

|                                                                                    |                               |                          |                      |
|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|--------------------------|----------------------|
| سؤالات امتحان نهایی درس: سلامت و بهداشت                                            | رشته : کلیه رشته ها           | تعداد صفحه : ۴           | ساعت شروع : ۸ صبح    |
| پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه                                                       | نام و نام خانوادگی :          | تاریخ امتحان : ۱۴۰۰/۶/۱۵ | مدت امتحان: ۹۰ دقیقه |
| دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسر کشور در نوبت شهریور ماه سال ۱۴۰۰ | مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی |                          |                      |

| ردیف                | سؤالات (پاسخ نامه دارد)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | نمره |
|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| ۱                   | <p>درستی یا نادرستی هر یک از عبارات‌های زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید.</p> <p>(الف) چربی اشباع شده در محصولات لبنی، روغن‌های حیوانی، گوشت و مرغ یافت می‌شود.</p> <p>(ب) سکتة قلبی همواره به شکل ناگهانی و شدید اتفاق می‌افتد.</p> <p>(ج) همه میکروب‌های موجود در دهان پوسیدگی را هستند.</p> <p>(د) فشار روانی (استرس) ناسالم موجب احساس درماندگی در فرد می‌شود.</p> <p>(ه) مصرف متناوب قلیان نیز در فرد مصرف‌کننده، ایجاد وابستگی می‌کند.</p> <p>(و) کارکردن طولانی مدت در حالت پشت با منحنی C انگلیسی، فشار زیادی را بر پشت وارد می‌کند.</p>                                                                                                                                                                   | ۱/۵  |
| ۲                   | <p>در هر یک از عبارات‌های زیر جای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.</p> <p>(الف) مدیریت هیجان، آرامش و شناخت خود، از اصول سلامت ..... هستند.</p> <p>(ب) مصرف زیاد اسیدهای چرب ترانس موجب ..... HDL و بالا رفتن خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی - عروقی می‌شود.</p> <p>(ج) زیاد گوش کردن به موسیقی از طریق پخش کننده‌های قابل حمل موسیقی، احتمال ابتلا به کم شنوایی ..... را افزایش می‌دهد.</p> <p>(د) داشتن ..... موجب می‌شود بدانید کدام یک از کارهای روزانه از اولویت برخوردار است.</p> <p>(ه) فرد مصرف‌کننده قلیان، حیات زیستی خود را در مواجهه با گازهای خطرناک مثل ..... و فلزات سنگین قرار می‌دهد.</p> <p>(و) هنگام نشستن روی صندلی بهتر است در انتهای صندلی نشست و ستون فقرات را در حالت ..... نگه داشت.</p> | ۱/۵  |
| ۳                   | <p>از بین کلمات داخل پرانتز گزینه مناسب را انتخاب کنید.</p> <p>(الف) ویتامین‌های محلول در (آب - چربی) معمولاً در کبد ذخیره می‌شوند.</p> <p>(ب) ماهی آب شیرین ید (کمی - زیادی) دارد.</p> <p>(ج) به طور معمول با افزایش سن، نیاز بدن به خواب (بیشتر - کمتر) می‌شود.</p> <p>(د) بیماری‌های قلبی - عروقی از اثرات جسمانی (زودگذر - پایدار) استرس می‌باشد.</p> <p>(ه) قرار گرفتن در معرض دود حاصل از کشیدن سیگار توسط افراد مصرف‌کننده، دود دست (دوم - سوم) نامیده می‌شود.</p> <p>(و) کوله‌پشتی به همراه محتویات آن نباید بیشتر از (۱۰ - ۱۵) درصد وزن شما باشد.</p>                                                                                                                                                   | ۱/۵  |
| ۴                   | <p>در پرسش‌های چهارگزینه‌ای زیر، گزینه مناسب را انتخاب کنید.</p> <p>(الف) بر اساس هرم مواد غذایی، کدام گروه از مواد غذایی زیر بیشترین حجم مصرفی روزانه را دارند؟</p> <p>(۱) غلات (۲) قند (۳) حبوبات (۴) سبزی ها</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | ۱    |
| «ادامه در صفحه دوم» |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |      |

|                                                                                    |                      |                               |                      |
|------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-------------------------------|----------------------|
| سؤالات امتحان نهایی درس: سلامت و بهداشت                                            | رشته : کلیه رشته ها  | تعداد صفحه : ۴                | ساعت شروع: ۸ صبح     |
| پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه                                                       | نام و نام خانوادگی : | تاریخ امتحان : ۱۴۰۰/۶/۱۵      | مدت امتحان: ۹۰ دقیقه |
| دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسر کشور در نوبت شهریور ماه سال ۱۴۰۰ |                      | مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی |                      |

