

پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه	نام و نام خانوادگی :	تعداد صفحه : ۴	ساعت شروع:
سوالات امتحان نهایی درس: سلامت و بهداشت	رشته : کلیه رشته ها	تاریخ امتحان :	مدت امتحان: ۹۰ دقیقه
نوبت دی			

ردیف	سوالات (پاسخ نامه دارد)	نمره
۱	درستی یا نادرستی هر یک از عبارات زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید. الف) چربی اشباع نشده عامل تعیین کننده سطح کلسترول خون است. ب) چاقی با الگوی سیب، خطر ابتلا به اختلالات انعقاد خون را بیشتر افزایش می دهد. ج) به هنگام سکتۀ قلبی، لخته خون قبل از پلاک، تشکیل می شود. د) در بیشتر بیماری های ارثی، ژن معیوب از پدر به فرزندان منتقل می شود. ن) تاب آوری اگرچه قابلیت درونی است، اما می تواند در تعامل با محیط، تقویت و توسعه یابد. و) سندرم محرومیت، یکی از نشانه های وابستگی به مواد مخدر است. ه) درآزمون دیوار، پاشنه پا، همانند پشت سر و باسن با دیوار تماس دارد. ی) اورژانس یکی از نهادهای امدادی در حوادث خانگی محسوب می شود.	۲
۲	در عبارات زیر، جاهای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید. الف) استفاده از محصولات تکنولوژی، نمونه ای از به عنوان یکی از عوامل مؤثر بر سلامت به شمار می رود. ب) در گام اول خودمراقبتی، هدف باید واقعی و باشد. ج) در شکل هرم مواد غذایی، هرچه از پایین هرم به سمت بالا حرکت کنیم، میزان مصرف روزانه گروه های غذایی می شود. د) یکی از بیماری های شایع غذازاد، است. ن) بزرگترین عامل مرگ و میر در قرن بیستم، است. و) مهارت نه گفتن یکی از راه کارهای بهره گیری از مهارت است. ه) در ستون فقرات، بین فقرات کمری و دنبالچه قرار دارد.	۲
۳	از بین کلمات داخل پرانتز، کلمۀ مناسب را انتخاب کنید. الف) داشتن روحیۀ انتقادپذیری از ویژگی های سلامت (روانی - عاطفی / معنوی / اجتماعی) است. ب) اصل (تعادل / تنوع / تناسب) براساس سن، جنس و میزان فعالیت بدنی فرد، تعیین می شود. ج) از عوارض جانبی (کاهش / افزایش) سریع وزن بدن می توان به بروز سنگ کیسه صفرا اشاره کرد. د) ویروس HIV تنها در (گلبول قرمز / پلاکت / گلبول سفید) قادر به ادامه حیات است. ن) از توهمزاهای مصنوعی می توان به (آمفتامین / ال. اس. دی / ریتالین) اشاره کرد. و) آسیب پذیرترین عضو بدن در برابر صدمات، (زانو / کمر / گردن) می باشد. ه) بهترین وسیله برای خاموش کردن آتش سوزی ناشی از برق، استفاده از (کربن دی اکسید / شن / نمک) است. ی) مهم ترین علت مرگ ناشی از آتش سوزی (سوختگی / خفگی / مسمومیت)، قلمداد می شود.	۲
	«ادامۀ سوالات در صفحه دوم»	

پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه	نام و نام خانوادگی :	تعداد صفحه : ۴	ساعت شروع :
سوالات امتحان نهایی درس: سلامت و بهداشت	رشته : کلیه رشته ها	تاریخ امتحان :	مدت امتحان: ۹۰ دقیقه
نوبت دی			

