

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

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

۱	درستی یا نادرستی هر یک از عبارتهای زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید. (الف) افراد برخوردار از درآمد و آموزش بالاتر همیشه انتخابها و رفتارهای سالمتری دارند. (ب) مشاوره ژنتیک برای همه افراد الزامی نیست. (ج) افراد تاب آور معمولاً بر زندگی خود کنترل بیشتری احساس می کنند و در قبال تغییرات پذیرا هستند. (د) مواد بدون دود نظیر تنباکوی جویدنی، مکیدنی و یا استنشاقی ماده دخانی محسوب نمی شوند.	۱
۲	در هر یک از عبارتهای زیر جای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید. (الف) در پیشگیری، زمان آموزشهای پیشگیرانه بسیار..... است. (ب) نیازمندیهای تغذیه ای هر فرد بر اساس سن، جنس، وزن و میزان..... فرد تعیین می شود. (ج) از آزمایشهای شایع غربالگری سرطان می توان به ماموگرافی در تشخیص اشاره کرد. (د) آمادگی برای ازدواج نیازمند بلوغ جسمانی، بلوغ روانی و بلوغ زوجین است. (ه) تاب آوری اگر چه قابلیت است می تواند در تعامل با محیط تقویت و توسعه یابد. (و) شایع ترین حادثه دوران کودکی و سالمندی و زمین خوردن است.	۱/۵
۳	در پرسشهای زیر کلمه مناسب را از داخل پرانتز را انتخاب کنید. (الف) بیماریهای واگیردار را می توان بر اساس شیوه های (انتقال / درمان) به پنج دسته طبقه بندی کرد. (ب) در دوران پنجره ویروس اچ آی وی در بدن فرد هست ولی نتیجه آزمایش (منفی / مثبت) است. (ج) افراد با داشتن وضعیت بدنی طبیعی یا مناسب می توانند کارهای خود را با انرژی (بیشتر / کمتر) به انجام برسانند. (د) رنگ صورت مایل به خاکستری همراه با کبودی لبها از علایم انسداد (خفیف / کامل) راه تنفس هوایی است.	۱
۴	در پرسشهای زیر گزینه مناسب را انتخاب کنید. (الف) داشتن عملکرد مناسب در برخورد با مشکلات مربوط به چه بعدی از سلامت است؟ (۱) جسمانی (۲) روانی (۳) اجتماعی (۴) معنوی (ب) چربیهای غیراشباع در کدام یک از مواد زیر یافت می شود؟ (۱) ماهی (۲) گوشت (۳) مرغ (۴) محصولات لبنی (ج) التهاب کبد مربوط به کدام یک از عوارض چاقی است؟ (۱) مشکلات عضلانی - استخوانی (۲) مشکلات گوارشی (۳) مشکلات غددی (۴) سیستم عصبی (د) کدام یک از عوامل خطر ابتلا به بیماریهای قلبی - عروقی به طور منظم باید از نظر پزشکی بررسی شود؟ (۱) فشار خون بالا (۲) اضافه وزن و چاقی (۳) عدم تحرک (۴) استعمال دخانیات	۱
۵	وقت گذراندن با خانواده مربوط به کدام یک از انواع خود مراقبتی است؟	۰/۲۵
۶	منظور از اصل تنوع در تغذیه سالم چیست؟	۰/۵

"ادامه پرسشها در صفحه دوم"