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

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |      |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
|    | <p>(ب) کدام گزینه در مورد آکنه درست نیست؟</p> <p>(۱) معمولاً در حوالی بلوغ پدیدار می شود.</p> <p>(۲) درمان قطعی دارد.</p> <p>(۳) تعریق باعث تشدید آن می شود.</p> <p>(۴) معمولاً با افزایش سن از بین می رود.</p> <p>(ج) در کدام گزینه از اصل بازداری برای مقابله با اضطراب استفاده شده است؟</p> <p>(۱) حضور در محافل دینی - اجتماعی</p> <p>(۲) گذاشتن نگرانی ها در جعبه خیالی نگرانی که در محکمی دارد.</p> <p>(۳) خواندن داستان های پندآموز</p> <p>(۴) گفت وگو با نگرانی ها و اضطراب ها</p> <p>(د) کدام ماده اعتیادآور دخانیات، در تشدید سینوزیت و التهاب نواحی گوش و حلق و بینی سهم بسزایی دارد؟</p> <p>(۱) آمونیاک (۲) آرسنیک (۳) کربورهای هیدروژن (۴) نیکوتین</p> |      |
| ۵  | <p>در مورد سلامت به پرسش های زیر پاسخ دهید.</p> <p>الف) برای حفظ و تأمین سلامت، اولویت با پیشگیری است یا درمان؟</p> <p>ب) برای هر یک از عوامل موثر بر سلامت ذکر شده یک مثال بنویسید.</p> <p>۱- عوامل محیطی</p> <p>۲- سبک زندگی</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | ۰/۷۵ |
| ۶  | <p>در مورد تغذیه سالم به پرسش های زیر پاسخ دهید.</p> <p>الف) دو مورد از اصول تغذیه سالم را نام ببرید.</p> <p>ب) از آداب صحیح خوردن و آشامیدن که در فرهنگ اسلامی بر آنها توصیه شده است، سه مورد را بنویسید.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | ۱/۲۵ |
| ۷  | <p>در اثر کمبود هر یک از ریزمغذی های زیر چه بیماری ایجاد می شود؟ برای هر مورد نام یک بیماری را بنویسید.</p> <p>الف) ید</p> <p>ب) آهن</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | ۰/۵  |
| ۸  | <p>در مورد کنترل وزن و تناسب اندام به پرسش های زیر پاسخ دهید.</p> <p>الف) الگوی چاقی سیب در زنان شایع تر است یا در مردان؟</p> <p>ب) وزن مطلوب برای هر فرد به چه عواملی بستگی دارد؟ (دو مورد)</p> <p>ج) دو مورد از عوارض جانبی کاهش سریع وزن را بنویسید.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | ۱/۲۵ |
| ۹  | <p>در رابطه با بیماری های غیرواگیر به پرسش های زیر پاسخ دهید.</p> <p>الف) برای پیشگیری و کنترل فشار خون باید به چه عواملی توجه داشت؟ (دو مورد)</p> <p>ب) از آزمایش پاپ اسمیر برای تشخیص کدام نوع سرطان استفاده می شود؟</p> <p>ج) از گام های پیشگیری از سرطان دو مورد را بنویسید.</p> <p>د) سه مورد از عوامل خطر ساز دیابت نوع ۲ را بنویسید.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | ۲    |
| ۱۰ | <p>در رابطه با بیماری های واگیردار به پرسش های زیر پاسخ دهید.</p> <p>الف) علت نگرانی و خطر بیماری های واگیردار چیست؟</p> <p>ب) از انواع هپاتیت، دو مورد از شایع ترین آنها را نام ببرید.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | ۱    |

«ادامه در صفحه سوم»

|                                                                                    |                      |                               |                      |
|------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-------------------------------|----------------------|
| سؤالات امتحان نهایی درس: سلامت و بهداشت                                            | رشته : کلیه رشته ها  | تعداد صفحه : ۴                | ساعت شروع : ۸ صبح    |
| پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه                                                       | نام و نام خانوادگی : | تاریخ امتحان : ۱۴۰۰/۶/۱۵      | مدت امتحان: ۹۰ دقیقه |
| دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسر کشور در نوبت شهریور ماه سال ۱۴۰۰ |                      | مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی |                      |

