

# +18 Exam

great growth

پروژه تضمینی مثبت ۱۸  
پکیج تضمینی نمره +۱۸ در امتحانات خرداد

[اینجا کلیک کن](#)

بسمه تعالی

پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه	تعداد صفحه : ۴	رشته : ریاضی - فیزیک و علوم تجربی	ساعت شروع : ۸ صبح
سوالات امتحان نهایی درس: سلامت و بهداشت	نام و نام خانوادگی :	تاریخ امتحان : ۱۴۰۰/۳/۵	مدت امتحان: ۹۰ دقیقه
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسر کشور در نوبت خرداد ماه سال ۱۴۰۰ مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی			

ردیف	سوالات (پاسخ نامه دارد)	نمره
------	-------------------------	------

۱	<p>درستی یا نادرستی هر یک از عبارات‌های زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید.</p> <p>الف) گاهی اوقات رسیدن فشارخون به کمتر از ۶۰/۹۰ میلی‌متر جیوه، می‌تواند تهدیدی برای زندگی باشد.</p> <p>ب) سکتة قلبی همواره به شکل ناگهانی و شدید اتفاق می‌افتد.</p> <p>ج) در مرحله پیش‌دیابت، میزان قند خون ناشتا بین ۱۰۰ تا ۱۲۵ است.</p> <p>د) با هر بار خوردن غذای حاوی مواد قندی، محیط پلاک میکروبی، قلیایی می‌شود.</p> <p>ه) برای حفظ سلامت روان، در انجام کارهایی که نیاز به تمرکز دارند، باید یک زمان متوالی و بی‌وقفه در نظر گرفت.</p> <p>و) نوشیدن الکل موجب کاهش اندازه و وزن مغز می‌شود.</p>	۱/۵
۲	<p>در هر یک از عبارات‌های زیر جای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.</p> <p>الف) هر گرم پروتئین ..... کیلوکالری انرژی تولید می‌کند.</p> <p>ب) یکی از عادات‌های غذایی نادرست، حذف برخی وعده‌ها به‌ویژه ..... است.</p> <p>ج) برخورداری از وزن مطلوب علاوه بر ارتقای سلامت جسمی به سلامت ..... نیز کمک می‌کند.</p> <p>د) بیماری سوزاک از طریق دستگاه ..... منتقل می‌شود.</p> <p>ه) احساس خودارزشمندی درونی همان ..... و کرامت انسانی است که می‌تواند مانند سپری قوی در مقابل آسیب‌های روانی و اجتماعی از فرد دفاع کند.</p> <p>و) اختلالات اسکلتی - عضلانی یکی از شایع‌ترین بیماری‌های ناشی از ..... و سبک زندگی در سطح جهان است.</p>	۱/۵
۳	<p>از بین کلمات داخل پرانتز گزینه مناسب را انتخاب کنید.</p> <p>الف) بر اساس هرم غذایی مقدار مصرف روزانه (غلات - حبوبات) کمتر است.</p> <p>ب) حداکثر کاهش وزن مجاز در طول یک (هفته - ماه) دو تا سه کیلوگرم است.</p> <p>ج) پرتوهای UVB باعث آسیب (مستقیم - غیر مستقیم) بر DNA می‌شود.</p> <p>د) برای جلوگیری از پوسیدگی دندان توصیه می‌شود هر (شش ماه - یک سال) یک‌بار به دندان‌پزشک مراجعه شود.</p> <p>ه) افراد سرسخت و تاب‌آور نسبت به آنچه انجام می‌دهند، تعلق خاطر (بیشتری - کمتری) دارند.</p> <p>و) نیکوتین موجود در سیگار باعث افزایش بروز سکتة قلبی و (افزایش - کاهش) قند خون می‌شود.</p>	۱/۵
۴	<p>در پرسش‌های چهارگزینه‌ای زیر، گزینه مناسب را انتخاب کنید.</p> <p>الف) کدام یک از منابع غذایی زیر، پروتئین کامل به شمار می‌رود؟</p> <p>(۱) حبوبات (۲) غلات (۳) شیر (۴) خشکبار</p> <p>ب) کدام یک از انواع هیپاتیت شایع‌تر است؟</p> <p>(۱) نوع A و B (۲) نوع B و C (۳) نوع C و D (۴) نوع E و G</p>	۰/۷۵
«ادامه پرسش‌ها در صفحه دوم»		

بسمه تعالی

پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه	تعداد صفحه: ۴	رشته: ریاضی - فیزیک و علوم تجربی	ساعت شروع: ۸ صبح
سوالات امتحان نهایی درس: سلامت و بهداشت	نام و نام خانوادگی:	تاریخ امتحان: ۱۴۰۰/۳/۵	مدت امتحان: ۹۰ دقیقه
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسر کشور در نوبت خرداد ماه سال ۱۴۰۰ مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی			

