

| | | | |
|--|---------------------|---|---|
| ساعت شروع: ۸ صبح | تعداد صفحه: ۴ | رشته: ادبیات و علوم انسانی، علوم و معارف اسلامی | سؤالات امتحان نهایی درس: سلامت و بهداشت |
| مدت امتحان: ۹۰ دقیقه | نام و نام خانوادگی: | تاریخ امتحان: ۱۳۹۹/۳/۲۰ | پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه |
| دانش آموزان روزانه روزانه سراسر کشور در فوبت خرداد ماه سال ۱۳۹۹ http://aee.medu.ir | | | |

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

الف) بخش الزامی**دانش آموز عزیز به سوالات ۱ تا ۱۸ جهت کسب ۱۶ نمره پاسخ دهید.**

| | | |
|----------------------------|---|-----|
| ۱ | <p>درستی یا نادرستی هر یک از عبارت های زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید.</p> <p>الف) در پیشگیری ، هرگونه اقدام بسیار آسان تر و اطمینان بخش تر از درمان است.</p> <p>ب) گروه نان و غلات در قاعده هرم غذایی قرار دارد.</p> <p>ج) سکته قلبی همواره به شکل ناگهانی و شدید اتفاق می افتد.</p> <p>د) آستیگماتیسم، هم بر دید دور و هم بر دید نزدیک تاثیر می گذارد.</p> <p>ه) اولین شرط لازم برای ازدواج، بلوغ جنسی زن و مرد است.</p> <p>و) افسردگی احساس ناخوشایندی است که برای مدت کوتاهی تداوم می یابد و همراه با تنها یی و غمگینی است.</p> | ۱/۵ |
| ۲ | <p>در هر یک از عبارت های زیر جای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.</p> <p>الف) براساس گزارش سازمان جهانی بهداشت، مهم ترین بیماری های مزمن در جهان با ارتباط مستقیم دارد.</p> <p>ب) پر مصرف ترین ماده غذایی که در تمام فعل و انفعالات بدن نقش دارد ، است.</p> <p>ج) چاقی با الگوی در بین زنان شایع تر است.</p> <p>د) زمانی پخت غذا کامل است که تمام قسمت های آن حداقل درجه سانتی گراد حرارت دیده باشد.</p> <p>ه) مرحله انتهایی و پیشرفتی از اچ آی اوی را می نامند.</p> <p>و) در اثر استفاده از قلیان بیماری های منتقله از طریق دهان و دستان فرد آلوده، سلامت افراد دیگر را تهدید می کند.</p> | ۱/۵ |
| ۳ | <p>کلمه مناسب را از داخل پرانتز انتخاب کرده و در پاسخنامه بنویسید.</p> <p>الف) اصل (تعادل / تنوع) یعنی مصرف مقادیر کافی از مواد مغذی مورد نیاز برای حفظ سلامت بدن است.</p> <p>ب) ضربه دیدن میوه ها در حین برداشت از عوامل (مکانیکی / فیزیکی) است که باعث فساد آنها می شود.</p> <p>ج) بیشترین علل مرگ و میر در ایران مربوط به بیماری های (واگیر / غیر واگیر) است.</p> <p>د) در هنگام کار با رایانه، روشنایی اتاق نسبت به وضعیت معمولی باید (کاهش / افزایش) یابد.</p> <p>ه) تزریق واکسن (کزان / سرخچه) برای خانم ها قبل از عقد امری الزامی است.</p> <p>و) سردرگمی و حواس پرتی از علائم (تفکر / روانی) اضطراب است.</p> | ۱/۵ |
| «ادامه سوالات در صفحه دوم» | | |

| | | | |
|--|---------------------|---|---|
| ساعت شروع: ۸ صبح | تعداد صفحه: ۴ | رشته: ادبیات و علوم انسانی، علوم و معارف اسلامی | سؤالات امتحان نهایی درس: سلامت و بهداشت |
| مدت امتحان: ۹۰ دقیقه | نام و نام خانوادگی: | تاریخ امتحان: ۱۳۹۹/۳/۲۰ | پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه |
| دانش آموزان روزانه سراسر کشور در فوبت خرداد ماه سال ۱۳۹۹ http://aee.medu.ir | | | |