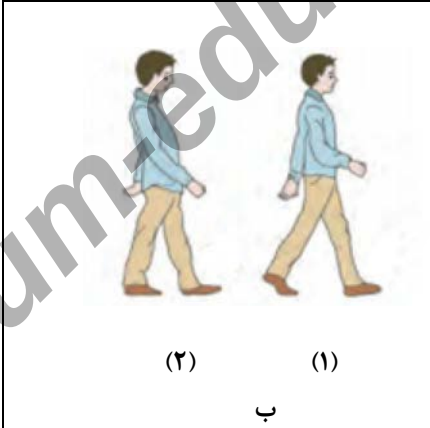
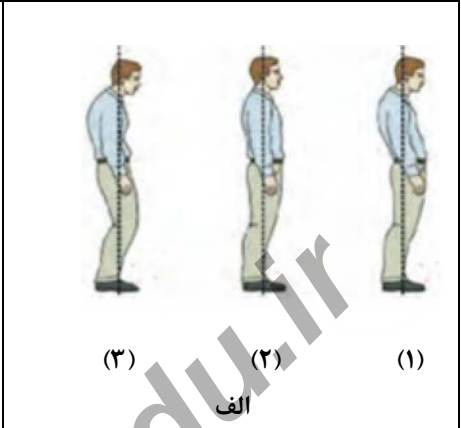
| ردیف | سؤالات (پاسخ نامه دارد) | نمره |
|------|-------------------------|------|
|------|-------------------------|------|

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |     |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| ۱۱ | دلیل علمی هر یک از موارد زیر را بنویسید.<br>(الف) زندگی در کنار افراد مبتلا به ویروس اچ آی وی خطری برای دیگران محسوب نمی شود.<br>(ب) افراد با موی چرب نباید پوست سر خود را محکم ماساژ دهند.<br>(ج) استفاده از قلیان با تنباکوه های میوه ای اثرات زیانبارتری دارد.                                                                                                                                                                                                                     | ۱/۵ |
| ۱۲ | در مورد بهداشت فردی به پرسش های زیر پاسخ دهید.<br>(الف) یک مورد از نکاتی که کارشناسان برای جلوگیری و کاهش عوارض چشمی هنگام کار با رایانه توصیه می کنند را بنویسید.<br>(ب) قرار گرفتن در معرض نور خورشید به مدت طولانی منجر به چه عوارض پوستی می شود؟ (دو مورد)<br>(ج) دو مورد از عوارض کم خوابی را بنویسید.                                                                                                                                                                           | ۱/۵ |
| ۱۳ | هر یک از عبارت های زیر مربوط به کدام یک از کلمات داخل پرانتز می باشد؟ (یک کلمه اضافی است)<br>(خود آگاهی - اضطراب - خشم - تاب آوری - استرس)<br>(الف) مجموعه ای از ظرفیت های فردی و روانی برای مقابله با شرایط دشوار است.<br>(ب) به شکل گیری هویت مطلوب کمک می کند و از بروز اختلالات روانی جلوگیری می نماید.<br>(ج) از آثار مثبت آن این که می تواند باعث احقاق حق در روابط بین فردی، گروهی و اجتماعی شود.<br>(د) واکنشی طبیعی که در وضعیت های خطرناک، سبب حفاظت در برابر خطرات می شود. | ۱   |
| ۱۴ | در مورد سلامت روان به پرسش های زیر پاسخ دهید.<br>(الف) یک مورد از عوامل زمینه ساز افسردگی در دوره نوجوانی را نام ببرید.<br>(ب) منظور از داشتن سبک زندگی سالم که یکی از توصیه های خود مراقبتی برای حفظ سلامت روان در دوره نوجوانی است، انجام چه کارهایی است؟ (یک مورد کافی است)                                                                                                                                                                                                        | ۰/۵ |
| ۱۵ | منظور از دخانیات چیست؟                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | ۰/۵ |
| ۱۶ | در مورد مواد سمی موجود در دخانیات به پرسش های زیر پاسخ دهید.<br>(الف) کدام ماده سبب تشکیل پوسته ضخیم قهوه ای رنگ در ریه ها می گردد؟<br>(ب) کدام ماده هنگام استعمال دخانیات تبخیر شده و تنفس را مختل می کند؟                                                                                                                                                                                                                                                                           | ۰/۵ |
| ۱۷ | در مورد مصرف الکل به پرسش های زیر پاسخ دهید.<br>(الف) یک مورد از اثرات الکل بر عملکردهای سیستم اعصاب مرکزی را بنویسید.<br>(ب) مصرف بلند مدت مشروبات الکلی اثری مشابه با کدام ویروس بر روی کبد دارد؟                                                                                                                                                                                                                                                                                   | ۰/۵ |