ردیف	سوالات (پاسخ نامه دارد)	نمره
------	-------------------------	------

	(ج) بر اساس اصول ارگونومی در استفاده از کوله پشتی، بهتر است در چیدمان وسایل کوله پشتی اشیای سنگین تر در قسمت ..... قرار بگیرند. (۱) عقب کوله پشتی، نزدیک به پشت (۲) عقب کوله پشتی، نزدیک به جلو (۳) میانی کوله پشتی (۴) جلوی کوله پشتی	
۵	هر یک از موارد زیر به کدام بعد سلامت مربوط است؟ الف) امیدواری ب) مدیریت هیجان	۰/۵
۶	دو مورد از عوامل موثر بر سلامت را نام ببرید.	۰/۵
۷	هر یک از موارد زیر بر اثر کمبود کدام ریزمغذی ایجاد می شود؟ الف) پوکی استخوان ب) کوتاهی قد در کودکان	۰/۵
۸	در مورد تغذیه سالم به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف) میزان آب مصرفی افراد به چه عواملی بستگی دارد؟ دو مورد را بنویسید. ب) نیازمندی های تغذیه ای به کدام یک از اصول تغذیه سالم مربوط است؟ ج) میوه های زرد و نارنجی منبع خوب پیش ساز کدام ویتامین هستند؟ د) طبقه بندی نمایه توده بدنی (BMI) برای چه افرادی کاربرد ندارد؟ دو مورد را بنویسید.	۱/۵
۹	هر یک از موارد زیر مربوط به کدام عامل چاقی است؟ الف) افسردگی ب) کم کاری تیروئید	۰/۵
۱۰	در مورد بیماری های غیرواگیر به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف) برای پیشگیری و کنترل فشار خون بالا باید به چه عواملی توجه داشت؟ دو مورد را بنویسید. ب) چرا مصرف زیاد اسیدهای چرب ترانس با بالا رفتن خطر ابتلا به بیماری های قلبی - عروقی ارتباط مستقیم دارد؟ ج) در صورت مشاهده هر یک از علائم سکتة مغزی در فرد، مهم ترین اقدام چیست؟	۱/۲۵
۱۱	از هر یک از آزمایش های زیر برای تشخیص کدام نوع سرطان استفاده می شود؟ الف) کولونوسکوپی ب) پاپ اسمیر	۰/۵
۱۲	برای هر یک از عوامل خطر ساز دیابت نوع ۲، یک مورد را بنویسید. الف) عوامل قابل پیشگیری ب) عوامل غیر قابل پیشگیری	۰/۵
۱۳	چرا پس از اقدام برای درمان افراد مبتلا به ایدز، تماس اتفاقی با خون و ترشحات این افراد منجر به انتقال ویروس به دیگری نخواهد شد؟	۰/۵

«ادامه پرسش ها در صفحه سوم»

بسمه تعالی

پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه	تعداد صفحه: ۴	رشته: ریاضی - فیزیک و علوم تجربی	ساعت شروع: ۸ صبح
سؤالات امتحان نهایی درس: سلامت و بهداشت	نام و نام خانوادگی:	تاریخ امتحان: ۱۴۰۰/۳/۵	مدت امتحان: ۹۰ دقیقه
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسر کشور در نوبت خرداد ماه سال ۱۴۰۰ مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی			

ردیف	سؤالات (پاسخ نامه دارد)	نمره
------	-------------------------	------

۱۴	در مورد بهداشت فردی به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف) دو مورد از راه های اصلاح عیوب انکساری چشم را بنویسید. ب) دو قانون استفاده از ابزارهای شنیداری و هدفون را بنویسید. ج) چرا افرادی که موهای چرب دارند، هنگام شست و شوی مو نباید پوست سر خود را محکم ماساژ دهند؟ د) چرا همه افراد به ویژه جوانان و نوجوانان به خواب کافی نیاز دارند؟ ه) در روند پوسیدگی دندان، علت حساس شدن دندان به سرما و گرما چیست؟	۲/۲۵								
۱۵	در مورد بهداشت روان به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف) دو مورد از توصیه هایی که به حفظ و ارتقای تاب آوری کمک می کند را بنویسید. ب) از بیماری ها و اختلالات جسمی که احتمال ابتلای نوجوانان به افسردگی را بیشتر می کند دو مورد را بنویسید.	۱								
۱۶	جدول زیر در رابطه با علائم اضطراب است. هریک از موارد ستون «الف» بایکی از موارد ستون «ب» ارتباط منطقی دارد. آن ها را پیدا کنید و در پاسخ نامه بنویسید.	۰/۷۵								
<table><tr><td>«الف»</td><td>«ب»</td></tr><tr><td>الف) علائم بدنی</td><td>۱- دلواپسی</td></tr><tr><td>ب) علائم روانی</td><td>۲- بی قراری</td></tr><tr><td>ج) علائم تفکر</td><td>۳- ترس از دست دادن کنترل</td></tr></table>			«الف»	«ب»	الف) علائم بدنی	۱- دلواپسی	ب) علائم روانی	۲- بی قراری	ج) علائم تفکر	۳- ترس از دست دادن کنترل
«الف»	«ب»									
الف) علائم بدنی	۱- دلواپسی									
ب) علائم روانی	۲- بی قراری									
ج) علائم تفکر	۳- ترس از دست دادن کنترل									
۱۷	هر یک از ویژگی های زیر مربوط به کدام یک از <u>مواد سمی</u> موجود در مواد دخانی است؟ نام هر ماده را در پاسخ نامه بنویسید. الف) نوعی گاز در سیگار است که از طریق ریه، کبد، کلیه ها و طحال جذب بدن شده و پس از دو هفته در پوست، مو و استخوان جایگزین می شود. ب) این ماده کشنده هنگام استعمال دخانیات تبخیر شده و وارد ریه ها و سپس خون می شود و تنفس را مختل می کند. ج) از عوامل مهم در ایجاد تحریک و تخریب بافت ها به ویژه ریه در جریان استعمال دخانیات است.	۰/۷۵								
۱۸	علت مضر بودن مصرف تنباکوه های میوه ای در قلیان چیست؟	۰/۵								
۱۹	دو مورد از باورهای غلط، در مورد مصرف سیگار که موجب سوق دادن جوانان و نوجوانان به سوی مصرف آن می شود را بنویسید.	۰/۵								
۲۰	چگونه مصرف مداوم الکل باعث از بین رفتن کارکرد کبد می شود؟	۰/۷۵								
۲۱	منظور از وضعیت بدنی مناسب چه حالتی است؟	۰/۵								

«ادامه پرسش ها در صفحه چهارم»