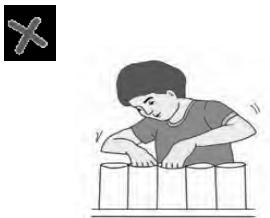
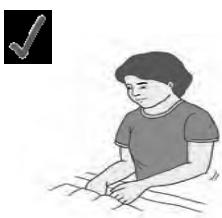
| ردیف | سؤالات (پاسخ نامه دارد) | نمره |
|------|-------------------------|------|
|------|-------------------------|------|

| | | |
|------|--|----|
| ۱ | <p>گزینه صحیح را انتخاب کنید.</p> <p>الف) «قضاؤت نسبتاً صحیح در برخورد با مسائل» از نشانه‌های کدام یک از ابعاد سلامت است؟</p> <p>(۱) اجتماعی (۲) جسمانی (۳) روانی (۴) معنویت</p> <p>ب) ویتامین مورد نیاز بدن در اثر تابش نور مستقیم آفتاب بر پوست ساخته می‌شود.</p> <p>(۱) A (۲) B (۳) C (۴) D</p> <p>ج) از آزمایش‌های شایع غربالگری سرطان می‌توان از در تشخیص سرطان پروستات در مردان نام برد.</p> <p>(۱) کولونوسکوپی (۲) آزمایش خون (۳) ماموگرافی (۴) پاپ اسمایر</p> <p>د) در قانون استفاده از ابزارهای شنیداری و هدفون اگر دامنه صدا از ۱۰ تا ۱۰ باشد حداکثر صدا روی چه عددی باید تنظیم شود؟</p> <p>(۱) ۵ (۲) ۱۰ (۳) ۱۵ (۴) ۲۰</p> | ۴ |
| ۰/۷۵ | <p>در مورد سلامت به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.</p> <p>الف) بنا به فرمایش حضرت علی (ع) در حکمت ۳۸۸ نهج البلاغه چه چیزی بالاتر از سلامت بدن است؟</p> <p>ب) «امکانات و تسهیلات آموزشی» جزء کدام یک از چهار عامل مؤثر بر سلامت است؟</p> <p>ج) در صورتی که در اجرای برنامه خودمراقبتی دچار مشکل شویم چه باید کرد؟</p> | ۵ |
| ۰/۵ | <p>دو نمونه از آداب صحیح خوردن و آشامیدن که در فرهنگ اسلامی بر آنها توصیه شده است را بنویسید.</p> | ۶ |
| ۰/۵ | <p>هر یک از بیماری‌های زیر بر اثر کمبود کدام ریزمندی ایجاد می‌شود؟</p> <p>الف) گواتر (ب) پوکی استخوان</p> | ۷ |
| ۰/۷۵ | <p>در مورد کنترل وزن و تناسب اندام، به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.</p> <p>الف) دو مورد از عوارض چاقی را بنویسید.</p> <p>ب) روشی که مبنای تصمیم‌گیری پزشکان برای محاسبه و تعیین وزن مناسب افراد است را نام ببرید.</p> | ۸ |
| ۰/۵ | <p>از نکات بهداشت فردی که افراد مؤثر در فرایند تولید غذا باید رعایت کنند دو مورد را بنویسید.</p> | ۹ |
| ۱/۷۵ | <p>در مورد بیماری‌های غیر واگیر به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.</p> <p>الف) از بین عوامل خطر بیماری‌های قلبی - عروقی، از کدام یک به عنوان «قاتل خاموش» یاد می‌کنند؟</p> <p>ب) چرا توصیه می‌شود اسیدهای چرب غیراشبع به جای سایر روغن‌های خوراکی مورد استفاده قرار گیرند؟</p> <p>ج) دو مورد از گام‌های مؤثر در پیشگیری از سرطان را بنویسید.</p> <p>د) دیابت جوانان بر اثر چه عواملی ایجاد می‌شود؟ (دومورد)</p> | ۱۰ |
| | «ادامه سوالات در صفحه سوم» | |

| | | | |
|--|----------------------|---|---|
| ساعت شروع: ۸ صبح | تعداد صفحه: ۴ | رشته: ادبیات و علوم انسانی، علوم و معارف اسلامی | سؤالات امتحان نهایی درس: سلامت و بهداشت |
| نام و نام خانوادگی: | مدت امتحان: ۹۰ دقیقه | تاریخ امتحان: ۱۳۹۹/۳/۲۰ | پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه |
| دانش آموزان روزانه سراسر کشور در فوبت خرداد ماه سال ۱۳۹۹ http://aee.medu.ir | | | |