«ادامه در صفحه چهارم»

|                                                                                    |                      |                               |                      |
|------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-------------------------------|----------------------|
| سؤالات امتحان نهایی درس: سلامت و بهداشت                                            | رشته : کلیه رشته ها  | تعداد صفحه : ۴                | ساعت شروع : ۸ صبح    |
| پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه                                                       | نام و نام خانوادگی : | تاریخ امتحان : ۱۴۰۰/۶/۱۵      | مدت امتحان: ۹۰ دقیقه |
| دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسر کشور در نوبت شهریور ماه سال ۱۴۰۰ |                      | مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی |                      |

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

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |           |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| ۱۸ | <p>در هر یک از شکل های «الف» و «ب» کدام یک از شماره ها الگوی صحیح وضعیت بدن، در موقعیت های ایستاده و راه رفتن را نشان می دهد؟</p> <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> | ۰/۵       |
| ۱۹ | روش صحیح بلند کردن و حمل بار سبک را بنویسید.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | ۰/۷۵      |
| ۲۰ | <p>اصل ارگونومی مربوط به شکل زیر را توضیح دهید. (ذکر شماره اصل الزامی نیست.)</p> <div style="text-align: center;">  </div>                                                                                                                                                                                                                                                                                        | ۰/۵       |
|    | موفق و سربلند باشید                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | جمع نمرات |
|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | ۲۰        |

|                                                                               |                    |                               |                      |
|-------------------------------------------------------------------------------|--------------------|-------------------------------|----------------------|
| راهنمای تصحیح امتحان نهایی درس: سلامت و بهداشت                                | رشته: کلیه رشته ها | ساعت شروع: ۸ صبح              | مدت امتحان: ۹۰ دقیقه |
| پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه                                                  |                    | تاریخ امتحان: ۱۴۰۰/۶/۱۵       |                      |
| دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسر کشور در شهریور ماه سال ۱۴۰۰ |                    | مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی |                      |