بسمه تعالی

پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه	تعداد صفحه : ۴	رشته : ریاضی - فیزیک و علوم تجربی	ساعت شروع: ۸ صبح
سؤالات امتحان نهایی درس: سلامت و بهداشت	نام و نام خانوادگی :	تاریخ امتحان : ۱۴۰۰/۳/۵	مدت امتحان: ۹۰ دقیقه
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسر کشور در نوبت خرداد ماه سال ۱۴۰۰ مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی			

ردیف	سؤالات (پاسخ نامه دارد)	نمره
۲۲	در هنگام انجام هر یک از امور روزمره زیر با به کارگیری کدام روش صحیح، می توان از بروز کمردرد جلوگیری کرد؟ (الف) تمیز کردن کف آشپزخانه یا راهرو (ب) هنگام نشستن روی صندلی	۰/۵
۲۳	اصل ارگونومی مربوط به هر یک از شکل های مقابل را توضیح دهید.  <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>(ب)</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>(الف)</p> </div> </div>	۱
	موفق و سربلند باشید	جمع نمرات
		۲۰

راهنمای تصحیح امتحان نهایی درس: سلامت و بهداشت		رشته: ریاضی - فیزیک و علوم تجربی		ساعت شروع: ۸ صبح		مدت امتحان: ۹۰ دقیقه	
پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه				تاریخ امتحان: ۱۴۰۰/۳/۵			
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسر کشور در خرداد ماه سال ۱۴۰۰				مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی			
ردیف	راهنمای تصحیح						نمره
۱	الف) درست (۰/۲۵) صفحه ۵۳		ب) نادرست (۰/۲۵) صفحه ۵۹				۱/۵
	ج) درست (۰/۲۵) صفحه ۶۵		د) نادرست (۰/۲۵) صفحه ۹۷				
	ه) نادرست (۰/۲۵) صفحه ۱۲۵		و) درست (۰/۲۵) صفحه ۱۳۷				
۲	الف) ۴ (۰/۲۵) صفحه ۲۱		ب) صبحانه (۰/۲۵) صفحه ۲۹				۱/۵
	ج) روان (۰/۲۵) صفحه ۳۹		د) تناسلی (۰/۲۵) صفحه ۷۰				
	ه) عزت نفس (۰/۲۵) صفحه ۱۱۳		و) کار (۰/۲۵) صفحه ۱۵۵				
۳	الف) حبوبات (۰/۲۵) صفحه ۲۴		ب) ماه (۰/۲۵) صفحه ۳۹				۱/۵
	ج) مستقیم (۰/۲۵) صفحه ۹۰		د) شش ماه (۰/۲۵) صفحه ۹۶				
	ه) بیشتری (۰/۲۵) صفحه ۱۱۵		و) افزایش (۰/۲۵) صفحه ۱۳۰				
۴	الف) گزینه ۳ - شیر (۰/۲۵) صفحه ۲۱		ب) گزینه ۲ - B و C (۰/۲۵) صفحه ۷۱				۰/۲۵
	ج) گزینه ۱ - عقب کوله پشتی، نزدیک به پشت (۰/۲۵) صفحه ۱۶۳						
۵	الف) سلامت معنوی (۰/۲۵) صفحه ۹		ب) سلامت روانی (۰/۲۵) صفحه ۸				۰/۵
۶	عوامل محیطی - عوامل ژنتیکی و فردی - دسترسی به خدمات بهداشتی و درمانی - سبک زندگی (۰/۵) صفحه ۱۱ (دو مورد کافی است)						۰/۵
۷	الف) کلسیم (۰/۲۵) صفحه ۳۰		ب) روی (۰/۲۵) صفحه ۳۰				۰/۵
۸	الف) شرایط اقلیمی، میزان فعالیت بدنی، وزن و وضعیت سلامت افراد (دو مورد کافی است) (۰/۵) صفحه ۲۲						۱/۵
	ب) اصل تناسب (۰/۲۵) صفحه ۲۶						
	ج) ویتامین آ (۰/۲۵) صفحه ۳۲						
	د) برای افراد دارای استخوان بندی درشت، ورزشکار، زنان باردار و شیرده یا افراد خیلی بلند یا خیلی کوتاه (۰/۵) صفحه ۳۶ (دو مورد کافی است)						
۹	الف) عامل روانی (۰/۲۵) صفحه ۳۴		ب) بیماری های جسمی (۰/۲۵) صفحه ۳۴				۰/۵
۱۰	الف) برای پیشگیری و کنترل فشارخون بالا به عواملی همچون عدم مصرف دخانیات و الکل، عدم مصرف غذاهای چرب و پر نمک، 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 ... باید توجه داشت. (۰/۵) صفحه ۵۵ (دو مورد کافی است)						۱/۲۵
	ب) زیرا ثابت شده است که اسیدهای ترانس موجب افزایش LDL و کاهش HDL می شوند. (۰/۵) صفحه ۵۸						
	ج) مهم ترین اقدام رساندن فرد به بیمارستان در اسرع وقت است. (۰/۲۵) صفحه ۵۹						
۱۱	الف) سرطان روده (۰/۲۵) صفحه ۶۲		ب) سرطان دهانه رحم (۰/۲۵) صفحه ۶۲				۰/۵
«ادامه در صفحه دوم»							

راهنمای تصحیح امتحان نهایی درس: سلامت و بهداشت	رشته: ریاضی - فیزیک و علوم تجربی	ساعت شروع: ۸ صبح	مدت امتحان: ۹۰ دقیقه
پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه		تاریخ امتحان: ۱۴۰۰/۳/۵	
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسر کشور در خرداد ماه سال ۱۴۰۰		مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی	