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

۴	پرسش های چهارگزینه ای ۱- چند مورد از موارد زیر صحیح است؟ الف) آهن همانند کلسیم در تشکیل برخی بافت های بدن نقش دارد. ب) سدیم در حفظ تعادل مایعات بدن نقش دارد. ج) منیزیم در حمل اکسیژن خون مؤثر است. د) قند موجود در میوه و سبزیجات نقش مهمی در عملکرد سیستم عصبی و ماهیچه ها بازی می کند. ۱) چهار (۲) سه (۳) دو (۴) یک ۲- کدام یک از نظر <u>درستی</u> یا <u>نادرستی</u> با سایر گزینه ها متفاوت است؟ ۱) امروزه برای پیشگیری از ابتلا به همه انواع هیپاتیت، از واکسن استفاده می شود. ۲) پدیکلوزیس از شایع ترین بیماری های انگلی است. ۳) پایبندی به اصول دینی، اخلاقی و خانوادگی می تواند تا حد زیادی از ابتلا به بیماری سوزاک جلوگیری کند. ۴) احتمال مزمن شدن بیماری در هیپاتیت نوع C بیشتر است. ۳- در تصویر مقابل که الگوی وراثتی تالاسمی را نشان می دهد، کدام فرزند هر دو ژن معیوب را از والدین به ارث برده است؟ ۱) ۱ (۲) ۲ (۳) ۳ (۴) ۴ ۴- کدام گزینه درباره پیشگیری از حوادث خانگی <u>نادرست</u> است؟ ۱) در سطح دو پیشگیری قبل از بروز حادثه، باید بر روی کاهش عوامل خطر تمرکز کرد. ۲) قبل از اسپری حشره کش در صورت امکان، ظروف از محیط خارج شوند. ۳) بهترین راه مبارزه با آتش سوزی خشک، استفاده از آب است. ۴) در انسداد خفیف راه تنفس هوایی از ضربه زدن به پشت اجتناب شود.	۱
۵	با توجه به متن زیر به سوالات پاسخ دهید. اگرچه قرارگرفتن در معرض نور خورشید برای تولید ویتامین D در بدن ضرورت دارد اما اگر در این کار افراط شود می تواند منجر به بروز عوارضی مانند آفتاب سوختگی شود. به علاوه قرارگرفتن در معرض اشعه زیان آور فرابنفش نور خورشید به مدت طولانی، خطر ابتلا به سرطان پوست و پیری زودرس پوست را افزایش می دهد. پرتوهای فرابنفش خورشید که به زمین می رسد شامل پرتوهای مضر UVA و کمی از پرتوهای UVB است. الف) چه ارتباطی بین نور خورشید و ویتامین D وجود دارد؟ ب) عوارضی مانند آفتاب سوختگی نتیجه عملکرد کدام دستگاه بدن است؟ ج) قرارگیری طولانی مدت در معرض نور خورشید، کدام عارضه پوستی را در دوره بلوغ جنسی، می تواند تشدید کند؟ د) سرطان پوست ناشی از قرارگیری طولانی مدت در معرض اشعه زیان آور فرابنفش، نتیجه آسیب مستقیم بر است.	۱
	«ادامه سوالات در صفحه سوم»	

پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه	نام و نام خانوادگی :	تعداد صفحه : ۴	ساعت شروع:
سوالات امتحان نهایی درس: سلامت و بهداشت	رشته : کلیه رشته ها	تاریخ امتحان :	مدت امتحان: ۹۰ دقیقه
نوبت دی			