| ردیف | راهنمای تصحیح                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | نمره |
|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| ۱    | الف) درست (۰/۲۵) صفحه ۲۰<br>ج) نادرست (۰/۲۵) صفحه ۹۶<br>ه) درست (۰/۲۵) صفحه ۱۳۳<br>ب) نادرست (۰/۲۵) صفحه ۵۹<br>د) درست (۰/۲۵) صفحه ۱۱۸<br>و) درست (۰/۲۵) صفحه ۱۶۵                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | ۱/۵  |
| ۲    | الف) روان (۰/۲۵) صفحه ۸<br>ج) اکتسابی (۰/۲۵) صفحه ۸۷<br>ه) منواکسیدکربن (۰/۲۵) صفحه ۱۳۳<br>ب) کاهش (۰/۲۵) صفحه ۵۸<br>د) مدیریت زمان (و یا برنامه ریزی) (۰/۲۵) صفحه ۱۲۴<br>و) عمودی (۰/۲۵) صفحه ۱۶۰                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | ۱/۵  |
| ۳    | الف) چربی (۰/۲۵) صفحه ۲۱<br>ج) کمتر (۰/۲۵) صفحه ۹۴<br>ه) دوم (۰/۲۵) صفحه ۱۳۴<br>ب) کمی (۰/۲۵) صفحه ۳۱<br>د) پایدار (۰/۲۵) صفحه ۱۱۹<br>و) ۱۰ درصد (۰/۲۵) صفحه ۱۶۳                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | ۱/۵  |
| ۴    | الف) گزینه ۱ - غلات (۰/۲۵) صفحه ۲۴<br>ج) گزینه ۲ - گذاشتن نگرانی ها در جعبه خیالی نگرانی که در محکمی دارد. (۰/۲۵) صفحه ۱۲۰<br>د) گزینه ۴ - نیکوتین (۰/۲۵) صفحه ۱۳۰<br>ب) گزینه ۲ - درمان قطعی دارد. (۰/۲۵) صفحه ۸۸ و ۸۹                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | ۱    |
| ۵    | الف) پیشگیری (۰/۲۵) صفحه ۵<br>ب) ۱- آب، خاک، هوا، عوامل اقتصادی اجتماعی، شرایط زندگی، امکانات، تسهیلات آموزشی، نحوه ارتباطات، آگاهی ها، وضعیت اشتغال، درآمد، امنیت و...<br>۲- معیشت، تحرک، تفریح و شیوه های گذراندن اوقات فراغت، الگوی خرید و مصرف، استفاده از محصولات تکنولوژیک و.... (برای هر کدام یک مورد کافی است) (۰/۵) صفحه ۱۱                                                                                                                                                                                               | ۰/۲۵ |
| ۶    | الف) اصل تعادل، تنوع و تناسب (دو مورد کافی است) (۰/۵) صفحه ۲۶<br>ب) خوردن غذای پاک و حلال - شست و شوی دست ها پیش از صرف غذا و پس از آن - شروع خوردن غذا با نام خدا و سپاسگزاری در پایان غذا - به آرامی غذا خوردن و پرهیز از خوردن غذای داغ - پرهیز از خوردن به هنگام سیری و قبل از احساس گرسنگی - پرهیز از پر خوری (دست کشیدن از صرف غذا قبل از سیر شدن) - لقمه کوچک برداشتن - خوب جویدن غذا - پرهیز از خوردن غذا به هنگام عصبانیت و ناراحتی - صرف غذا با دیگران پرهیز از سخن گفتن هنگام صرف غذا (سه مورد کافی است) (۰/۷۵) صفحه ۲۸ | ۱/۲۵ |
| ۷    | الف) گواتر (۰/۲۵) صفحه ۳۰<br>ب) کم خونی (۰/۲۵) صفحه ۳۰                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | ۰/۵  |
| ۸    | الف) مردان (۰/۲۵) صفحه ۳۴<br>ب) وزن مطلوب برای هر فرد بسته به سن، قد و جنس وی متفاوت است. (دو مورد کافی است) (۰/۵) صفحه ۳۵<br>ج) ریزش موها، چین و چروک و شل شدن پوست صورت و بدن، ضعف اعصاب، افت فشار خون و ضعف و بیحالی، پوسیدگی دندان ها، بروز سنگ کیسه صفرا، ورم و زخم معده، یبوست و حتی افسردگی اشاره کرد.<br>(دو مورد کافی است) (۰/۵) صفحه ۳۸                                                                                                                                                                                  | ۱/۲۵ |

«ادامه در صفحه دوم»

|                                                                               |                    |                               |                      |
|-------------------------------------------------------------------------------|--------------------|-------------------------------|----------------------|
| راهنمای تصحیح امتحان نهایی درس: سلامت و بهداشت                                | رشته: کلیه رشته ها | ساعت شروع: ۸ صبح              | مدت امتحان: ۹۰ دقیقه |
| پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه                                                  |                    | تاریخ امتحان: ۱۴۰۰/۶/۱۵       |                      |
| دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسر کشور در شهریور ماه سال ۱۴۰۰ |                    | مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی |                      |