ردیف	راهنمای تصحیح	نمره
۱۲	الف) کم تحرکی، اضافه وزن، فشار خون بالا، کلسترول بالا (۰/۲۵) صفحه ۶۵ (یک مورد کافی است) ب) نژاد / ژنتیک، سابقه دیابت حاملگی، سن بالای ۴۵ سال، سابقه خانوادگی دیابت (۰/۲۵) صفحه ۶۵ (یک مورد کافی است)	۰/۵
۱۳	زیرا مصرف دارو (۰/۲۵) به کاهش ویروس اچ آی وی (۰/۲۵) در خون و ترشحات جنسی منجر می شود. صفحه ۷۵	۰/۵
۱۴	الف) عینک، لنز طبی، جراحی و اشعه لیزر (دو مورد کافی است) (۰/۵) صفحه ۸۱ ب) قانون اول، نصف میزان حداکثر (۰/۲۵) قانون دوم، ۶۰ درصد، ۶۰ دقیقه (۰/۲۵) صفحه ۸۷ ج) چون ماساژ می تواند غده های چربی موجود در پوست سر را تحریک کند و این امر به بیشتر شدن چربی موها منجر شود. (۰/۵) صفحه ۹۲ د) خواب کافی و مطلوب علاوه بر بازیابی انرژی فرد و دست یافتن او به توان مورد نیاز در فعالیت های جسمی و ذهنی (۰/۲۵)، به رشد و تکامل وی (۰/۲۵)، بالاخص در دوران کودکی و نوجوانی، نیز کمک می کند. صفحه ۹۳ ه) زیرا پوسیدگی به لایه زیرین (داخل عاج)، دندان رسیده است. (۰/۲۵) صفحه ۹۸	۲/۲۵
۱۵	الف) داشتن عزت نفس، داشتن هدف در زندگی، توسعه دادن ارتباطات با دیگران، داشتن انعطاف پذیری در برابر تغییرات زندگی، مراقبت از تغذیه و سلامت، کسب مهارت های سالم برای مقابله با مشکلات، خوشبینی، ایجاد دلبستگی های مثبت، تقویت مذهب و معنویت در خود (دو مورد کافی است) (۰/۵) صفحه ۱۱۶ و ۱۱۷ ب) مشکلات پزشکی خاص نظیر سکتة مغزی، صرع، آسیب وارد شده به سر، کم خونی و برخی از سرطان ها (دو مورد کافی است) (۰/۵) صفحه ۱۲۱	۱
۱۶	الف) ۲- بی قراری (۰/۲۵) ب) ۱- دلواپسی (۰/۲۵) ج) ۳- ترس از دست دادن کنترل (۰/۲۵) صفحه ۱۲۰	۰/۷۵
۱۷	الف) آرسنیک (۰/۲۵) ب) سیانیدریک اسید (جوهر بادام تلخ) (۰/۲۵) ج) آمونیاک (۰/۲۵) صفحه ۱۳۰	۰/۷۵
۱۸	تنباکوی های میوه ای به دلیل افزودنی های شیمیایی و مواد مضر (۰/۲۵) به آنها می توانند باعث سرطان، انواع بیماری های خطرناک و کشنده، آلرژی، آسم و حساسیت شوند. (۰/۲۵) صفحه ۱۳۳	۰/۵
۱۹	سیگار کشیدن موجب رفع عصبانیت، رفع خستگی، رفع دلشوره و اضطراب، تقویت ذهن و هضم غذا می شود. (دو مورد کافی است) (۰/۵) (صفحه ۱۳۴)	۰/۵
۲۰	به دلیل مصرف مداوم الکل و نبود زمان کافی، (۰/۲۵) چربی ذخیره شده در کبد 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 کارکرد خود را از دست بدهد. (۰/۲۵) صفحه ۱۳۷	۰/۷۵
۲۱	وضعیت بدنی مناسب حالتی است که در آن کمترین فشار و تنش به سیستم اسکلتی عضلانی وارد می شود. (۰/۵) صفحه ۱۵۶	۰/۵

«ادامه در صفحه سوم»

باسمه تعالی

راهنمای تصحیح امتحان نهایی درس: سلامت و بهداشت		رشته: ریاضی - فیزیک و علوم تجربی		ساعت شروع: ۸ صبح		مدت امتحان: ۹۰ دقیقه			
پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه				تاریخ امتحان: ۱۴۰۰/۳/۵					
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسر کشور در خرداد ماه سال ۱۴۰۰				مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی					
ردیف		راهنمای تصحیح						نمره	
۲۲		الف) ضمن استفاده از دمپایی هایی عاج دار که مانع سر خوردن می شوند، هرگز نباید به هنگام انجام کار کمر را چرخاند. ( یک مورد کافی است ) ( ۰/۲۵ ) صفحه ۱۵۹ ب) بهتر است تا حد امکان از صندلی های پشتی دار استفاده کرد و در انتهای صندلی نشست و ستون فقرات را در حالت عمودی نگه داشت. ( یک مورد کافی است ) ( ۰/۲۵ ) صفحه ۱۶۰						۰/۵	
۲۳		الف) زاویه مناسب گردن را حفظ کنید. به این منظور تجهیزات خود را به گونه ای تنظیم کنید که گردن در وضعیت خنثی قرار گیرد و تحت فشار نباشد. ( ۰/۵ ) صفحه ۱۶۶ ب) با قرار دادن مچ دست و ساعد در یک سطح، مچ دست را در وضعیت خنثی قرار دهید. ( ۰/۵ ) صفحه ۱۶۶						۱	
		نظر همکاران گرامی مورد احترام است.						۲۰	



# +18 Exam

great growth

پروژه تضمینی مثبت ۱۸

پکیج تضمینی نمره +۱۸ در امتحانات خرداد

[اینجا کلیک کن](#)