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

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

۷	به پرسش‌های زیر در رابطه با کنترل وزن و تناسب اندام پاسخ دهید. الف) نام یک بیماری که موجب بروز چاقی می‌شود را بنویسید. ب) طبقه بندی نمایه توده بدنی بر اساس فرمول شاخص توده بدنی برای کدام گروه از افراد کاربرد ندارد؟ دو گروه را نام ببرید. ج) دو مورد از عوارض جانبی کاهش وزن سریع را بنویسید.	۱/۲۵										
۸	جدول زیر در رابطه با عوامل ایجاد فساد مواد غذایی است هریک از موارد ستون "الف" بایکی از موارد ستون "ب" ارتباط منطقی دارد. آن‌ها را پیدا کنید و در برگه پاسخ‌نامه بنویسید. <table><tr><td>"ستون الف"</td><td>"ستون ب"</td></tr><tr><td>الف) شیمیایی</td><td>۱- ترشحات دهان سوسک‌های خانگی</td></tr><tr><td>ب) بیولوژیکی</td><td>۲- ضربه دیدن میوه‌ها در هنگام برداشت</td></tr><tr><td>ج) مکانیکی</td><td>۳- نامناسب بودن درجه حرارت محیط</td></tr><tr><td>د) فیزیکی</td><td>۴- استفاده از حشره‌کش‌ها در هنگام کاشت</td></tr></table>	"ستون الف"	"ستون ب"	الف) شیمیایی	۱- ترشحات دهان سوسک‌های خانگی	ب) بیولوژیکی	۲- ضربه دیدن میوه‌ها در هنگام برداشت	ج) مکانیکی	۳- نامناسب بودن درجه حرارت محیط	د) فیزیکی	۴- استفاده از حشره‌کش‌ها در هنگام کاشت	۱
"ستون الف"	"ستون ب"											
الف) شیمیایی	۱- ترشحات دهان سوسک‌های خانگی											
ب) بیولوژیکی	۲- ضربه دیدن میوه‌ها در هنگام برداشت											
ج) مکانیکی	۳- نامناسب بودن درجه حرارت محیط											
د) فیزیکی	۴- استفاده از حشره‌کش‌ها در هنگام کاشت											
۹	به پرسش‌های زیر در رابطه با بیماری‌های غیرواگیر پاسخ دهید. الف) در چه صورت یک تومور، تومور "بدخیم" محسوب می‌شود؟ ب) کدام دیابت به نام دیابت جوانان نیز نامیده می‌شود؟ ج) در بیماران مبتلا به چه نوع دیابتی، بیماری اغلب بدون علامت است؟	۱/۲۵										
۱۰	به پرسش‌های زیر در رابطه با بیماری‌های واگیردار پاسخ دهید. الف) علت نگرانی و خطر در مورد بیماری‌های واگیردار چیست؟ ب) یک مورد از عوارض جدی ناشی از درمان نشدن بیماری‌هایی که از طریق دستگاه تناسلی منتقل می‌شوند را بنویسید.	۰/۵										
۱۱	برای هریک از موارد زیر دلیل علمی بنویسید. الف) ویروس HIV از طریق اشک و بزاق و از راه هوا (عطسه و سرفه) منتقل نمی‌شود. ب) از مصرف شوینده‌ها و پاک‌کننده‌ها در فضای بسته حتی با استفاده از ماسک باید خودداری کرد.	۱/۲۵										
۱۲	در صورت بروز عارضه برق‌زدگی چشم چه اقدامی باید انجام شود؟	۱										
۱۳	تاثیرات وزن مادر در ناباروری را بنویسید.	۰/۵										
۱۴	به پرسش‌های زیر در رابطه با بهداشت روان پاسخ دهید. الف) نداشتن عزت نفس ممکن است انسان را دچار کدام رفتارها کند؟ ب) فرد تاب‌آور در برخورد با یک موقعیت پرخطر چه برخوردی دارد؟ ج) فشار روانی ناسالم و شدید در شب امتحان چه عواقبی به دنبال دارد؟	۱/۵										
ادامه پرسش‌ها در صفحه سوم												