ردیف	سوالات (پاسخ نامه دارد)	نمره														
۶	جدول زیر در رابطه با بیماری‌ها است. هریک از موارد ستون «الف» با یکی از موارد ستون «ب» ارتباط منطقی بیشتری دارد. شماره آنها را پیدا کنید و در برگه پاسخنامه بنویسید. (دو مورد اضافه است) <table><tr><th>"ستون الف"</th><th>"ستون ب"</th></tr><tr><td>الف) فشارخون بالا</td><td>۱) عوارض آن تقریباً تمام دستگاه‌های بدن را درگیر می‌کند.</td></tr><tr><td>ب) ایدز</td><td>۲) در جریان آن یک سلول موذی در بدن ایجاد می‌شود.</td></tr><tr><td>ج) دیابت</td><td>۳) شایع‌ترین بیماری مزمن در جامعه امروزی است.</td></tr><tr><td>د) کرونا</td><td>۴) با سرکوب سیستم ایمنی باعث بروز بعضی بدخیمی‌ها می‌شود.</td></tr><tr><td></td><td>۵) از طریق سرفه عفونی سرایت می‌کند.</td></tr><tr><td></td><td>۶) بروز آن با سطح کلسترول خوب رابطه عکس دارد.</td></tr></table>	"ستون الف"	"ستون ب"	الف) فشارخون بالا	۱) عوارض آن تقریباً تمام دستگاه‌های بدن را درگیر می‌کند.	ب) ایدز	۲) در جریان آن یک سلول موذی در بدن ایجاد می‌شود.	ج) دیابت	۳) شایع‌ترین بیماری مزمن در جامعه امروزی است.	د) کرونا	۴) با سرکوب سیستم ایمنی باعث بروز بعضی بدخیمی‌ها می‌شود.		۵) از طریق سرفه عفونی سرایت می‌کند.		۶) بروز آن با سطح کلسترول خوب رابطه عکس دارد.	۱
"ستون الف"	"ستون ب"															
الف) فشارخون بالا	۱) عوارض آن تقریباً تمام دستگاه‌های بدن را درگیر می‌کند.															
ب) ایدز	۲) در جریان آن یک سلول موذی در بدن ایجاد می‌شود.															
ج) دیابت	۳) شایع‌ترین بیماری مزمن در جامعه امروزی است.															
د) کرونا	۴) با سرکوب سیستم ایمنی باعث بروز بعضی بدخیمی‌ها می‌شود.															
	۵) از طریق سرفه عفونی سرایت می‌کند.															
	۶) بروز آن با سطح کلسترول خوب رابطه عکس دارد.															
۷	در ارتباط با کاهش وزن بدن به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) دو روش زود بازده کاهش وزن را نام ببرید. ب) در طبقه بندی نمای توده بدنی، افرادی با BMI محدود (۲۵ تا ۳۰) و (۳۵ تا ۴۰) به ترتیب در چه وضعیتی قرار دارند؟	۱														
۸	در ارتباط با مواد مخدر، از مصرف کدام داروها بدون تجویز پزشک باید جداً خودداری کرد؟	۰/۲۵														
۹	به پرسش‌های زیر در رابطه با اعتیاد به مواد مخدر و عوارض آن پاسخ دهید. الف) مصرف کدام دسته از مواد اعتیادآور حالت خوشی و هیجانی کوتاه مدت را به همراه دارد؟ ب) پیروی از ارزش‌های خانوادگی، مربوط به کدام گروه از توصیه‌های خودمراقبتی در زمینه پیشگیری از استعمال دخانیات می‌باشد؟ ج) میل شدید و مفرط درونی و خارج از اختیار، به ادامه مصرف مواد، مربوط به کدام جنبه وابستگی می‌باشد؟ د) اختلالات مصرف چه تفاوتی با وابستگی به ماده مخدر دارد؟	۱														
۱۰	هر یک از موارد زیر اشاره به کدام عامل ایجاد فساد مواد غذایی دارد؟ الف) استفاده غیرمجاز از حشره کش‌ها در هنگام کاشت ب) سرپوشیده نگه‌داشتن مجاری فاضلاب ج) نگهداری مواد غذایی فاسدشدنی در یخچال	۰/۷۵														
۱۱	برای تشخیص هر یک از انواع سرطان‌های زیر، کدام روش غربالگری استفاده می‌شود؟ الف) سرطان روده ب) سرطان سینه ج) سرطان پروستات	۰/۷۵														
۱۲	در رابطه با بهداشت ازدواج و باروری، به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) چه رابطه‌ای بین وزن بدن و تخمک‌گذاری در خانم‌ها وجود دارد؟ ب) خانم‌ها در صورت ابتلا به کدام بیماری خودایمنی، باید بارداری خود را تا بهبودی نسبی به تأخیر بیندازند؟ ج) یکی از اثرات بیماری سرخچه مادر بر نوزاد را بنویسید. د) بروز سرطان لب در مادر باردار، به دلیل وجود کدام ماده مضر موجود در دود سیگار می‌تواند ایجاد شود؟	۱														
	«ادامه سوالات در صفحه چهارم»															

پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه	نام و نام خانوادگی :	تعداد صفحه : ۴	ساعت شروع:
سوالات امتحان نهایی درس: سلامت و بهداشت	رشته : کلیه رشته ها	تاریخ امتحان :	مدت امتحان: ۹۰ دقیقه
نوبت دی			

ردیف	سوالات (پاسخ نامه دارد)	نمره
۱۳	بهر روز در دوره نوجوانی بسر می برد و به دلایل مختلف همچون آشفتگی در فضای خانواده و کمبود امکانات دچار برخی اختلالات شایع روانی - رفتاری است، در هر یک از موارد زیر، نوع اختلال را با توجه به موارد داخل پرانتز مشخص کرده و در پاسخنامه وارد کنید. (خشم، استرس، افسردگی و اضطراب) الف) احساس درماندگی و به دنبال آن فشار خون بالا و افزایش تعداد نبض در شب امتحان . ب) غمگینی مداوم، خستگی مفرط و فقدان انرژی . ج) این احساس نوعی واکنش طبیعی، نسبت به شرایط محیطی است. د) ضعف سیستم ایمنی و افزایش احتمال ابتلا به سرطان . ن) جایگزین کردن خواسته ها می تواند راهکاری برای مقابله با اختلالات و باشد.	۱/۵
۱۴	مراحل نامرتب زیر مربوط به برداشتن اشیای سنگین از روی زمین می باشد، آنها را مرتب کرده و در موارد "الف تا د" در پاسخنامه بنویسید. ۱. بدن را در وضعیت زانو زدن قرار دهیم. ۲. جسم را در نزدیک به خودمان بگیریم. ۳. پاها را صاف روی زمین بگذاریم. ۴. تاحد ممکن نزدیک جسم بایستیم.	۱
۱۵	چهار مورد از راه های کنترل بیماری های واگیردار را در بندهای "الف تا د" پاسخنامه بنویسید.	۱
۱۶	مراحل استفاده از کپسول اطفای حریق را به ترتیب در موارد "الف تا د" پاسخنامه بنویسید.	۱
۱۷	در رابطه با مصرف دخانیات و الکل، به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف) کدام ماده مضر دود سیگار می تواند روی پوست، عوارض جبران ناپذیری داشته باشد؟ ب) بر طبق تحقیقات، اثر دود دسته سوم بیشتر با کدام ماده مضر موجود در سیگار ایجاد می شود؟ ج) مصرف کدام گروه از تنباکوها به دلیل افزودنی های شیمیایی باعث آلرژی و آسم می شود؟ د) یکی از شایع ترین آثار مصرف بلندمدت مشروبات الکلی را بنویسید؟ با توجه به شکل، مصرف مقدار اندک مشروبات الکلی : ن) چه رابطه ای با اندازه مغز دارد؟ و) چه اثری بر برخی توانایی های فکری می گذارد؟	۱/۵
		
۱۸	کدام یک از اشکال زیر، الگوی صحیح وضعیت بدن را نمایش داده است؟  شکل ۲  شکل ۱	۰/۲۵
	« تندرست و موفق باشید »	جمع نمرات
		۲۰

پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه	نام و نام خانوادگی :	تعداد صفحه : ۴	ساعت شروع :
سؤالات امتحان نهایی درس: سلامت و بهداشت	رشته : کلیه رشته ها	تاریخ امتحان :	مدت امتحان: ۹۰ دقیقه
نوبت دی			