باسمه تعالی

پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه	نام و نام خانوادگی :	رشته : ادبیات و علوم انسانی، علوم و معارف اسلامی	ساعت شروع: ۸ صبح
سوالات امتحان نهایی درس: سلامت و بهداشت	تعداد صفحه : ۳	تاریخ امتحان : ۱۴۰۰/۳/۲	مدت امتحان: ۹۰ دقیقه
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسر کشور در نوبت خرداد ماه سال ۱۴۰۰ مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی			

ردیف	سوالات (پاسخ نامه دارد)	نمره
------	-------------------------	------

۱	<p>درستی یا نادرستی هر یک از عبارات‌های زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید.</p> <p>(الف) غلات واجد تمام اسیدهای آمینه ضروری هستند.</p> <p>(ب) روی موجود در مواد غذایی حیوانی نسبت به روی مواد غذایی گیاهی بهتر جذب می‌شود.</p> <p>(ج) با بالا رفتن میزان تری‌گلیسرید خون، سطح HDL خون افزایش می‌یابد.</p> <p>(د) فاصله بین رفتن به رختخواب با خوابیدن نباید بیشتر از ۱۵ الی ۳۰ دقیقه باشد.</p> <p>(ه) تنباکوی جویدنی، مکیدنی و یا استنشاقی ماده دخانی محسوب نمی‌شوند.</p> <p>(و) اختلالات اسکلتی - عضلانی یک پدیده چند علتی است.</p>	۱/۵
۲	<p>در هر یک از عبارات‌های زیر جای خالی را با کلمه مناسب کامل کنید.</p> <p>(الف) باتوجه به تعریف سلامت، تأمین سلامت مستلزم رعایت ..... است.</p> <p>(ب) بدن ما قادر به ذخیره مقدار معینی کربوهیدرات است که به صورت ..... ذخیره می‌شود.</p> <p>(ج) غنی‌ترین منبع ویتامین ..... ، روغن کبد ماهی است که به صورت مکمل دارویی موجود است.</p> <p>(د) مرحله پیشرفته اچ‌آی‌وی را ..... می‌نامند.</p> <p>(ه) احساس ناخوشایند مداوم و طولانی مدت که همراه با تنهایی و غمگینی است ..... نامیده می‌شود.</p> <p>(و) ۹۰٪ از علل بروز کمردرد، فشار بیش از حد به ناحیه ..... کمری به علت انجام نامناسب برخی از کارهای روزمره است.</p>	۱/۵
۳	<p>از بین کلمات داخل پرانتز گزینه مناسب را انتخاب کنید.</p> <p>(الف) قند و چربی در (بالای - پایین) هرم غذایی قرار می‌گیرند.</p> <p>(ب) چاقی با الگوی سیب در بین (زنان - مردان) شایع‌تر است.</p> <p>(ج) از آزمایش خون برای تشخیص سرطان (پروستات - دهانه رحم) استفاده می‌شود.</p> <p>(د) درماندگی و انزوا از آثار (اجتماعی - روانی) خشم منفی است.</p> <p>(ه) بوی سیگار پراکنده در محیط که لوازم منزل را در برمی‌گیرد دود دست (دوم - سوم) نام دارد.</p> <p>(و) براساس اصول ارگونومی انجام کارهای سبک و ظریف باید کمی (بالا تر - پایین تر) از ارتفاع آرنج تنظیم شوند.</p>	۱/۵
۴	<p>در پرسش‌های چهارگزینه‌ای زیر، گزینه مناسب را انتخاب کنید.</p> <p>(الف) کدام یک از گزینه‌های زیر به سبک زندگی مربوط است؟</p> <p>(۱) نحوه ارتباطات (۲) الگوی خرید و مصرف (۳) امنیت (۴) توزیع عادلانه خدمات سلامت</p> <p>(ب) کدام یک از نقش‌های چربی‌ها در بدن به شمار نمی‌رود؟</p> <p>(۱) تامین انرژی (۲) ساخت سلول‌های مغزی (۳) کمک به مصرف ویتامین E در بدن (۴) رشد و ترمیم</p>	۱
«ادامه در صفحه دوم»		

باسمه تعالی

پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه	نام و نام خانوادگی :	رشته : ادبیات و علوم انسانی، علوم و معارف اسلامی	ساعت شروع: ۸ صبح
سوالات امتحان نهایی درس: سلامت و بهداشت	تعداد صفحه : ۳	تاریخ امتحان : ۱۴۰۰/۳/۲	مدت امتحان: ۹۰ دقیقه
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسر کشور در نوبت خرداد ماه سال ۱۴۰۰ مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی			

