندارند. (۰/۲۵) صفحه ۱۴۳ و ۱۴۴	۰/۷۵
۶	الف) بیماری‌های غیر واگیر (۰/۲۵) صفحه ۴۹ ب) اج‌آی‌وی (۰/۲۵) صفحه ۷۲ ج) دوبار (۰/۲۵) صفحه ۹۸ د) واکسن کزان (۰/۲۵) صفحه ۱۰۳ ه) ۵ سانتی‌متر (۰/۲۵) صفحه ۱۵۶	۱/۲۵
۷	ب) الگوی سیب (۰/۲۵) صفحه ۳۴	۰/۲۵
۸	۱_ تهیه آب سالم و کافی ۲_ دفع صحیح زباله و مواد دفعی ۳_ مبارزه با حشرات و جوندگان ناقل بیماری ۴_ پیشگیری از ورود گرد و غبار و مواد خارجی در غذا صفحه ۴۳ (دو مورد کافی است)	۰/۵
۹	۱- آزمایش خون اعضا یا نزدیکان و اطمینان از عدم ابتلای آنها به بیماری ۲- تزریق واکسن ۳- استفاده نکردن از وسایل مشترک با بیمار ۴- عدم تماس با مایعات و خون بیمار ۵- عدم تماس با پوست بریده یا زخم شده بیمار ۶- استفاده نکردن از وسایل تیز و برنده مثل تیغ و ناخن گیر و... متعلق به شخص بیمار. صفحه ۷۱ (دو مورد کافی است)	۰/۵
۱۰	الف) این چربی‌ها موجب افزایش سطح کلسترول و بالارفتمن احتمال بیماری‌های قلبی - عروقی می‌شوند. ب) تنباکوهای میوه‌ای به دلیل افزودنی شیمیایی و مواد مضر به آنها (۰/۲۵) می‌توانند باعث سرطان، انواع بیماری‌های خطروناک و کشنده، آرژی، آسم و حساسیت شوند. ج) در این وضعیت از ضربه زدن به پشت اجتناب شود چون ممکن است باعث جابجایی جسم گیرکرده شود (۰/۲۵) و باعث انسداد کامل گردد. (۰/۲۵) صفحه ۱۳۳ و ۱۸۰	۱/۵
ادامه در صفحه دوم		

درس : سلامت و بهداشت	رشته:	ساعت شروع:	مدت امتحان: ۹۰ دقیقه
پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه		تاریخ امتحان :	
ردیف	راهنمای تصحیح	نمره	
۱۱	الف) تاب آوری (۰/۲۵) صفحه ۱۱۶ ب) خودآگاهی (۰/۲۵) صفحه ۱۱۲ ج) خشم (۰/۲۵) صفحه ۱۲۳ د) اضطراب (۰/۲۵) صفحه ۱۲۰	۱	
۱۲	الف) استرس سالم باعث هوشیاری شده (۰/۲۵) و به فرد کمک می کند تا بتواند نیازهایش را در موقعیت های مختلف برآورده نماید. (۰/۲۵) صفحه ۱۱۸ ب) تکرار استرس موجب ایجاد اثرات جسمی پایدار مانند بیماری های قلبی - عروقی، التهاب های پوستی، اختلالات گوارشی، سردرد، ضعف سیستم ایمنی و افزایش احتمال ابتلا به سرطان می شود. (۰/۵) صفحه ۱۱۹ (دو مورد کافی است)	۱	
۱۳	غذاهای سالم بخورید. برای استراحت و تمدد اعصاب وقت بگذارید. روش های تمدد اعصاب را که برایتان مفید است بیایید. دعا، یوگا، تکنیک های آرام سازی و تمرین تمرکز را به کار ببرید. سعی کنید از زندگی تان لذت ببرید. (۰/۷۵) صفحه ۱۲۴ (سه مورد کافی است)	۰/۷۵	
۱۴	الف) قطران (۰/۲۵) ب) سیانیدریک اسید (جوهر بادام تلخ) (۰/۲۵) ج) آمونیاک (۰/۲۵) صفحه ۱۳۰	۰/۷۵	
۱۵	الف) 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 ب) فرم و حالتی که بدن فرد در طول انجام کار به خود می گیرد، و به عبارتی ، نحوه قرار گرفتن قسمت های مختلف بدن، شامل سر، تنہ و اندام ها در فضا . (۰/۵) صفحه ۱۵۶ (ذکر یک تعریف کافی است)	۱	