| ردیف | سؤالات (پاسخ نامه دارد) | نمره |
|------------------------------|--|------|
| ۱۱ | جدول زیر در رابطه با برخی از بیماری‌های واگیردار و روش انتشار آن‌ها است. هریک از موارد سمت راست بایکی از عبارت‌های سمت چپ ارتباط منطقی دارد. شماره مربوط به عبارت مناسب را در برگه پاسخ بنویسید. | ۰/۷۵ |
| ۱۲ | بیماری آنفلوانزا چگونه به دیگران سرایت می‌کند؟ توضیح دهید. | ۰/۵ |
| ۱۳ | بوی نامطبوع بدن چگونه ایجاد می‌شود؟ | ۰/۵ |
| ۱۴ | دو مورد از توصیه‌های بهداشتی برای باروری مردان را بنویسید. | ۰/۵ |
| ۱۵ | در مورد بهداشت روان به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) دو مورد از راهکارهای حفظ تاب آوری را بنویسید. ب) اثر فشار روانی در حد متعارف (استرس سالم) و استرس ناسالم را در شب امتحان با یکدیگر مقایسه کنید. ج) خشم در نوجوانان بیشتر در چه موقعی بروز می‌کند؟ (دو مورد) | ۱/۷۵ |
| ۱۶ | هر یک از ویژگی‌های زیر مربوط به کدام ماده موجود در دود سیگار است? الف) این ماده سبب انقباض عروق داخل بینی و فلچ شدن حرکات مژک‌های داخل مخاط بینی می‌شود. ب) نوعی گاز سیگار است که از طریق ریه، کبد، کلیه‌ها و طحال جذب بدن می‌شود. | ۰/۵ |
| ۱۷ | منظور از دود دست سوم چیست؟ | ۰/۵ |
| ۱۸ | سه مورد از اثرات الكل بر عملکرد سیستم اعصاب مرکزی را بنویسید. | ۰/۷۵ |
| | ب) بخش انتخابی دانش آموز عزیز جهت کسب ۴ نمره از سوالات ۱۹ تا ۳۴ فقط ۸ سؤال را به دلخواه انتخاب و پاسخ دهید. | |
| ۱۹ | از انواع خودمراقبتی دو مورد را نام ببرید. | ۰/۵ |
| ۲۰ | پروتئین کامل را تعریف کنید. | ۰/۵ |
| «ادامه سوالات در صفحه چهارم» | | |

| | | | |
|---|-------------------------|---|---|
| ساعت شروع: ۸ صبح | تعداد صفحه: ۴ | رشته: ادبیات و علوم انسانی، علوم و معارف اسلامی | سؤالات امتحان نهایی درس: سلامت و بهداشت |
| نام و نام خانوادگی: | تاریخ امتحان: ۱۳۹۹/۳/۲۰ | مدت امتحان: ۹۰ دقیقه | پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه |
| دانش آموزان روزانه سراسر کشور در فوبت خرداد ماه سال ۱۳۹۹ http://aee.medu.ir | | | |

