

|   |                      |                          |                       |
|---|----------------------|--------------------------|-----------------------|
| سؤالات امتحان نهایی درس : سلامت و بهداشت  | رشته : کلیه رشته‌ها  | تعداد صفحه : ۴           | ساعت شروع : ۸ صبح     |
| پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه  | نام و نام خانوادگی : | تاریخ امتحان : ۱۳۹۸/۳/۲۲ | مدت امتحان : ۹۰ دقیقه |
| دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسر کشور در نوبت خرداد ماه سال ۱۳۹۸ |                      |                          |                       |
| مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی<br>http://aee.medu.ir                               |                      |                          |                       |

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

|              |   |          |        |              |  |           |   |         |                                    |      |
|--------------|---|----------|--------|--------------|--|-----------|---|---------|------------------------------------|------|
| ۱            | <p>درستی یا نادرستی هر یک از عبارتهای زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید.</p> <p>(الف) در اسلام بدن انسان هدیه و امانت الهی برای تکامل روح به حساب می آید.</p> <p>(ب) رشد، ترمیم و حفظ بافت‌های عضلانی از عملکردهای چربی‌ها در بدن می‌باشد.</p> <p>(ج) بهترین سن برای بارداری در زنان بین ۱۵ تا ۲۵ سال است.</p> <p>(د) یکی از شایع‌ترین بیماری‌های ناشی از کار در سطح جهان، اختلالات اسکلتی-عضلانی است.</p>   | ۱        |        |              |  |           |   |         |                                    |      |
| ۲            | <p>در هر یک از عبارتهای زیر جای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.</p> <p>(الف) مهمترین بیماری‌های ویروسی که از طریق دستگاه تنفسی انتشار می‌یابند، سرماخوردگی و ..... می‌باشند.</p> <p>(ب) پرمصرف‌ترین ماده دخی در سراسر جهان ..... است.</p> <p>(ج) همواره آسیب‌پذیرترین قسمت بدن در برابر صدمات، ..... است.</p> <p>(د) آتش نشانی و ..... دو نهاد امدادی در حوادث خانگی هستند.</p>   | ۱        |        |              |  |           |   |         |                                    |      |
| ۳            | <p>از بین کلمات داخل پرانتز گزینه مناسب را انتخاب کنید.</p> <p>(الف) در برنامه‌ریزی برای خودمراقبتی، ابتدا باید گام‌های (کوچک- بزرگ) برداریم.</p> <p>(ب) ویتامین (A - B) در بدن ذخیره نمی‌شود.</p> <p>(ج) در دیابت (نوع ۲- نوع ۱) لوزالمعده قادر به تولید انسولین کافی نیست یا بدن به انسولین مقاومت نشان می‌دهد.</p> <p>(د) محدود کردن فعالیت‌ها باعث (افزایش - کاهش) استرس می‌شود.</p>  | ۱        |        |              |  |           |   |         |                                    |      |
| ۴            | <p>در پرسش‌های زیر گزینه مناسب را انتخاب کنید.</p> <p>(الف) کدام مورد از عوامل چاقی محسوب نمی‌گردد؟</p> <p>(۱) فعالیت بدنی زیاد (۲) عامل ژنتیک</p> <p>(ب) کدام مورد از آثار و عوارض کم خوابی نمی‌باشد؟</p> <p>(۱) کاهش دقت (۲) کاهش دمای بدن (۳) افزایش میزان رشد (۴) زودرنجی</p> <p>(ج) کدام یک از مواد سمی موجود در سیگار باعث بروز سرطان لب می‌شود؟</p> <p>(۱) سیانیدریک اسید (۲) آرسنیک (۳) آمونیاک (۴) نیکوتین</p> <p>(د) وزن فردی ۶۰ کیلوگرم است. وزن گوله بشتی او به همراه محتویات آن حداکثر چند کیلوگرم باید باشد؟</p> <p>(۱) ۳ کیلوگرم (۲) ۴ کیلوگرم (۳) ۶ کیلوگرم (۴) ۷ کیلوگرم</p> | ۱        |        |              |  |           |   |         |                                    |      |
| ۵            | <p>در این پرسش عبارتهایی در مورد انواع مواد اعتیادآور آمده است. عبارتهای مرتبط به هم را مشخص کنید.</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>ستون الف</td> <td>ستون ب</td> </tr> <tr> <td>الف) کوکائین</td> <td>۱. شنیدن صداهایی که وجود خارجی ندارند.</td> </tr> <tr> <td>ب) متادون</td> <td>۲. بیشتر شدن فعالیت‌های فکری و بدنی به صورت کوتاه‌مدت</td> </tr> <tr> <td>ج) گراس</td> <td>۳. سست کردن فعالیت‌های فکری و بدنی</td> </tr> </table>  | ستون الف | ستون ب | الف) کوکائین | ۱. شنیدن صداهایی که وجود خارجی ندارند. | ب) متادون | ۲. بیشتر شدن فعالیت‌های فکری و بدنی به صورت کوتاه‌مدت | ج) گراس | ۳. سست کردن فعالیت‌های فکری و بدنی | ۰/۷۵ |
| ستون الف     | ستون ب  |          |        |              |  |           |   |         |                                    |      |
| الف) کوکائین | ۱. شنیدن صداهایی که وجود خارجی ندارند.  |          |        |              |  |           |   |         |                                    |      |
| ب) متادون    | ۲. بیشتر شدن فعالیت‌های فکری و بدنی به صورت کوتاه‌مدت   |          |        |              |  |           |   |         |                                    |      |
| ج) گراس      | ۳. سست کردن فعالیت‌های فکری و بدنی  |          |        |              |  |           |   |         |                                    |      |