ردیف	سوالات (پاسخ نامه دارد)	نمره
------	-------------------------	------

	(ج) کدام یک از علایم تفکر اضطراب می باشد؟ (۱) حواس پرتی      (۲) تنگی نفس      (۳) عصبانیت      (۴) تپش قلب  (د) کدام ماده اعتیاد آور دخانیات، در فلج شدن حرکات مژک های داخل مخاط بینی نقش دارد؟ (۱) کربورهای هیدروژن      (۲) نیکوتین      (۳) سیانیدریک اسید      (۴) آمونیاک									
۵	هر یک از موارد زیر به کدام بعد از ابعاد سلامت مربوط است؟ الف) قضاوت نسبتاً صحیح در برخورد با مسائل      ب) ابراز مکنونات قلبی	۰/۵								
۶	در مورد برنامه غذایی سالم به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف) کدام ماده معدنی به حفظ استحکام استخوان ها کمک می کند؟ ب) از اصول تغذیه سالم، اصل تنوع را تعریف کنید. ج) دو مورد از عادت های غذایی نادرست شایع در نوجوانان را بنویسید. د) بیماری گواتر ناشی از کمبود کدام ریزمغذی است؟	۱/۵								
۷	در مورد کنترل وزن و تناسب اندام به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف) دو مورد از عوامل بروز چاقی را نام ببرید. ب) براساس قانون تعادل انرژی، تنظیم وزن و برخورداری از وزن مطلوب به جز تغذیه به چه عاملی بستگی دارد؟	۰/۷۵								
۸	در مورد بیماری های غیرواگیر و واگیردار به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف) دو مورد از عوامل خطر ابتلا به بیماری های قلبی - عروقی را بنویسید. ب) اسیدهای چرب غیراشباع در کدام غذاها وجود دارند؟ دو مورد را بنویسید. ج) دو مورد از علائم هشداردهنده سرطان را بنویسید. د) از عوارض جدی ناشی از درمان نشدن بیماری های سوزاک و زگیل تناسلی دو مورد را بنویسید.	۲								
۹	هر یک از موارد زیر مربوط به کدام نوع دیابت (نوع یک یا نوع دو) می باشد؟ الف) بدن به انسولین مقاومت نشان می دهد.      ب) در اثر اختلال در سیستم ایمنی ایجاد می شود.	۰/۵								
۱۰	جدول زیر در رابطه با بیماری های واگیردار و راه انتقال آنها است. هر یک از موارد ستون «الف» بایکی از موارد ستون «ب» ارتباط منطقی دارد. آنها را پیدا کنید و در برگه پاسخ بنویسید. <table><tr><td>«الف»</td><td>«ب»</td></tr><tr><td>الف) پدیکلوزیس</td><td>۱- خون</td></tr><tr><td>ب) هیپاتیت</td><td>۲- دستگاه گوارش</td></tr><tr><td>ج) وبا</td><td>۳- پوست و مو</td></tr></table>	«الف»	«ب»	الف) پدیکلوزیس	۱- خون	ب) هیپاتیت	۲- دستگاه گوارش	ج) وبا	۳- پوست و مو	۰/۷۵
«الف»	«ب»									
الف) پدیکلوزیس	۱- خون									
ب) هیپاتیت	۲- دستگاه گوارش									
ج) وبا	۳- پوست و مو									
«ادامه در صفحه سوم»										

باسمه تعالی

پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه		نام و نام خانوادگی :	رشته : ادبیات و علوم انسانی، علوم و معارف اسلامی	ساعت شروع: ۸ صبح
سوالات امتحان نهایی درس: سلامت و بهداشت		تعداد صفحه : ۳	تاریخ امتحان : ۱۴۰۰/۳/۲	مدت امتحان: ۹۰ دقیقه
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسر کشور در نوبت خرداد ماه سال ۱۴۰۰ مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی				
ردیف	سوالات (پاسخ نامه دارد)			
نمره				
۱۱	در مورد بهداشت فردی به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف) کدام یک از انواع عیوب انکساری، به دلیل سخت شدن پوسته عدسی چشم به وقوع می پیوندد؟ ب) در صورتی که خشکی چشم شدید باشد، کارشناسان چه توصیه ای می کنند؟ ج) دو مورد از آثار و عوارض آلودگی صوتی برای سلامت افراد را بنویسید. د) تنظیم سشوار روی حالت داغ چه آسیبی به مو می رساند؟ (دو مورد)			
۱۲	دو مورد از توصیه های پزشکان برای در امان ماندن از عوارض اشعه فرابنفش نور خورشید در بیرون از خانه را بنویسید.			
۱۳	در مورد بهداشت دهان و دندان به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف) کدام مواد غذایی از عوامل اصلی مؤثر بر پوسیدگی دندان به شمار می روند؟ ب) برای برطرف کردن تنفس بدبوی صبحگاهی که حین بیدار شدن از خواب تجربه می شود، چه باید کرد؟ (دو مورد)			
۱۴	در مورد استرس به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف) آثار مثبت استرس سالم را بنویسید. ب) دو مورد از اثرات جسمی پایداری که در اثر تکرار استرس ایجاد می شود را بنویسید.			
۱۵	سه مورد از توصیه های خودمراقبتی برای حفظ سلامت روان در دوره نوجوانی را بنویسید.			
۱۶	در مورد مصرف دخانیات به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف) نام گازی در سیگار که در بروز سرطان لب نقش دارد چیست؟ ب) مصرف سیگار علاوه بر آثار زیان بار در بدن چه اثرات سوء دیگری دارد؟ (یک مورد) ج) دو مورد از آلودگی هایی که در اثر استفاده مشترک از قلیان، از طریق دهان و دستان فرد آلوده منتقل می شود را نام ببرید. د) از مهم ترین عواملی که نوجوانان و جوانان را به سوی مصرف مواد دخانی سوق می دهد، یک مورد را بنویسید.			
۱۷	چگونه مصرف مداوم الکل باعث ایجاد بیماری کبد چرب و سیروز کبدی می شود؟			
۱۸	منظور از وضعیت بدنی به زبان ساده چیست؟			
۱۹	برای انتخاب دوچرخه مناسب هر فرد چه توصیه ای می شود؟			
۲۰	اصل ارگونومی مربوط به شکل مقابل را توضیح دهید. (ذکر شماره اصل الزامی نیست)			
				
۲۰	موفق و سربلند باشید جمع نمرات			

باسمه تعالی

راهنمای تصحیح امتحان نهایی درس: سلامت و بهداشت	رشته: ادبیات و علوم انسانی، علوم و معارف اسلامی	ساعت شروع: ۸ صبح	مدت امتحان: ۹۰ دقیقه
پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه		تاریخ امتحان: ۱۴۰۰/۳/۲	
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسر کشور در خرداد ماه سال ۱۴۰۰		مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی	