| ردیف | سؤالات (پاسخ نامه دارد) | نمره |
|------|---|------|
| ۲۱ | بر اساس قانون تعادل انرژی، تنظیم وزن و برخورداری از وزن مطلوب به چه عواملی بستگی دارد؟ | ۰/۵ |
| ۲۲ | از علائم سکته مغزی دو مورد را بنویسید. | ۰/۵ |
| ۲۳ | زمانی که هپاتیت B به صورت مزمن درآید، چه عوارض بعدی را می‌تواند به دنبال داشته باشد؟ | ۰/۵ |
| ۲۴ | دو مورد از عواملی که باعث تشدید آکنه می‌شود را بنویسید. | ۰/۵ |
| ۲۵ | دو مورد از روش‌های خودآرام‌سازی در زمان خشم را بنویسید. | ۰/۵ |
| ۲۶ | قطران چیست؟ | ۰/۵ |
| ۲۷ | پیشگیری از اختلالات مصرف مواد به چه دلایلی دارای اهمیت زیادی است؟(یک دلیل بنویسید). | ۰/۵ |
| ۲۸ | با مصرف هروئین (مخدر مصنوعی) در فرد چه حالت‌هایی ممکن است رخ بدهد؟ دو مورد را بنویسید. | ۰/۵ |
| ۲۹ | منظور از تکنیک ضبط صوت که از مهارت‌های مقاومتی در برابر دعوت به مصرف مواد است، چیست؟ | ۰/۵ |
| ۳۰ | منظور از وضعیت بدنی مناسب چیست؟ | ۰/۵ |
| ۳۱ | از دیدگاه سلامت ستون فقرات، بلند کردن بار با کمر و پاهای، روشهای ایمن تر است. | ۰/۵ |
| ۳۲ | توضیح دهید که شکل مقابل به کدام نکته در مورد اصول ارگونومی می‌پردازد؟ | ۰/۵ |
| |   | |
| ۳۳ | در سطح ۳ پیشگیری از حوادث (پس از وقوع حادثه) چه اقداماتی انجام می‌شود؟ | ۰/۵ |
| ۳۴ | دو مورد از روش‌هایی که به کمک آن می‌توان از بروز خطرات کار با مواد شیمیایی کاست را بنویسید. | ۰/۵ |
| ۳۵ | جمع نمره «موفق باشید» | ۰/۵ |

| | | | |
|--|------------------|--|--|
| مدت امتحان: 90 دقیقه | ساعت شروع: 8 صبح | رشته: ادبیات و علوم انسانی، علوم و معارف اسلامی | راهنمای تصحیح امتحان نهایی درس: سلامت و بهداشت |
| تاریخ امتحان: 1399/3/20 | | پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه | |
| دانش آموزان روزانه سراسرکشور در خرداد ماه سال 1399 | | مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی http://aee.medu.ir | |

| ردیف | راهنمای تصحیح | نمره |
|------|--|------|
| 1 | الف) درست (0/25) صفحه 5 ب) درست (0/25) صفحه 24 ج) نادرست (0/25) صفحه 59 و) نادرست (0/25) صفحه 121 | 1/5 |
| 2 | الف) سبک زندگی (0/25) صفحه 13 ب) آب (0/25) صفحه 22 ج) گلابی (0/25) صفحه 34 و) مشترک (0/25) صفحه 133 | 1/5 |
| 3 | الف) تعادل (0/25) صفحه 26 ب) مکانیکی (0/25) صفحه 45 ج) غیرواگیر (0/25) صفحه 49 و) تفکر (0/25) صفحه 120 | 1/5 |
| 4 | الف) گزینه 3 - روانی (0/25) صفحه 8 ب) گزینه 4 - D (0/25) صفحه 31 ج) گزینه 2 - آزمایش خون (0/25) صفحه 62 | 1 |
| 5 | الف) تقوای دل (سلامت روان) (0/25) صفحه 3 ج) باید آماده باشیم که مجدداً شروع کنیم. (0/25) صفحه 16 | 0/75 |
| 6 | 1- خوردن غذای پاک و حلال 2- شست و شوی دست ها پیش از صرف غذا و پس از آن 3- شروع خوردن غذا با نام خدا و سپاسگزاری در پایان غذا 4- به آرامی غذا خوردن و پرهیز از خوردن غذای داغ 5- پرهیز از خوردن به هنگام سیری و قبل از احساس گرسنگی 6- پرهیز از پرخوری (دست کشیدن از صرف غذا قبل از سیر شدن) 7- لقمه کوچک برداشتن 8- خوب جویدن غذا 9- پرهیز از خوردن غذا به هنگام عصبانیت و ناراحتی 10- صرف غذا با دیگران 11- پرهیز از سخن گفتن هنگام صرف غذا (0/5) صفحه 28 (دو مورد کافی است) | 0/5 |
| 7 | الف) ید (0/25) صفحه 30 ب) کلسیم (0/25) صفحه 30 | 0/5 |
| 8 | الف) 1- مشکلات سیستم عصبی: تومور مغزی 2- مشکلات قلبی عروقی: اختلالات چربی خون، افزایش فشار خون، اختلالات انعقاد خون، التهاب مزمن 3- مشکلات غددی: دیابت نوع 2، بلوغ زودرس، تخمدان پلی کیستیک در دختران، کم کاری غدد جنسی در پسران 4- مشکلات روانی: کاهش اعتماد به نفس، افسردگی، پرخوری عصبی 5- مشکلات تنفسی: وقفه تنفسی در خواب، آسم، عدم تحمل فعالیت بدنه 6- مشکلات گوارشی: سنگ صفراء، التهاب کبد 7- مشکلات کلیوی 8- مشکلات عضلانی - استخوانی: تضعیف استخوان ران، صافی کف پا، افزایش خطر شکستگی (0/5) صفحه 35 (دو مورد کافی است) ب) تعیین شاخص توده بدنه (BMI) (0/25) صفحه 36 | 0/75 |