ادامه در صفحه دوم

|   |                      |  |                       |
|---|----------------------|--|-----------------------|
| سؤالات امتحان نهایی درس : سلامت و بهداشت  | رشته : کلیه رشته‌ها  | تعداد صفحه : ۴   | ساعت شروع : ۸ صبح     |
| پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه  | نام و نام خانوادگی : | تاریخ امتحان : ۱۳۹۸/۳/۲۲   | مدت امتحان : ۹۰ دقیقه |
| دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسر کشور در نوبت خرداد ماه سال ۱۳۹۸ |                      | مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی<br><a href="http://aee.medu.ir">http://aee.medu.ir</a> |                       |

| ردیف | سؤالات (پاسخنامه دارد)  | نمره |
|------|---|------|
| ۶    | به پرسش‌های زیر پاسخ کوتاه دهید.<br>(الف) بیشترین علل مرگ و میر در ایران مربوط به کدام دسته از بیماری‌ها است؟<br>(ب) ویروس نقص ایمنی انسانی که سبب بیماری عفونی می‌شود، چه نام دارد؟<br>(ج) برای جلوگیری از پوسیدگی دندان، حداقل چند بار مسواک زدن در طول شبانه روز مورد تاکید است؟<br>(د) تزریق کدام واکسن قبل از ازدواج برای خانم‌ها الزامی است؟<br>(ه) در آزمون دیوار، فاصله گودی گردن تا دیوار، در وضعیت بدنی ایده‌آل چقدر باید باشد؟   | ۱/۲۵ |
| ۷    | کدام یک از الگوهای چاقی در شکل زیر، خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی - عروقی را بیشتر افزایش می‌دهد؟<br><br>(الف) (ب)  | ۰/۲۵ |
| ۸    | دو مورد از اصول رعایت بهداشت محیط در محل تهیه، تولید، توزیع و نگهداری مواد غذایی را بنویسید.  | ۰/۵  |
| ۹    | در صورت ابتلای یکی از اعضای خانواده یا نزدیکان به بیماری هپاتیت B، برای جلوگیری از انتقال بیماری به دیگر اعضا، رعایت چه نکاتی ضروری است. (دو مورد)  | ۰/۵  |
| ۱۰   | دلیل علمی هر یک از موارد زیر را بنویسید.<br>(الف) مصرف اسیدهای چرب اشباع در برنامه غذایی روزانه، باید محدود گردد.<br>(ب) استفاده از قلیان با تنباکوه‌های میوه‌ای اثرات زیانبارتری دارد.<br>(ج) درانسداد خفیف راه هوایی، باید از ضربه زدن به پشت اجتناب شود.   | ۱/۵  |
| ۱۱   | هر یک از تعاریف و ویژگی‌های زیر مربوط به کدام یک از کلمات داخل پرانتز می‌باشد؟ (یک مورد از کلمات اضافه است)<br>(خودآگاهی - اضطراب - خشم - تاب‌آوری - استرس)<br>(الف) مجموعه‌ای از ظرفیت‌های فردی و روانی برای مقابله با شرایط دشوار است.<br>(ب) به شکل‌گیری هویت مطلوب کمک می‌کند و از بروز اختلالات روانی جلوگیری می‌نماید.<br>(ج) از آثار مثبت آن اینکه می‌تواند باعث احقاق حق در روابط بین فردی، گروهی و اجتماعی شود.<br>(د) واکنشی طبیعی که در وضعیت‌های خطرناک، سبب حفاظت در برابر خطرات می‌شود. | ۱    |
| ۱۲   | در مورد استرس به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.<br>(الف) آثار مثبت استرس سالم را بنویسید.<br>(ب) تکرار استرس کدام اثرات جسمی پایدار را ایجاد می‌کند؟ دو مورد را بنویسید.   | ۱    |