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

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

۱۵	با توجه به کلمات داده شده برای هر عبارت یک کلمه را انتخاب کنید و در پاسخ نامه خود بنویسید. (مواردی اضافه هستند) آمونیاک - آرسنیک - قطران - مواد رادیو اکتیو (پرتوزا) - سیانیدریک اسید (جوهر بادام تلخ) الف) با جمع شدن این ماده در ریه ها پوسته ضخیم قهوه ای رنگی تشکیل می شود. ب) این ماده کشنده هنگام استعمال دخانیات تبخیر شده و وارد ریه ها و سپس خون می شود. ج) از عوامل مهم در ایجاد تحریک و تخریب بافت ها به ویژه ریه است.	۰/۷۵
۱۶	به پرسش های زیر در رابطه با مصرف دخانیات و الکل پاسخ دهید. الف) افزودنی های شیمیایی موجود در تنباکوه های میوه ای چه عوارضی برای شخص مصرف کننده دارند؟ ب) ۲ مورد از آثار الکل بر عملکرد سیستم اعصاب مرکزی را بنویسید.	۱
۱۷	وابستگی به مواد را تعریف کنید.	۰/۷۵
۱۸	پیشگیری از اختلالات مصرف دارای اهمیت زیادی است. دو دلیل برای آن بنویسید.	۰/۵
۱۹	با مصرف گراس (توهم زای طبیعی) در فرد چه حالت هایی ممکن است رخ بدهد؟	۰/۷۵
۲۰	به پرسش های زیر در رابطه با پیشگیری از اختلالات اسکلتی - عضلانی پاسخ دهید. الف) روش صحیح برای انجام کارهایی مثل نوشتن با استفاده از میز در حالت ایستاده را بنویسید. ب) علم ارگونومی برای پیشگیری از بروز چه نوع اختلالات اسکلتی - عضلانی به یاری انسان می آید؟ ج) نحوه بستن کوله پشتی روی پشت را توضیح دهید.	۱/۷۵
۲۱	در مورد سطح ۱ از سطوح پیشگیری از حوادث، به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف) این سطح در چه زمانی صورت می گیرد؟ ب) در این سطح باید روی چه موردی تمرکز کرد؟	۰/۵
۲۲	برای سرد کردن آتش در آتش سوزی های خشک، چه اقداماتی می توان انجام داد؟	۰/۵
	موفق باشید	۲۰