ردیف	راهنمای تصحیح	نمره
۱	الف) نادرست (۰/۲۵) صفحه ۲۱ ج) نادرست (۰/۲۵) صفحه ۵۶ ه) نادرست (۰/۲۵) صفحه ۱۲۹ ب) درست (۰/۲۵) صفحه ۳۲ د) درست (۰/۲۵) صفحه ۹۵ و) درست (۰/۲۵) صفحه ۱۵۵	۱/۵
۲	الف) بهداشت (۰/۲۵) صفحه ۵ ج) D یا د (۰/۲۵) صفحه ۳۱ ه) افسردگی (۰/۲۵) صفحه ۱۲۱ ب) گلیکوژن (۰/۲۵) صفحه ۲۰ د) ایدز (۰/۲۵) صفحه ۷۴ و) ستون فقرات (۰/۲۵) صفحه ۱۵۷	۱/۵
۳	الف) بالای (۰/۲۵) صفحه ۲۴ ج) پروستات (۰/۲۵) صفحه ۶۲ ه) دست سوم (۰/۲۵) صفحه ۱۳۵ ب) مردان (۰/۲۵) صفحه ۳۴ د) اجتماعی (۰/۲۵) صفحه ۱۲۳ و) بالاتر (۰/۲۵) صفحه ۱۶۷	۱/۵
۴	الف) گزینه ۲ - الگوی خرید و مصرف (۰/۲۵) صفحه ۱۱ ج) گزینه ۱ - حواس پرتی (۰/۲۵) صفحه ۱۲۰ ب) گزینه ۴ - رشد و ترمیم (۰/۲۵) صفحه ۲۰ و ۲۱ د) گزینه ۲ - نیکوتین (۰/۲۵) صفحه ۱۳۰	۱
۵	الف) سلامت روانی (۰/۲۵) صفحه ۸ ب) سلامت اجتماعی (۰/۲۵) صفحه ۹	۰/۵
۶	الف) کلسیم (۰/۲۵) صفحه ۲۲ ب) اصل تنوع یعنی مصرف انواع مختلف مواد غذایی که در شش گروه اصلی غذایی قرار می گیرند. (۰/۵) صفحه ۲۶ ج) پر خوری در مهمانی و مسافرت، حذف برخی وعده ها به ویژه صبحانه، مصرف نوشابه گازدار، مصرف آب و سایر نوشیدنی ها همراه با غذا مصرف زیاد غذاهای چرب و سرخ شده و شور و خیلی شیرین یا ترش، خوردن غذای ناکافی، خوب نجویدن غذا، نوشیدن آب به میزان کمتر از نیاز در طول روز، نوشیدن چای بلافاصله بعد از غذا، مصرف زیادی تنقلات شور، چرب و یا شیرین در طول روز مانند هنگام تماشای تلویزیون و یا در مهمانی ها، مصرف غذاهای پر کالری قبل از خواب، خوردن غذا هنگام تماشای تلویزیون و یا در حین کار، مصرف زیاد غذاها و آب میوه های مصنوعی و شیرین، اعتقاد به اینکه خوردن بالاترین تفریح است. (دو مورد کافی است) (۰/۵) صفحه ۲۹ د) ید (۰/۲۵) صفحه ۳۰	۱/۵
۷	الف) عامل ژنتیک، عامل محیطی، عامل روانی، بیماری های جسمی، داروها (دو مورد کافی است) (۰/۵) صفحه ۳۴ ب) فعالیت بدنی (۰/۲۵) صفحه ۳۸	۰/۷۵
۸	الف) کهولت سن و سابقه خانوادگی بیمار، فشارخون بالا، اختلالات چربی خون، اضافه وزن و چاقی، عدم تحرک، بیماری دیابت و استعمال دخانیات (دو مورد کافی است) (۰/۵) صفحه ۵۲ ب) اسیدهای چرب غیر اشباع در روغن زیتون، روغن بادام زمینی و مغزها و ماهی های چرب از جمله قزل آلا و سالمون و ..... وجود دارد. (دو مورد کافی است) (۰/۵) صفحه ۵۷	۲
«ادامه در صفحه دوم»		