ادامه در صفحه سوم

|   |                      |  |                       |
|---|----------------------|--|-----------------------|
| سؤالات امتحان نهایی درس : سلامت و بهداشت  | رشته : کلیه رشته‌ها  | تعداد صفحه : ۴   | ساعت شروع : ۸ صبح     |
| پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه  | نام و نام خانوادگی : | تاریخ امتحان : ۱۳۹۸/۳/۲۲   | مدت امتحان : ۹۰ دقیقه |
| دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسر کشور در نوبت خرداد ماه سال ۱۳۹۸ |                      | مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی<br><a href="http://aee.medu.ir">http://aee.medu.ir</a> |                       |

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

|    |   |      |
|----|---|------|
| ۱۳ | منظور از داشتن سبک زندگی سالم که یکی از توصیه های خودمراقبتی برای حفظ سلامت روان در دوره نوجوانی است، انجام چه کارهایی است؟ سه مورد کافی است.   | ۰/۷۵ |
| ۱۴ | در مورد مواد سمی موجود در دخانیات به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.<br>الف) کدام ماده سبب تشکیل پوسته ضخیم قهوه‌ای رنگ در ریه‌ها می‌گردد؟<br>ب) کدام ماده هنگام استعمال دخانیات تبخیر شده و تنفس را مختل می‌کند؟<br>ج) کدام ماده از عوامل مهم در ایجاد تحریک و تخریب بافت‌ها به ویژه ریه‌ها است؟ | ۰/۷۵ |
| ۱۵ | اصطلاحات زیر را تعریف کنید.<br>الف) دود دست دوم<br>ب) وضعیت بدنی به زبان ساده   | ۱    |
| ۱۶ | در مورد مصرف الکل به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.<br>الف) دو مورد از اثرات الکل بر عملکردهای سیستم اعصاب مرکزی را بنویسید.<br>ب) مصرف بلندمدت مشروبات الکلی اثری مشابه با کدام ویروس بر روی کبد دارد؟  | ۰/۷۵ |
| ۱۷ | در مورد وابستگی به مواد مخدر به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.<br>الف) منظور از وابستگی جسمانی به این مواد چیست؟<br>ب) از نشانه‌های وابستگی به مواد مخدر دو مورد را بنویسید.   | ۱/۲۵ |
| ۱۸ | دو مورد از توصیه‌های خودمراقبتی در زمینه پیشگیری از رفتارهای پرخطر (استعمال دخانیات و...) را بنویسید.   | ۰/۵  |
| ۱۹ | شکل مقابل مربوط به روش صحیح بلند کردن اجسام (سبک - سنگین) از روی زمین است.<br>   | ۰/۲۵ |
| ۲۰ | اصل ارگونومی مربوط به هر شکل را بنویسید. (ذکر شماره هر اصل لازم نیست)<br>   | ۰/۷۵ |

ادامه در صفحه چهارم

|   |                      |                          |  |
|---|----------------------|--------------------------|--|
| سؤالات امتحان نهایی درس : سلامت و بهداشت  | رشته : کلیه رشته‌ها  | تعداد صفحه : ۴           | ساعت شروع : ۸ صبح  |
| پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه  | نام و نام خانوادگی : | تاریخ امتحان : ۱۳۹۸/۳/۲۲ | مدت امتحان : ۹۰ دقیقه  |
| دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسر کشور در نوبت خرداد ماه سال ۱۳۹۸ |                      |                          | مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی<br><a href="http://aee.medu.ir">http://aee.medu.ir</a> |