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 ۱۲ ج) درست (۰/۲۵) صفحه ۱۱۵ ب) درست (۰/۲۵) صفحه ۱۰۴ د) نادرست (۰/۲۵) صفحه ۱۲۹			
۲	الف) کوتاه (۰/۲۵) صفحه ۵ د) اجتماعی (۰/۲۵) صفحه ۱۰۲ ب) فعالیت بدنی (۰/۲۵) صفحه ۲۷ ه) درونی (۰/۲۵) صفحه ۱۱۶ ج) سرطان سینه (۰/۲۵) صفحه ۶۲ و) سقوط (۰/۲۵) صفحه ۱۸۱			
۳	الف) انتقال (۰/۲۵) صفحه ۶۷ ج) کمتر (۰/۲۵) صفحه ۱۵۶ ب) منفی (۰/۲۵) صفحه ۷۳ د) کامل (۰/۲۵) صفحه ۱۸۰			
۴	الف) ۲ - روانی (۰/۲۵) صفحه ۸ ج) ۲ - مشکلات گوارشی (۰/۲۵) صفحه ۳۵ ب) ۱ - ماهی (۰/۲۵) صفحه ۲۰ د) ۱ - فشار خون بالا (۰/۲۵) صفحه ۵۲			
۵	خود مراقبتی اجتماعی (۰/۲۵) صفحه ۱۵			
۶	مصرف انواع مختلف (۰/۲۵) مواد غذایی که در شش گروه اصلی غذایی قرار می گیرند. (۰/۲۵) صفحه ۲۶			
۷	الف) برخی بیماری ها نظیر کم کاری تیروئید و کوشینگ (اختلال عملکرد غدد فوق کلیوی) موجب بروز چاقی می شوند. (ذکر ۱ مورد کافی است). (۰/۲۵) صفحه ۳۴ ب) افراد دارای استخوان بندی درشت، ورزشکار، زنان باردار و شیرده یا افراد خیلی بلند یا خیلی کوتاه (ذکر ۲ مورد کافی است. هر مورد (۰/۲۵) صفحه ۳۶ ج) از عوارض جانبی کاهش سریع وزن می توان به ریزش موها، چین و چروک و شل شدن پوست صورت و بدن، ضعف اعصاب، افت فشار خون و ضعف و بیحالی، پوسیدگی دندانها، بروز سنگ کیسه صفرا، ورم و زخم معده، یبوست و حتی افسردگی اشاره کرد. (ذکر ۲ مورد کافی است. هر مورد (۰/۲۵) صفحه ۳۸			
۸	الف) ۴ - استفاده از حشره کش ها در هنگام کاشت (۰/۲۵) صفحه ۴۳ ب) ۱ - ترشحات دهان سوسک های خانگی (۰/۲۵) صفحه ۴۳ ج) ۲ - ضربه دیدن میوه ها در هنگام برداشت (۰/۲۵) صفحه ۴۵ د) ۳ - نامناسب بودن درجه حرارت محیط (۰/۲۵) صفحه ۴۴			
۹	الف) در صورتی که تکثیر و تقسیم شود (۰/۲۵) و سلول های طبیعی اطراف خود را از بین ببرد (۰/۲۵) و به نقاط دیگر بدن هم دست اندازی کند. (۰/۲۵) صفحه ۶۱ ب) دیابت نوع یک (۰/۲۵) صفحه ۶۴ ج) در بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲ اغلب بدون علامت است. (۰/۲۵) صفحه ۶۵			
۱۰	الف) نگرانی و خطر این دسته از بیماری ها در آن است که باعث همه گیری شوند و تعداد زیادی از افراد جامعه را مبتلا کنند. (۰/۲۵) صفحه ۶۷ ب) این بیماری ها در صورت درمان نشدن می تواند عوارض جدی مانند عقیمی و نازایی، زایمان زودرس، مرده زایی برای بیمار به همراه داشته باشند. ذکر یک مورد کافی است. (۰/۲۵) صفحه ۷۰			
۱۱-	الف) از آنجا که ویروس HIV تنها در گلبول های سفید قادر به ادامه حیات است و گلبول سفید هم فقط در خون و ترشحات جنسی وجود دارد لذا ویروس اچ آی وی از طریق تماس های عادی منتقل نمی شود. (۰/۲۵) صفحه ۷۵ ب) بسیاری از مواد ضد عفونی کننده به راحتی از ماسک های کاغذی عبور می کنند (۰/۲۵) و می توانند موجب آسیب رساندن به ریه شوند. (۰/۲۵) صفحه ۱۷۳			
۱۲	در صورت بروز این عارضه لازم است بعد از شستشوی چشم ها با آب (۰/۲۵) چشم ها را خشک (۰/۲۵) و با یک بانداژ استریل ببندید (۰/۲۵) تا از پلک زدن مدت ۸ تا ۱۲ ساعت جلوگیری شود. (۰/۲۵) صفحه ۸۳			