«ادامه در صفحه دوم»

| | | | |
|--|------------------|--|--|
| مدت امتحان: 90 دقیقه | ساعت شروع: 8 صبح | رشته: ادبیات و علوم انسانی، علوم و معارف اسلامی | راهنمای تصحیح امتحان نهایی درس: سلامت و بهداشت |
| تاریخ امتحان: 1399/3/20 | | پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه | |
| مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی http://aee.medu.ir | | دانش آموزان روزانه سراسرکشور در خرداد ماه سال 1399 | |

| ردیف | راهنمای تصحیح | نمره |
|------|---|------|
| 9 | 1- پوشیدن لباس تمیز و پوشاندن موی سر 2- نداشتن زیورآلات 3- پوشاندن بینی و دهان هنگام عطسه و سرفه 4- گذاشتن پوشش بهداشتی برروی خراشها و زخم‌های دست و انگشتان 5- شست و شوی صحیح دست‌ها قبل از کار 6- کوتاه نگهدارشتن ناخن و در صورت امکان استفاده از دستکش بهداشتی (0/5) صفحه 41 (دو مورد کافی است) | 0/5 |
| 10 | الف) فشار خون بالا (0/25) صفحه 53 ب) زیرا این اسیدها موجب کاهش سطح کلسترول، سطح LDL و تری‌گلیسرید خون می‌شوند. (0/5) صفحه 57 ج) 1- جدی گرفتن نشانه‌های هشداردهنده سرطان و مراجعه به موقع به پزشک 2- پرهیز از مصرف سیگار و قلیان و قرار نگرفتن در معرض دود آنها 3- استفاده از کرم ضد آفتاب و پوشش مناسب برای محافظت از پوست خود در مقابل آفتاب 4- خوردن روزانه 5 وعده میوه و سبزی 5- کاهش مصرف روزانه قند، شکر، نمک و روغن 6- کنترل و حفظ وزن در حد مطلوب 7- حداقل 20 دقیقه پیاده‌روی تند روزانه 8- پرهیز از مصرف الکل و استعمال مواد مخدر 9- شناسایی آلاینده‌های سرطان‌زا و محافظت از خود هنگام قرار گرفتن در معرض آنها 10- مهربان بودن با خود، دیگران و محیط زیست (0/5) صفحه 63 (دو مورد کافی است) د) عواملی مانند: زمینه ژنتیکی، ویروس، فشارهای روانی و اختلال در سیستم ایمنی بدن (0/5) صفحه 64 (دو مورد کافی است) | 1/75 |
| 11 | الف) 3- دستگاه گوارش (0/25) صفحه 67 ب) 1- دستگاه تناسلی (0/25) صفحه 70 ج) 4- پوست و مو (0/25) صفحه 69 | 0/75 |
| 12 | در این بیماری، ویروس به وسیله قطرات کوچکی (0/25) که به هنگام عطسه و سرفه عفونی فرد بیمار در هوای پخش می‌شود به دیگران سرایت می‌کند. (0/25) صفحه 68 | 0/5 |
| 13 | همراه با خروج مواد زائد از پوست، باکتری‌هایی که در نقاط مختلف پوست خصوصاً در نواحی گرم و مرطوب زندگی می‌کنند، (0/25) سبب تخمیر مواد موجود در عرق و پوست شده و ایجاد بوی نامطبوعی می‌کنند. (0/25) صفحه 90 | 0/5 |
| 14 | 1- در سنین باروری از مصرف خودسرانه هر دارویی پرهیز کنند. 2- پرهیز از حمام داغ و طولانی مدت، سونا، قرار گرفتن در وان خیلی داغ 3- پرهیز از قرار دادن طولانی مدت لپتاپ و سایر وسایل الکترونیکی بر روی پایین تنه 4- پرهیز از پوشیدن لباس‌های تنگ و چسبان 5- پرهیز از کار نشسته طولانی مدت و ممتد (0/5) صفحه 108 (دو مورد کافی است) | 0/5 |
| 15 | الف) 1- داشتن عزت نفس 2- داشتن هدف در زندگی 3- مراقبت از تغذیه و سلامت 4- توسعه دادن ارتباطات با دیگران 5- داشتن انعطاف‌پذیری در برابر تغییرات زندگی 6- کسب مهارت‌های سالم برای مقابله با مشکلات 7- خوش‌بینی 8- ایجاد دلبستگی‌های مثبت 9- تقویت مذهب و معنویت در خود (0/5) صفحه 116 و 117 (دو مورد کافی است) | 1/75 |