ردیف	راهنمای تصحیح	نمره
۱	الف) نادرست (۰/۲۵) صفحه ۲۰ (ب) درست (۰/۲۵) صفحه ۳۴ و ۳۵ (ج) نادرست (۰/۲۵) صفحه ۵۱ (د) نادرست (۰/۲۵) صفحه ۱۰۵ (ن) درست (۰/۲۵) صفحه ۱۱۶ (و) درست (۰/۲۵) صفحه ۱۴۳ (ه) نادرست (۰/۲۵) صفحه ۱۵۶ (ی) درست (۰/۲۵) صفحه ۱۷۰	۲
۲	الف) سبک زندگی (۰/۲۵) صفحه ۱۱ (ب) واضح - قابل اندازه گیری (۰/۲۵) صفحه ۱۶ (ج) کمتر (۰/۲۵) صفحه ۲۴ (د) مسمومیت غذایی (۰/۲۵) صفحه ۴۵ (ن) دخانیات (۰/۲۵) صفحه ۱۲۹ (و) مقاومتی (۰/۲۵) صفحه ۱۴۷ (ه) ساکروم (خاجی) (۰/۲۵) صفحه ۱۶۵	۲
۳	الف) روانی - عاطفی (۰/۲۵) صفحه ۱۰ (ب) تناسب (۰/۲۵) صفحه ۲۶ (ج) کاهش (۰/۲۵) صفحه ۳۸ (د) گلبول سفید (۰/۲۵) صفحه ۷۵ (ن) ال.اس.دی (۰/۲۵) صفحه ۱۴۳ (و) کمر (۰/۲۵) صفحه ۱۵۶ (ه) کربن دی اکسید (۰/۲۵) صفحه ۱۷۷ (ی) خفگی (۰/۲۵) صفحه ۱۷۶	۲
۴	۱- گزینه ۲ موارد "الف، ب و د" درست می باشد. (۰/۲۵) صفحه ۲۲ و ۲۰ ۲- گزینه ۱ (۰/۲۵) صفحه ۷۱ ۳- گزینه ۱ (۰/۲۵) صفحه ۱۰۴ ۴- گزینه ۱ (۰/۲۵) صفحه ۱۷۰	۱
۵	الف) رابطه مستقیم (۰/۲۵) یا (۹۰٪) ویتامین D بدن در اثر تابش نور مستقیم آفتاب بر پوست ساخته می شود صفحه ۳۱ (ب) دستگاه ایمنی (۰/۲۵) صفحه ۶۱ و ۸۹ (ج) آکنه (۰/۲۵) صفحه ۸۹ (د) DNA (۰/۲۵) صفحه ۹۰	۱
۶	الف - ۳ (فشارخون بالا) (۰/۲۵) صفحه ۵۳ ب - ۴ (ایدز) (۰/۲۵) صفحه ۷۳ ج - ۱ (دیابت) (۰/۲۵) صفحه ۶۶ د - ۵ (کرونا) (۰/۲۵) صفحه ۶۸	۱
۷	الف) درمان دارویی (۰/۲۵) و جراحی (۰/۲۵) صفحه ۳۸ (ب) اضافه وزن (۰/۲۵) و چاقی درجه دو (۰/۲۵) صفحه ۳۶	۱
۸	ترکیبات کدئین (۰/۲۵) صفحه ۱۴۴	۰/۲۵
۹	الف) محرک ها (۰/۲۵) صفحه ۱۴۳ (ب) روابط خانوادگی مطلوب (۰/۲۵) صفحه ۱۵۱ (ج) روانی (۰/۲۵) صفحه ۱۴۱ (د) خفیف تر از وابستگی است. (۰/۲۵) صفحه ۱۴۲	۱
۱۰	الف) شیمیایی (۰/۲۵) صفحه ۴۳ (ب) بیولوژیکی (۰/۲۵) صفحه ۴۳ (ج) فیزیکی (۰/۲۵) صفحه ۴۴	۰/۷۵
۱۱	الف) کولونوسکوپی (۰/۲۵) صفحه ۶۲ (ب) ماموگرافی (۰/۲۵) صفحه ۶۲ (ج) پاپ اسمیر (۰/۲۵) صفحه ۶۲	۰/۷۵
۱۲	الف) وزن خیلی زیاد یا کم بدن سبب تخمک گذاری نامنظم در خانم ها می گردد. (۰/۲۵) صفحه ۱۰۷ (ب) لوپوس (۰/۲۵) صفحه ۱۱۰ (ج) آب مروارید یا بیماری های قلبی و یا عقب افتادگی ذهنی (۰/۲۵) صفحه ۱۰۹ (د) آرسنیک (۰/۲۵) صفحه ۱۳۰	۱
	"ادامه راهنما در صفحه دوم"	

پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه	نام و نام خانوادگی :	تعداد صفحه : ۴	ساعت شروع:
سوالات امتحان نهایی درس: سلامت و بهداشت	رشته : کلیه رشته ها	تاریخ امتحان :	مدت امتحان: ۹۰ دقیقه
نوبت دی			

ردیف	راهنمای تصحیح	نمره
۱۳	الف) استرس (۰/۲۵) صفحه ۱۱۸ ب) افسردگی (۰/۲۵) صفحه ۱۲۲ ج) خشم (۰/۲۵) صفحه ۱۲۲ د) استرس (۰/۲۵) صفحه ۱۱۹ ن) استرس (۰/۲۵) - اضطراب (۰/۲۵) صفحه ۱۱۸ و ۱۱۹	۱/۵
۱۴	الف) ۳. پاها را صاف روی زمین بگذاریم. (۰/۲۵) صفحه ۱۵۸ ب) ۴. تا حد ممکن نزدیک جسم بایستیم. (۰/۲۵) صفحه ۱۵۸ ج) ۱. بدن را در وضعیت زانو زدن قرار دهیم. (۰/۲۵) صفحه ۱۵۸ د) ۲. جسم را در نزدیک به خودمان بگیریم. (۰/۲۵) صفحه ۱۵۸	۱
۱۵	الف) واکسیناسیون (۰/۲۵) صفحه ۶۷ ب) رعایت بهداشت فردی (۰/۲۵) صفحه ۶۷ ج) بهسازی محیط (۰/۲۵) صفحه ۶۷ د) بهبود وضع تغذیه (۰/۲۵) صفحه ۶۷ (رعایت ترتیب موارد الزامی نیست)	۱
۱۶	الف) کشیدن ضامن (۰/۲۵) صفحه ۱۷۷ ب) تمرکز بر روی آتش (۰/۲۵) صفحه ۱۷۷ ج) فشار آوردن بر روی اهرم (۰/۲۵) صفحه ۱۷۷ د) اسپری کردن (۰/۲۵) صفحه ۱۷۷ (رعایت ترتیب موارد الزامی می باشد)	۱
۱۷	الف) مواد رادیواکتیو (پرتوزا) (۰/۲۵) صفحه ۱۳۰ ب) نیکوتین (۰/۲۵) صفحه ۱۳۵ ج) تنباکوه های میوه ای (۰/۲۵) صفحه ۱۳۳ د) سیروز کبدی و سرطان (یک مورد) (۰/۲۵) صفحه ۱۳۷ ن) موجب کاهش اندازه مغز می شود. (۰/۲۵) صفحه ۱۳۷ و) سبب از دست رفتن برخی از توانایی های فکری می شود. (۰/۲۵) صفحه ۱۳۷	۱/۵
۱۸	شکل ۱ (۰/۲۵) صفحه ۱۵۷	۰/۲۵
	« همکار گرامی خدا قوت »	جمع نمرات ۲۰