درس: سلامت و بهداشت		رشته:	ساعت شروع:	مدت امتحان: ۹۰ دقیقه
پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه			تاریخ امتحان	
ردیف	راهنمای تصحیح			
نمره				
۱۳	تخمک گذاری در خانم‌هایی که وزن خیلی زیاد یا وزن خیلی کم دارند نامنظم است (۰/۲۵) و این افراد ممکن است با مشکل عدم تخمک‌گذاری روبرو شوند. (۰/۲۵) صفحه ۱۰۷			
۱۴	الف) نداشتن عزت نفس ممکن است افراد را دچار اعتیادهای رفتاری (۰/۲۵) مانند اعتیاد به اینترنت، اعتیاد به کار، اعتیاد به خرید و..... کند و از این‌ها بدتر در معرض رفتارهای پرخطر قرار دهد. (۰/۲۵) صفحه ۱۱۴ ب) فرد تاب‌آور یک موقعیت پرخطر را یک فرصت می‌داند (۰/۲۵) نه یک تهدید (۰/۲۵) صفحه ۱۱۵ ج) استرس ناسالم مانع درس خواندن شده (۰/۲۵) و یادآوری اطلاعات در جلسه امتحان را مختل می‌کند. (۰/۲۵) صفحه ۱۱۸			
۱۵	الف) قطران (۰/۲۵) ب) سیانیدریک اسید (جوهر بادام تلخ) (۰/۲۵) ج) آمونیاک (۰/۲۵) صفحه ۱۳۰			
۱۶	الف) تنباکوه‌های میوه‌ای به دلیل افزودنی شیمیایی و مواد مضر به آنها می‌توانند باعث سرطان، انواع بیماری‌های خطرناک و کشنده، آلرژی، آسم و حساسیت شوند. (ذکر ۲ مورد کافی است. هر مورد ۰/۲۵) صفحه ۱۳۳ ب) الکل عملکردهای سیستم اعصاب مرکزی را تحت تأثیر قرار داده و آثار خود را به صورت عدم تعادل در حرکت، اختلال در تکلم، کاهش تعداد تنفس و کاهش ضربان قلب و فشار خون نشان می‌دهد. افزایش اختلال در سیستم اعصاب مرکزی، کارکردهای حیاتی به شکل قابل توجهی تحت تأثیر قرار می‌گیرند. در موارد شدید، ممکن است شخص دچار کاهش هوشیاری (کما) و حتی مرگ شود. (ذکر ۲ مورد کافی است. هر مورد ۰/۲۵) صفحه ۱۳۷			
۱۷	منظور از وابستگی به مواد، اجبار در مصرف موادی است که تبعات نامطلوبی (۰/۲۵) بر سلامت جسمی و روانی (۰/۲۵) فرد مصرف‌کننده دارد و روابط و زندگی روزمره او را مختل می‌کند. (۰/۲۵) صفحه ۱۳۹			
۱۸	۱- اختلالات مصرف به هر حال آثار نتایج مضر و مخرب مواد را بر جسم و روان فرد باقی می‌گذارد. ۲- اختلالات مصرف مواد می‌تواند با خطرات و حوادث همراه گردد برای مثال مبادرت به رانندگی به دنبال اختلالات مصرف مواد باعث حوادث رانندگی می‌شود. ۳- ادامه اختلالات مصرف مواد معمولاً فرد را به سمت وابستگی می‌کشاند. (ذکر ۲ مورد کافی است. هر مورد ۰/۲۵) صفحه ۱۴۲			
۱۹	با مصرف این مواد فرد دچار اوهام حسی و بصری می‌شود (۰/۲۵) و ممکن است صداهایی را بشنود و یا چیزهایی را ببیند (۰/۲۵) که وجود خارجی ندارند. (۰/۲۵) صفحه ۱۴۳			
۲۰	الف) این قبیل کارها باید بدون خم کردن پشت (۰/۲۵) و با تکیه دادن دست به لبه میز (۰/۲۵) در حالی که پاها به اندازه عرض شانه باز هستند انجام شود. (۰/۲۵) صفحه ۱۶۰ ب) علم ارگونومی یا همان مهندسی عوامل انسانی برای پیشگیری از بروز اختلالات اسکلتی - عضلانی که ناشی از عدم تناسب توانمندی‌های انسان و نوع کاری است که او انجام می‌دهد، (۰/۵) به یاری انسان می‌آید. صفحه ۱۶۲ ج) کوله‌پشتی نباید روی پشت شل بسته شود (۰/۲۵) بلکه بندهای شانه‌ای آن باید طوری تنظیم شود که کوله‌پشتی به طور کامل قالب پشت بدن را بپوشاند (۰/۲۵) همچنین هنگام پوشیدن کوله‌پشتی دقت کنید بندهای شانه‌ای به شکل متقارن تنظیم شوند یعنی یکی شل و یکی سفت نباشد. (۰/۲۵) صفحه ۱۶۴			
۲۱	الف) قبل از بروز حادثه (۰/۲۵) ب) در این سطح باید بر روی کاهش عوامل خطر حوادث تمرکز کرد. (۰/۲۵) صفحه ۱۷۰			
۲۲	باید مانع رسیدن هوا به مواد سوختنی شد (۰/۲۵) و به این منظور باید آنها را سریع با پتو یا فرش مرطوب یا وسیله‌ای مرطوب دیگر پوشاند. (۰/۲۵) صفحه ۱۷۶			