| ردیف                | راهنمای تصحیح                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | نمره |
|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| ۹                   | <p>الف) 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 ... (دو مورد کافی است) (۰/۵) صفحه ۵۵</p> <p>ب) سرطان دهانه رحم (۰/۲۵) صفحه ۶۲</p> <p>ج) ۱- نشانه های هشداردهنده سرطان را جدی بگیرید و به موقع به پزشک مراجعه کنید.</p> <p>۲- از مصرف سیگار و قلیان و ... پرهیز کنید و در معرض دود آنها قرار نگیرید.</p> <p>۳- با کرم ضد آفتاب و پوشش مناسب از پوست خود در مقابل آفتاب محافظت کنید.</p> <p>۴- روزانه ۵ وعده میوه و سبزی بخورید.</p> <p>۵- مصرف روزانه قند، شکر، نمک و روغن را کاهش دهید.</p> <p>۶- وزن خود را کنترل و آن را در حد مطلوب حفظ کنید.</p> <p>۷- روزانه حداقل ۲۰ دقیقه تند راه بروید.</p> <p>۸- از مصرف الکل و استعمال مواد مخدر پرهیز کنید.</p> <p>۹- آلاینده های سرطان زا را بشناسید و هنگام قرار گرفتن در معرض آنها خود را محافظت کنید.</p> <p>۱۰- با خود، دیگران و محیط زیست مهربان باشید. (دو مورد کافی است) (۰/۵) صفحه ۶۳</p> <p>د) کلسترول بالا، فشار خون بالا، اضافه وزن، کم تحرکی، سابقه دیابت حاملگی، نژاد/ ژنتیک، سن بالای ۴۵ سال، سابقه خانوادگی دیابت (سه مورد کافی است) (۰/۷۵) صفحه ۶۵</p> | ۲    |
| ۱۰                  | <p>الف) نگرانی و خطر این دسته از بیماری ها در آن است که می توانند باعث همه گیری شوند و تعداد زیادی از افراد جامعه را مبتلا کنند. (۰/۵) صفحه ۶۷</p> <p>ب) هپاتیت B و C (۰/۵) صفحه ۷۱</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | ۱    |
| ۱۱                  | <p>الف) زیرا ویروس اچ آی وی از طریق تماس های عادی مانند کار کردن با یکدیگر، خوردن، آشامیدن و .... منتقل نمی شود. (۰/۵) صفحه ۷۵</p> <p>ب) 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</p> <p>ج) تنباکوه های میوه ای به دلیل افزودنی شیمیایی و مواد مضر به آنها می توانند باعث سرطان، انواع بیماری های خطرناک و کشنده، آلرژی، آسم و حساسیت شوند. (۰/۵) صفحه ۱۳۳</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | ۱/۵  |
| ۱۲                  | <p>الف) هنگام کار کردن با رایانه به طور ارادی پلک بزنید.</p> <p>در صورتی که خشکی چشم شدید است، میتوانید از قطره های اشک مصنوعی استفاده کنید.</p> <p>مرکز صفحه مانیتور را حدود ۱۰ تا ۲۰ سانتی متر از چشم پایین تر قرار دهید.</p> <p>صفحه مانیتور را طوری قرار دهید که نور پنجره یا روشنایی اتاق به آن نتابد و روشنایی اتاق را به نصف وضعیت معمولی کاهش دهید.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | ۱/۵  |
| «ادامه در صفحه سوم» |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |      |

|                                                                               |                    |                               |                      |
|-------------------------------------------------------------------------------|--------------------|-------------------------------|----------------------|
| راهنمای تصحیح امتحان نهایی درس: سلامت و بهداشت                                | رشته: کلیه رشته ها | ساعت شروع: ۸ صبح              | مدت امتحان: ۹۰ دقیقه |
| پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه                                                  |                    | تاریخ امتحان: ۱۴۰۰/۶/۱۵       |                      |
| دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسر کشور در شهریور ماه سال ۱۴۰۰ |                    | مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی |                      |