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

|  |                  |  |  |
|--|------------------|--|--|
| مدت امتحان: ۹۰ دقیقه   | ساعت شروع: ۸ صبح | رشته: کلیه رشته ها   | راهنمای تصحیح امتحان نهایی درس: سلامت و بهداشت |
| تاریخ امتحان: ۱۳۹۸/۳/۲۲  |                  | پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه   |  |
| مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی<br><a href="http://aee.medu.ir">http://aee.medu.ir</a> |                  | دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسر کشور در خرداد ماه سال ۱۳۹۸ |  |

| ردیف              | راهنمای تصحیح   | نمره |
|-------------------|---|------|
| ۱                 | الف) درست (۰/۲۵) صفحه ۳<br>ج) نادرست (۰/۲۵) صفحه ۱۰۹<br>ب) نادرست (۰/۲۵) صفحه ۲۱<br>د) درست (۰/۲۵) صفحه ۱۵۵   | ۱    |
| ۲                 | الف) آنفلوآنزا (۰/۲۵) صفحه ۶۸<br>ج) کمر (۰/۲۵) صفحه ۱۵۶<br>ب) سیگار (۰/۲۵) صفحه ۱۲۹<br>د) اورژانس (۰/۲۵) صفحه ۱۷۰   | ۱    |
| ۳                 | الف) کوچک (۰/۲۵) صفحه ۱۶<br>ج) نوع ۲ (۰/۲۵) صفحه ۶۴<br>ب) B (۰/۲۵) صفحه ۲۱<br>د) کاهش (۰/۲۵) صفحه ۱۲۵   | ۱    |
| ۴                 | الف) گزینه ۱- فعالیت بدنی زیاد (۰/۲۵) صفحه ۳۴<br>ج) گزینه ۲- آرسنیک (۰/۲۵) صفحه ۱۳۰<br>ب) گزینه ۳- افزایش میزان رشد (۰/۲۵) صفحه ۹۴<br>د) گزینه ۳- شش کیلوگرم (۰/۲۵) صفحه ۱۶۳  | ۱    |
| ۵                 | الف) ۲. بیشتر شدن فعالیت های فکری و بدنی به صورت کوتاه مدت (۰/۲۵)<br>ب) ۳. سست کردن فعالیت های فکری و بدنی (۰/۲۵)<br>ج) ۱. شنیدن صداهایی که وجود خارجی ندارند. (۰/۲۵) صفحه ۱۴۳ و ۱۴۴  | ۰/۷۵ |
| ۶                 | الف) بیماری های غیر واگیر (۰/۲۵) صفحه ۴۹<br>ب) اچ آی وی (۰/۲۵) صفحه ۷۲<br>ج) دوبار (۰/۲۵) صفحه ۹۸<br>د) واکسن کزاز (۰/۲۵) صفحه ۱۰۳<br>ه) ۵ سانتی متر (۰/۲۵) صفحه ۱۵۶  | ۱/۲۵ |
| ۷                 | ب) الگوی سیب (۰/۲۵) صفحه ۳۴   | ۰/۲۵ |
| ۸                 | ۱- تهیه آب سالم و کافی ۲- دفع صحیح زباله و مواد دفعی ۳- مبارزه با حشرات و جوندگان ناقل بیماری ۴- پیشگیری از ورود گرد و غبار و مواد خارجی در غذا صفحه ۴۳ (دو مورد کافی است)  | ۰/۵  |
| ۹                 | ۱- آزمایش خون اعضا یا نزدیکان و اطمینان از عدم ابتلای آنها به بیماری<br>۲- تزریق واکسن<br>۳- استفاده نکردن از وسایل مشترک با بیمار<br>۴- عدم تماس با مایعات و خون بیمار<br>۵- عدم تماس با پوست بریده یا زخم شده بیمار<br>۶- استفاده نکردن از وسایل تیز و برنده مثل تیغ و ناخن گیر و... متعلق به شخص بیمار. صفحه ۷۱ (دو مورد کافی است)   | ۰/۵  |
| ۱۰                | الف) این چربی ها موجب افزایش سطح کلسترول و بالا رفتن احتمال بیماری های قلبی - عروقی می شوند. (۰/۵) صفحه ۵۶<br>ب) تنباکوه های میوه ای به دلیل افزودنی شیمیایی و مواد مضر به آنها (۰/۲۵) می توانند باعث سرطان، انواع بیماری های خطرناک و کشنده، آلرژی، آسم و حساسیت شوند. (۰/۲۵) صفحه ۱۳۳<br>ج) در این وضعیت از ضربه زدن به پشت اجتناب شود چون ممکن است باعث جابجایی جسم گیر کرده شود (۰/۲۵) و باعث انسداد کامل گردد. (۰/۲۵) صفحه ۱۸۰ | ۱/۵  |
| 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: ۱۳۹۸/۳/۲۲                                   |                  |                      |
| دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسر کشور در خرداد ماه سال ۱۳۹۸ |  | مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی<br>http://aee.medu.ir       |                  |                      |
| ردیف   | راهنمای تصحیح  |   |                  |                      |
| ۱۱   | الف) تاب آوری (۰/۲۵) صفحه ۱۱۶<br>ج) خشم (۰/۲۵) صفحه ۱۲۳  | ب) خود آگاهی (۰/۲۵) صفحه ۱۱۲<br>د) اضطراب (۰/۲۵) صفحه ۱۲۰ |                  |                      |
| ۱۲   | الف) استرس سالم باعث هوشیاری شده (۰/۲۵) و به فرد کمک می کند تا بتواند نیازهایش را در موقعیت های مختلف بر آورده نماید. (۰/۲۵) صفحه ۱۱۸<br>ب) تکرار استرس موجب ایجاد اثرات جسمی پایدار مانند بیماری های قلبی - عروقی، التهاب های پوستی، اختلالات گوارشی، سردرد، ضعف سیستم ایمنی و افزایش احتمال ابتلا به سرطان می شود. (۰/۵) صفحه ۱۱۹ (دو مورد کافی است)   |   |                  |                      |
| ۱۳   | غذاهای سالم بخورید. برای استراحت و تمدد اعصاب وقت بگذارید. روش های تمدد اعصاب را که برایتان مفید است بیابید. دعا، یوگا، تکنیک های آرام سازی و تمرین تمرکز را به کار ببرید. سعی کنید از زندگی تان لذت ببرید. (۰/۷۵) صفحه ۱۲۴ (سه مورد کافی است)   |   |                  |                      |
| ۱۴   | الف) قطران (۰/۲۵)<br>ج) آمونیاک (۰/۲۵) صفحه ۱۳۰  | ب) سیانیدریک اسید (جوهر بادام تلخ) (۰/۲۵)                 |                  |                      |
| ۱۵   | الف) گاهی افراد خودشان مصرف کننده دخانیات نیستند ولی در معرض تنفس دود دخانیات قرار می گیرند که به آن دود دست دوم گفته می شود، (۰/۵) صفحه ۱۳۴<br>ب) فرم و حالتی که بدن فرد در طول انجام کار به خود می گیرد، و به عبارتی، نحوه قرار گرفتن قسمت های مختلف بدن، شامل سر، تنه و اندام ها در فضا. (۰/۵) صفحه ۱۵۶ (ذکر یک تعریف کافی است)   |   |                  |                      |
| ۱۶   | الف) الکل عملکردهای سیستم اعصاب مرکزی را مختل می کند و خود را به صورت عدم تعادل در حرکت و تکلم، کاهش تعداد تنفس و کاهش ضربان قلب و فشارخون نشان می دهد. با افزایش اختلال در سیستم اعصاب مرکزی، کارکردهای حیاتی به شکل قابل توجهی تحت تاثیر قرار می گیرند. در موارد شدید، ممکن است شخص دچار کما و حتی مرگ شود (۰/۵) (دو مورد کافی است)<br>ب) ویروس هیپاتیت صفحه ۱۳۷ (۰/۲۵)  |   |                  |                      |
| ۱۷   | الف) وضعیتی است که در آن، بدن فرد نسبت به مواد مخدر مقاومت نشان می دهد (۰/۲۵) و فرد برای دستیابی به همان آثار مطلوب و دلخواهی که از مصرف مواد انتظار داشته، (۰/۲۵) مجبور می شود بیشتر از مرتبه های قبلی مصرف کند. (۰/۲۵) صفحه ۱۴۱<br>ب) ۱- اختلال عملکرد در تحصیل و کار به دلیل مصرف مواد مخدر<br>۲- ادامه دادن به مصرف مواد مخدر با وجود تمام مشکلات ناشی از آن<br>۳- صرف زمان زیاد برای تهیه و مصرف مواد مخدر<br>۴- تلاش ناموفق برای ترک مصرف مواد مخدر<br>۵- پدیدار شدن نشانه های سندرم ترک (مانند دردهای شدید دست و پا، خمیازه های مکرر و لرز، آبریزش بینی و چشم ها و اسهال) (۰/۵) صفحه ۱۴۳ (دو مورد کافی است) |   |                  |                      |
| ادامه در صفحه سوم  |  |   |                  |                      |