| | | | |
|--|------------------|---|--|
| مدت امتحان: ۹۰ دقیقه | ساعت شروع: ۸ صبح | رشته: ادبیات و علوم انسانی، علوم و معارف اسلامی | راهنمای تصحیح امتحان نهایی درس: سلامت و بهداشت |
| تاریخ امتحان: ۱۳۹۹/۳/۲۰ | | پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه | |
| دانش آموزان روزانه سراسرکشور در خرداد ماه سال ۱۳۹۹ مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی http://aee.medu.ir | | راهنمای تصحیح | |

| ردیف | راهنمای تصحیح | نمره |
|------|--|------|
| 16 | ب) فشار روانی شب امتحان در حد متعارف (سالم) باعث می‌شود فرد انگیزه لازم برای مطالعه جهت امتحان را داشته باشد، (۰/۲۵) اما اگر همین فشار روانی (ناسالم) شدید شود مانع درس خواندن او شده (۰/۲۵) و یادآوری اطلاعات در جلسه امتحان را مختل می‌کند. (۰/۲۵) صفحه ۱۱۸ ج) مواقعی همچون مورد تماسخ و تحقیر قرار گرفتن، منع شدن از کار مورد علاقه و... (۰/۵) صفحه ۱۲۳ (دو مورد کافی است) | |
| 17 | الف) نیکوتین (۰/۲۵) صفحه ۱۳۰ ب) آرسنیک (۰/۲۵) صفحه ۱۳۰ | ۰/۵ |
| 18 | بوی سیگاری که در محیط پراکنده می‌شود (۰/۲۵) و لوازم منزل را در برمی‌گیرد، (۰/۲۵) دود دست سوم نامیده می‌شود. صفحه ۱۳۵ | ۰/۵ |
| 19 | الکل آثار خود را به صورت عدم تعادل در حرکت، اختلال در تکلم، کاهش تعداد تنفس و کاهش ضربان قلب و فشارخون نشان می‌دهد. با افزایش اختلال در سیستم اعصاب مرکزی، کارکردهای حیاتی به شکل قابل توجهی تحت تاثیر قرار می‌گیرند و در موارد شدید ممکن است شخص دچار کاهش هوشیاری (کما) و حتی مرگ شود. | ۰/۷۵ |
| 20 | پروتئین کامل مشتمل بر تمامی اسیدهای آمینه ضروری است. (۰/۵) صفحه ۲۱ | ۰/۵ |
| 21 | تغذیه ۰/۲۵ فعالیت بدنی ۰/۲۵ صفحه ۳۸ | ۰/۵ |
| 22 | سردرد ناگهانی شدید، از دست دادن ناگهانی بینایی، عدم کنترل عضلات و تعادل، از دست دادن ناگهانی احساس در بازو، پا یا صورت، گیجی ناگهانی و از دست دادن تکلم (۰/۵) صفحه ۵۹ (دو مورد کافی است) | ۰/۵ |
| 23 | باعث مشکلات کبدی، سرطان کبد و یا سیروز کبدی می‌شود. (۰/۵) صفحه ۷۱ (دو مورد کافی است) | ۰/۵ |
| 24 | استرس، برخی از داروها، قاعده‌گی، قرار گرفتن در معرض نور خورشید، تعریق و دست کاری جوش ها باعث تشدید آکنه می‌شوند. (۰/۵) صفحه ۸۹ (دو مورد کافی است) | ۰/۵ |
| 25 | ۱- وضعیت بدنی خود را تغییر دهید، مثلاً بنشینید یا دراز بکشید. ۲- چند نفس عمیق و آرام بکشید و قدری مکث کنید. ۳- قدری آب خنک بنوشید. ۴- افکار منفی را از ذهنتان بیرون کنید. ۵- موقعیت رادر صورت امکان را ترک کنید. ۶- عضلات خود را از حالت انقباض خارج کرده و سعی کنید بدن خود را شل کنید. (۰/۵) صفحه ۱۲۳ و ۱۲۴ (دو مورد کافی است) | ۰/۵ |
| 26 | ذرات ریز موجود در سیگار در ریه‌ها جمع می‌شوند و پوسته ضخیم قهوه‌ای رنگی را تشکیل می‌دهد که قطران نامیده می‌شود و حاوی عوامل سرطان‌زا است (۰/۵) صفحه ۱۳۰ | ۰/۵ |