| ردیف                  | راهنمای تصحیح                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | نمره |
|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
|                       | <p>بعد از ۵ تا ۱۰ دقیقه کار با وسایل الکترونیکی خیره ماندن و نگاه مستمر به مانیتور رایانه و صفحه تلفن همراه، خشکی و خستگی چشم ایجاد می کند. هر ۲۰ دقیقه به مدت ۲۰ ثانیه به فاصله ۶ متری و دورتر نگاه کنید. فاصله مانیتور با چشمان خود را در حدود ۵۰ تا ۶۰ سانتی متر تنظیم کنید. روشنایی و کنتراست مانیتور خود را در حدی که چشم احساس راحتی کند، تنظیم کنید. (یک مورد کافی است) (۰/۵) صفحه ۸۴</p> <p>ب) آفتاب سوختگی، افزایش خطر ابتلا به سرطان پوست و پیری زودرس پوست (دو مورد کافی است) (۰/۵) صفحه ۸۹</p> <p>ج) افزایش تغییرات ضربان قلب، خطر ابتلا به بیماری قلبی - افزایش تأخیر در پاسخ دهی - کاهش دقت، لرزش، درد، زودرنجی، اشتباهات شناختی، زوال یا از دست دادن حافظه، قضاوت های اخلاقی نادرست، خمیازه شدید، علایم شبیه به اختلال کم توجهی - بیش فعالی، اختلالات سیستم ایمنی - خطر ابتلا به دیابت نوع دو - کاهش میزان رشد، خطر چاقی، کاهش دمای بدن (دو مورد کافی است) (۰/۵) صفحه ۹۴</p> |      |
| ۱۳                    | <p>الف) تاب آوری (۰/۲۵) صفحه ۱۱۶</p> <p>ب) خود آگاهی (۰/۲۵) صفحه ۱۱۲</p> <p>ج) خشم (۰/۲۵) صفحه ۱۲۳</p> <p>د) اضطراب (۰/۲۵) صفحه ۱۲۰</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | ۱    |
| ۱۴                    | <p>الف) وقوع حوادث غم انگیز در کانون خانواده - بیماری ها و اختلالات جسمی - برخی از مشکلات تغذیه ای - سابقه ابتلا به افسردگی در خانواده (یک مورد کافی است) (۰/۲۵) صفحه ۱۲۱</p> <p>ب) غذاهای سالم بخورید. برای استراحت و تمدد اعصاب وقت بگذارید. سعی کنید با استفاده از تفریحات سالم از زندگی تان لذت ببرید. (یک مورد کافی است) (۰/۲۵) صفحه ۱۲۴</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | ۰/۵  |
| ۱۵                    | <p>دخانیات فقط منحصر به سیگار نیست، بلکه هر ماده و یا فراورده ای که تمام یا بخشی از ماده خام تشکیل دهنده آن، گیاه توتون و یا تنباکو یا مشتقات آن باشد جزو دخانیات محسوب می شود. (۰/۵) صفحه ۱۲۹</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | ۰/۵  |
| ۱۶                    | <p>الف) قطران (۰/۲۵) صفحه ۱۳۰</p> <p>ب) سیانیدریک اسید (جوهر بادام تلخ) (۰/۲۵) صفحه ۱۳۰</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | ۰/۵  |
| ۱۷                    | <p>الف) 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 می دهد. با افزایش اختلال در سیستم اعصاب مرکزی، کارکردهای حیاتی به شکل قابل توجهی تحت تأثیر قرار می گیرند. در موارد شدید، ممکن است شخص دچار کاهش هوشیاری (کما) و حتی مرگ شود. (یک مورد کافی است) (۰/۲۵) صفحه ۱۳۷</p> <p>ب) ویروس هپاتیت (۰/۲۵) صفحه ۱۳۷ و ۷۱</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | ۰/۵  |
| «ادامه در صفحه چهارم» |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |      |

|                                                                               |  |                                                                                                                                                                            |  |                               |  |                      |  |      |  |
|-------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------|--|----------------------|--|------|--|
| راهنمای تصحیح امتحان نهایی درس: سلامت و بهداشت                                |  | رشته: کلیه رشته ها                                                                                                                                                         |  | ساعت شروع: ۸ صبح              |  | مدت امتحان: ۹۰ دقیقه |  |      |  |
| پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه                                                  |  |                                                                                                                                                                            |  | تاریخ امتحان: ۱۴۰۰/۶/۱۵       |  |                      |  |      |  |
| دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسر کشور در شهریور ماه سال ۱۴۰۰ |  |                                                                                                                                                                            |  | مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی |  |                      |  |      |  |
| ردیف                                                                          |  | راهنمای تصحیح                                                                                                                                                              |  |                               |  |                      |  | نمره |  |
| ۱۸                                                                            |  | الف) شماره ۲ (۰/۲۵) صفحه ۱۵۷<br>ب) شماره ۱ (۰/۲۵) صفحه ۱۵۷                                                                                                                 |  |                               |  |                      |  | ۰/۵  |  |
| ۱۹                                                                            |  | برای برداشتن اشیای سبک و کوچک از روی زمین باید کنار جسم زانو بزنیم، (۰/۲۵) طوری که یک پا جلوی پای دیگر قرار گیرد، (۰/۲۵) و بدون دولا شدن جسم را بلند کنیم. (۰/۲۵) صفحه ۱۵۸ |  |                               |  |                      |  | ۰/۷۵ |  |
| ۲۰                                                                            |  | انجام کارهای ایستا (استاتیک) با یک عضو مانند کار با دریل روی سقف را به حداقل برسانید. (۰/۵) صفحه ۱۶۸                                                                       |  |                               |  |                      |  | ۰/۵  |  |
|                                                                               |  | نظر همکاران گرامی مورد احترام است.                                                                                                                                         |  |                               |  |                      |  | ۲۰   |  |