| مدت امتحان: ۹۰ دقیقه   | ساعت شروع: ۸ صبح   | رشته: کلیه رشته ها   | راهنمای تصحیح امتحان نهایی درس: سلامت و بهداشت |
|--|--|--|--|
| تاریخ امتحان: ۱۳۹۸/۳/۲۲  |  | پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه   |  |
| مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی<br><a href="http://ace.medu.ir">http://ace.medu.ir</a> |  | دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسر کشور در خرداد ماه سال ۱۳۹۸ |  |
| ردیف   | راهنمای تصحیح  |  |  |
| نمره   |  |  |  |
| ۱۸   | ۱- احترام به خود ۲- احترام به ارزش‌ها و قوانین ۳- مهارت‌های مقاومتی ۴- داشتن دوستان سالم ۵- خودکنترلی ۶- مقاوم بودن در شرایط و محیط‌های ناسالم ۷- برخورداری از مهارت‌های اجتماعی ۸- داشتن هدف و برنامه‌ای برای رسیدن به هدف ۹- روابط خانوادگی مطلوب ۱۰- داشتن الگوی سالم ۱۱- مهارت‌های مدیریت استرس ۱۲- مهارت‌های کنترل خشم ۱۳- حضور در فعالیت‌های ورزشی یا کلاسی (۰/۵) صفحه ۱۵۱ و ۱۵۲ |  |  |
| ۱۹   | اجسام سبک (۰/۲۵) صفحه ۱۵۸  |  |  |
| ۲۰   | الف) برای انجام کار، روش‌هایی را به کار بگیرید که باعث صرف نیروی کمتر شود. (۰/۲۵) صفحه ۱۶۶<br>ب) با وضعیت بدنی خنثی (طبیعی) کار کنید. (۰/۲۵) و یا (زاویه مناسب گردن را به گونه ای حفظ کنید که تحت فشار نباشد. ) صفحه ۱۶۶<br>ج) وسایل را در محدوده دسترسی آسان قرار دهید. (۰/۲۵) صفحه ۱۶۷   |  |  |
| ۲۱   | انتخاب ارتفاع مناسب میز اتو (۰/۲۵)، استفاده از زیرپایی با ارتفاع مناسب (۰/۲۵) صفحه ۱۵۹   |  |  |
| ۲۲   | الف) توان بخشی فرد آسیب دیده و جلوگیری از ناکارآمد شدن او (۰/۵) صفحه ۱۷۰<br>ب) ۱- به سختی نفس کشیدن ۲- تحریک چشم‌ها و پوست، گلو و مجرای تنفسی ۳- تغییر رنگ پوست<br>۴- سردرد و تاری دید ۵- سرگیجه و عدم تعادل و فقدان هماهنگی ۶- دردهای شکمی و اسهال (۰/۵) صفحه ۱۷۲ و ۱۷۳   |  |  |
| ۲۳   | الف) برای استفاده از اسپری حشره کش، قوطی اسپری را طوری در دست بگیرید که از شما فاصله داشته باشد. (۰/۲۵)<br>ب) بعد از اسپری کردن حشره کش فوراً از اتاق خارج شوید (۰/۲۵) و در را ببندید (۰/۲۵) و دست‌هایتان را بشویید. (۰/۲۵) صفحه ۱۷۴   |  |  |
| ۲۴   | الف) آتش‌سوزی ناشی از برق (۰/۲۵)<br>ب) آتش‌سوزی مایعات قابل اشتعال (۰/۲۵)<br>ج) آتش‌سوزی خشک (۰/۲۵) صفحه ۱۷۶ و ۱۷۵   |  |  |
| ۲۰   | جمع نمرات<br>نظر مصححین گرامی قابل احترام است.   |  |  |

جزوه های بیشتر (کلیک کنید) :

گام به گام دوازدهم | جزوه آموزشی دوازدهم | نمونه سوالات درسی

جهت دانلود جدید ترین مطالب بر روی پایه خود روی لینک های زیر کلیک کنید.



## ابتدایی

اول ✓ دوم ✓ سوم ✓ چهارم ✓ پنجم ✓ ششم ✓

## متوسطه اول

هفتم ✓ هشتم ✓ نهم ✓

## متوسطه دوم

دهم ✓ یازدهم ✓ دوازدهم ✓