«ادامه در صفحه چهارم»

| | | | |
|--|------------------|--|--|
| مدت امتحان: ۹۰ دقیقه | ساعت شروع: ۸ صبح | رشته: ادبیات و علوم انسانی، علوم و معارف اسلامی | راهنمای تصحیح امتحان نهایی درس: سلامت و بهداشت |
| تاریخ امتحان: ۱۳۹۹/۳/۲۰ | | پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه | |
| دانش آموزان روزنامه سراسرکشور در خرداد ماه سال ۱۳۹۹ مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی http://aee.medu.ir | | دانش آموزان روزنامه سراسرکشور در خرداد ماه سال ۱۳۹۹ | |

| ردیف | راهنمای تصحیح | نمره |
|------|--|------|
| 27 | ۱- اختلالات مصرف به هر حال آثار نتایج مضر و مخرب مواد را بر جسم و روان فرد باقی می‌گذارد. ۲- اختلالات مصرف مواد می‌تواند با خطرات و حوادث همراه گردد، مثلاً مبادرت به رانندگی به دنبال اختلالات مصرف مواد باعث حوادث رانندگی می‌شود. ۳- ادامه اختلالات مصرف مواد معمولاً فرد را به سمت وابستگی می‌کشاند. (۰/۵) صفحه ۱۴۲ (یک مورد کافی است) | ۰/۵ |
| 28 | خاصیت منگی، بی‌حسی، بی‌دردی و تخدیرکنندگی رخ می‌دهد و مصرف آن فعالیت‌های دستگاه عصبی مصرف کننده را کند کرده و در نتیجه فعالیت فکری و بدنی او را سست می‌کند. (۰/۵) صفحه ۱۴۳ (دو مورد کافی است) | ۰/۵ |
| 29 | پاسخ منفی تان را مثل یک نوار ضبط شده چندین بار تکرار کنید تا مخاطبتان متقااعد شود که نمی‌تواند نظر شما را عوض کند. (۰/۵) صفحه ۱۴۸ | ۰/۵ |
| 30 | حالتی است که در آن کمترین فشار و تنفس به سیستم اسکلتی - عضلانی وارد می‌شود. (۰/۵) صفحه ۱۵۶ | ۰/۵ |
| 31 | راست - خمیده (۰/۵) صفحه ۱۵۸ | ۰/۵ |
| 32 | بازوها را در کنار بدن طوری قرار دهید که شانه‌ها در حالت استراحت قرار گرفته باشند. (۰/۵) صفحه ۱۶۶ | ۰/۵ |
| 33 | توان بخشی فرد آسیب دیده و جلوگیری از ناکارآمد شدن او (۰/۵) صفحه ۱۷۰ | ۰/۵ |
| 34 | استفاده مناسب و به کارگیری روش‌های ایمن، استفاده از وسایل حفاظت فردی، استفاده از حداقل مواد شیمیایی مورد نیاز و جایگزین نمودن مواد شیمیایی کم خطرتر (۰/۵) صفحه ۱۷۳ (دو مورد کافی است) | ۰/۵ |
| | نظر همکاران گرامی مورد احترام است. | 24 |