راهنمای تصحیح امتحان نهایی درس: سلامت و بهداشت		رشته: ادبیات و علوم انسانی، علوم و معارف اسلامی		ساعت شروع: ۸ صبح		مدت امتحان: ۹۰ دقیقه			
پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه				تاریخ امتحان: ۱۴۰۰/۳/۲					
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسر کشور در خرداد ماه سال ۱۴۰۰				مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی					
ردیف		راهنمای تصحیح				نمره			
		<p>(ج) تغییر در خال های پوستی، زخم های بدون بهبود، پیدایش توده در هر جای بدن، سرفه یا گرفتگی طولانی مدت صدا، اختلال بلع یا سوء هاضمه طولانی، استفراغ یا سرفه خونی، اسهال یا یبوست طولانی، خونریزی غیرطبیعی در ادرار، مدفوع و خونریزی غیرطبیعی از واژن و نوک سینه، بی اشتهایی یا کاهش وزن بی دلیل (دو مورد کافی است) (۰/۵) صفحه ۶۳</p> <p>(د) عقیمی و نازایی، زایمان زودرس، مرده زایی و... (دو مورد کافی است) (۰/۵) صفحه ۷۰</p>							
۹		(الف) نوع ۲ (۰/۲۵) صفحه ۶۴ (ب) نوع ۱ (۰/۲۵) صفحه ۶۴				۰/۵			
۱۰		(الف) ۳- پوست و مو (۰/۲۵) صفحه ۶۹ (ب) ۱- خون (۰/۲۵) صفحه ۷۰ (ج) ۲- دستگاه گوارش (۰/۲۵) صفحه ۶۷				۰/۷۵			
۱۱		(الف) پیرچشمی (۰/۲۵) صفحه ۸۱ (ب) از قطره های اشک مصنوعی استفاده کنید. (۰/۲۵) صفحه ۸۴ (ج) آلودگی صوتی می تواند علاوه بر کم شنوایی، باعث بروز وزوز گوش، استرس، خستگی و تحریک پذیری فرد شود. (دو مورد کافی است) (۰/۵) صفحه ۸۶ (د) می تواند باعث خشکی و شکنندگی مو و دو شاخه شدن انتهای آن شود. (دو مورد کافی است) (۰/۵) صفحه ۹۲				۱/۵			
۱۲		پزشکان توصیه می کنند که در بیرون از خانه حتماً پیراهن آستین بلند بپوشید؛ کرم ضد آفتاب بزنید؛ کلاه بگذارید و عینک آفتابی بزنید تا از عوارض اشعه فرابنفش نور خورشید در امان بمانید. (دو مورد کافی است) (۰/۵) صفحه ۹۰				۰/۵			
۱۳		(الف) مواد قندی (یا کربوهیدرات ها) (۰/۲۵) صفحه ۹۷ (ب) صرف صبحانه و یا استفاده از مسواک و نخ دندان (دو مورد کافی است) (۰/۵) صفحه ۹۸				۰/۷۵			
۱۴		(الف) فشار روانی (استرس) سالم باعث هوشیاری شده و به فرد کمک می کند تا بتواند نیازهایش را در موقعیت های مختلف برآورده نماید. (۰/۵) صفحه ۱۱۸ (ب) بیماری های قلبی - عروقی، التهاب های پوستی، اختلالات گوارشی، سردرد، ضعف سیستم ایمنی و افزایش احتمال ابتلا به سرطان (دو مورد کافی است) (۰/۵) صفحه ۱۱۹				۱			
۱۵		اولویت های خود را مشخص کنید. تمرین مواجهه با موقعیت های استرس زا انجام دهید. خواسته های خود را بررسی کنید. سبک زندگی سالمی داشته باشید. تغییرات را به عنوان جزئی از زندگی تان بپذیرید. زمان استراحت و تفریح داشته باشید. یاد بگیرید «نه» بگویید. ورزش کنید. دفتر یادداشت روزانه داشته باشید. کودک شوید. شوخ طبع باشید. به زندگی معنوی خود غنا ببخشید. (سه مورد کافی است) (۰/۷۵) صفحه ۱۲۴ و ۱۲۵				۰/۷۵			
۱۶		(الف) آرسنیک (۰/۲۵) صفحه ۱۳۰ (ب) هزینه های اقتصادی یا هر مورد درست دیگر (۰/۲۵) صفحه ۱۳۱ (ج) اگزما، دست، انتقال عفونت هایی از قبیل بیماری های دهانی، سل، ویروس تبخال و هلیکوباکتری (عامل زخم معده) و .... (دو مورد کافی است) (۰/۵) صفحه ۱۳۳				۱/۵			
«ادامه در صفحه سوم»									

باسمه تعالی

راهنمای تصحیح امتحان نهایی درس: سلامت و بهداشت		رشته: ادبیات و علوم انسانی، علوم و معارف اسلامی	ساعت شروع: ۸ صبح	مدت امتحان: ۹۰ دقیقه
پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه			تاریخ امتحان: ۱۴۰۰/۳/۲	
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسر کشور در خرداد ماه سال ۱۴۰۰			مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی	
ردیف	راهنمای تصحیح			
	نمره			
۱۶	(د) باور غلط به جذاب شدن و مورد توجه قرار گرفتن - احساس کاذب مستقل شدن و به بلوغ رسیدن و بزرگ شدن - باور غلط اجتماعی شدن و محبوب شدن در میان همسالان - الگوبرداری غلط و منفی از هنرپیشه‌ها و افراد دیگر الگوبرداری غلط و منفی از مصرف دخانیات توسط والدین یا دوستان صمیمی - باورهای غلط در مورد مصرف سیگار مثل این که سیگار کشیدن موجب رفع عصبانیت، رفع خستگی، رفع دلشوره و اضطراب، تقویت ذهن و هضم غذا می - شود. ساده انگاری و برداشت نادرست در مورد مصرف قلیان به عنوان یک ماده دخانی کم‌خطرتر از سیگار - در دسترس بودن و یا قیمت پایین انواع مواد دخانی - ناپسند نبودن مصرف دخانیات به ویژه قلیان در اذهان عمومی (یک مورد کافی است) (۰/۵) صفحه ۱۳۴			
۱۷	به دلیل مصرف مداوم الکل و نبود زمان کافی، (۰/۲۵) چربی ذخیره شده در کبد نمی‌تواند به دیگر مکان‌های ذخیره - سازی بدن منتقل شود (۰/۲۵) و سلول‌های پر از چربی کبد سبب می‌شوند که کبد کارکرد خود را از دست بدهد. (۰/۲۵) صفحه ۱۳۷			
۱۸	وضعیت بدنی به زبان ساده، عبارت است از فرم و حالتی که بدن فرد در طول انجام کار به خود می‌گیرد؛ (۰/۵) و یا نحوه قرار گرفتن قسمت‌های مختلف بدن، شامل سر، تنه و اندام‌ها در فضا است. صفحه ۱۵۶			
۱۹	برای انتخاب دوچرخه مناسب هر فرد توصیه می‌شود از دوچرخه‌ای استفاده شود که در زمان دوچرخه سواری، زاویه بین ران و ساق پا، (۰/۲۵) وقتی رکاب پایین است (۰/۲۵) حدود ۲۵ تا ۳۰ درجه باشد. (۰/۲۵) صفحه ۱۶۳			
۲۰	حرکات اضافی انگشت‌ها، مچ دست و بازوها را در ضمن انجام کار کاهش دهید. (۰/۵) صفحه ۱۶۷			
۲۰	نظر همکاران گرامی مورد احترام است.			