۱۶	الف) الک عملکردهای سیستم اعصاب مرکزی را مختل می کند و خود را به صورت عدم تعادل در حرکت و تکلم، کاهش تعداد تنفس و کاهش ضربان قلب و فشارخون نشان می دهد. با افزایش اختلال در سیستم اعصاب مرکزی، کارکردهای حیاتی به شکل قابل توجهی تحت تاثیر قرار می گیرند. در موارد شدید، ممکن است شخص دچار کما و حتی مرگ شود (۰/۵) (دو مورد کافی است) ب) ویروس هپاتیت صفحه ۱۳۷ (۰/۲۵)	۰/۷۵	
۱۷	الف) وضعیتی است که در آن، بدن فرد نسبت به مواد مخدر مقاومت نشان می دهد (۰/۲۵) و فرد برای دستیابی به همان آثار مطلوب و دلخواهی که از مصرف مواد انتظار داشته، (۰/۲۵) مجبور می شود بیشتر از مرتبه های قبلی مصرف کند. (۰/۲۵) صفحه ۱۴۱ ب) ۱- اختلال عملکرد در تحصیل و کار به دلیل مصرف مواد مخدر ۲- ادامه دادن به مصرف مواد مخدر با وجود تمام مشکلات ناشی از آن ۳- صرف زمان زیاد برای تهیه و مصرف مواد مخدر ۴- تلاش ناموفق برای ترک مصرف مواد مخدر ۵- پدیدار شدن نشانه های سندروم ترک (مانند دردهای شدید دست و پا، خمیازه های مکرر و لرز، آبریزش بینی و چشم ها و اسهال) (۰/۵) صفحه ۱۴۳ (دو مورد کافی است)	۱/۲۵	
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	نمره
۱۸	۱-احترام به خود ۲-احترام به ارزش‌ها و قوانین ۳-مهارت‌های مقاومتی ۴-داشتن دوستان سالم ۵-خودکنترلی ۶-مقاوم بودن در شرایط و محیط‌های ناسالم ۷-برخورداری از مهارت‌های اجتماعی ۸-داشتن هدف و برنامه‌ای برای رسیدن به هدف ۹-روابط خانوادگی مطلوب ۱۰-داشتن الگوی سالم ۱۱-مهارت‌های مدیریت استرس ۱۲-مهارت‌های کنترل خشم ۱۳-حضور در فعالیت‌های ورزشی یا کلاسی (۰/۵) صفحه ۱۵۱ و ۱۵۲	۰/۵
۱۹	اجسام سبک (۰/۲۵) صفحه ۱۵۸	۰/۲۵
۲۰	الف) برای انجام کار، روش‌هایی را به کار بگیرید که باعث صرف نیروی کمتر شود. (۰/۲۵) صفحه ۱۶۶ ب) با وضعیت بدنی خنثی (طبیعی) کار کنید. (۰/۲۵) و یا (زاویه مناسب گردن را به گونه‌ای حفظ کنید که تحت فشار نباشد.) صفحه ۱۶۶ ج) وسایل را در محدوده دسترسی آسان قرار دهید. (۰/۲۵) صفحه ۱۶۷	۰/۷۵
۲۱	انتخاب ارتفاع مناسب میز اتو (۰/۲۵)، استفاده از زیرپایی با ارتفاع مناسب (۰/۲۵) صفحه ۱۵۹	۰/۵
۲۲	الف) توان بخشی فرد آسیب دیده و جلوگیری از ناکارآمد شدن او (۰/۵) صفحه ۱۷۰ ب) ۱- به سختی نفس کشیدن ۲- تحریک چشم‌ها و پوست، گلو و مجرای تنفسی ۳- تغییر رنگ پوست ۴- سردرد و تاری دید ۵- سرگیجه و عدم تعادل و فقدان هماهنگی ۶- دردهای شکمی و اسهال (۰/۵) صفحه ۱۷۲ و ۱۷۳	۱
۲۳	الف) برای استفاده از اسپری حشره‌کش، قوطی اسپری را طوری در دست بگیرید که از شما فاصله داشته باشد. (۰/۲۵) ب) بعد از اسپری کردن حشره‌کش فوراً از اتاق خارج شوید (۰/۲۵) و در را ببندید (۰/۲۵) و دست‌هایتان را بشویید. (۰/۲۵) صفحه ۱۷۴	۱
۲۴	الف) آتش‌سوزی ناشی از برق (۰/۲۵) ب) آتش‌سوزی مایعات قابل اشتعال (۰/۲۵) ج) آتش‌سوزی خشک (۰/۲۵) صفحه ۱۷۶ و ۱۷۵	۰/۷۵
	جمع نمرات .	۲۰