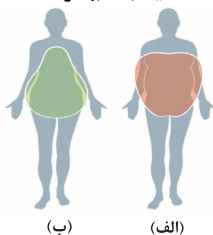



سؤالات و راهنمای تصحیح درس: سلامت و بهداشت		پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه
اردیبهشت ماه ۱۴۰۳		رشته: کلیه رشته‌ها
ردیف	راهنمای تصحیح	نمره
۱	<p>درستی یا نادرستی هر یک از عبارات‌های زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید.</p> <p>(الف) گاهی اوقات رسیدن فشار خون به کم‌تر از ۹۰/۶۰ میلی‌متر جیوه، می‌تواند تهدیدی برای زندگی باشد.</p> <p>(ب) سکت قلبی همواره به شکل ناگهانی و شدید اتفاق می‌افتد.</p> <p>(ج) در مرحله پیش دیابت، دامنه میزان قند خون ناشتا بین ۱۰۰ تا ۱۲۵ است.</p> <p>(د) با هر بار خوردن غذای حاوی مواد قندی، محیط پلاک میکروبی، قلیایی می‌شود.</p> <p>(ه) برای حفظ سلامت روان در دوره نوجوانی، در انجام کارهایی که نیاز به تمرکز دارند، باید یک زمان متوالی و بی‌وقفه در نظر گرفت.</p> <p>(و) نوشیدن مقدار اندک مشروب موجب کاهش اندازه و وزن مغز می‌شود.</p> <p>(ز) چربی اشباع نوعی چربی است که معمولاً از طریق محصولات گیاهی و ماهی تأمین می‌شود.</p> <p>(ح) از عوارض جانبی کاهش سریع وزن، ایجاد یکی از شایع‌ترین بیماری‌های تهدیدکننده تمام گروه‌های سنی و جنسی می‌باشد.</p>	۲
۲	<p>در هر یک از عبارات‌های زیر، جای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.</p> <p>(الف) داشتن عزت‌نفس علاوه بر احساس ارزشمندی درونی، نیازمند کسب در زندگی است.</p> <p>(ب) پرمصرف‌ترین ماده غذایی که در تمام فعل و انفعالات بدن نقش دارد، می‌باشد.</p> <p>(ج) میزان نمک مصرفی در طول یک روز، در افراد زیر ۵۰ سال برابر با گرم می‌باشد.</p> <p>(د) علایمی هم‌چون عصبانیت و بی‌تابی، از علائم اضطراب هستند.</p> <p>(ه) الکل ماده شیمیایی است که بر عملکرد و روانی افراد تأثیر منفی می‌گذارد.</p> <p>(و) برخورداری از مهارت‌های اجتماعی، خطر مصرف مواد مخدر را می‌دهد.</p> <p>(ز) شکل ستون فقرات انسان شبیه حرف انگلیسی است. S</p> <p>(ح) شایع‌ترین حادثه دوران کودکی و سالمندی، و زمین خوردن است.</p>	۲
۳	<p>در پرسش‌های چهارگزینه‌ای زیر، گزینه مناسب را انتخاب کنید.</p> <p>(الف) براساس هرم مواد غذایی، کدام گروه از مواد غذایی زیر بیشترین حجم مصرفی روزانه را دارند؟ (۱) نان و غلات (۲) گوشت و تخم‌مرغ (۳) حبوبات و مغزها (۴) سبزی‌ها</p> <p>(ب) کدام گزینه در مورد آکنه درست نیست؟ (۱) اختلال پوستی شایع در دوران بلوغ و جوانی است. (۲) درمان قطعی دارد. (۳) تعریق باعث تشدید آن می‌شود. (۴) معمولاً با افزایش سن از بین می‌رود.</p> <p>(ج) در کدام گزینه از اصل بازداري برای مقابله با فشارهای روانی و اضطراب استفاده شده است؟ (۱) حضور در محافل دینی - اجتماعی (۲) گذاشتن نگرانی‌ها در جعبه خیالی نگرانی که در محکمی دارد. (۳) خواندن داستان‌های پندآموز (۴) گفت‌وگو با نگرانی‌ها و اضطراب‌های خود</p> <p>(د) کدام ماده اعتیادآور دخانیات، در تشدید سینوزیت و التهاب نواحی گوش و حلق و بینی سهم به سزایی دارد؟ (۱) آمونیاک (۲) آرسنیک (۳) کربورهای هیدروژن (۴) نیکوتین</p>	۱

سؤالات و راهنمای تصحیح درس: سلامت و بهداشت		پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه										
اردیبهشت ماه ۱۴۰۳		رشته: کلیه رشته‌ها										
ردیف	راهنمای تصحیح	نمره										
۴	از بین کلمات داخل پرانتز، کلمه مناسب را انتخاب کنید. الف) ویتامین (E – B) معمولاً در کبد ذخیره می‌شود. ب) عدم تحمل فعالیت بدنی از مشکلات (قلبی – عروقی / عضلانی – استخوانی / تنفسی) عوارض چاقی است. ج) وجود کرم کدو در گوشت گاو، باعث (بیماری / مسمومیت / عفونت) غذایی می‌شود. د) منظور از نگهداری غذا به صورت کاملاً سرد، نگهداری آن در دمای زیر (۴/ صفر / ۱۰) درجه سانتی‌گراد می‌باشد. ه) در مراحل رشد تومور در سرطان معده، در فاز (۴ / ۳ / ۲) تومور به ارگان (اندام) های مجاور دست‌اندازی می‌کند. و) عوارض آلودگی هوا بر روی پوست بینی، ایجاد جوش های (چرکی / سرسیاه / سر سفید) می‌باشد. ز) توانمندی و پختگی شخصیتی، بلوغ (جسمانی / روانی / اجتماعی) ازدواج محسوب می‌شود. ح) از اصول تغذیه سالم، «نیازمندی های تغذیه‌ای» به اصل (تعادل / تنوع / تناسب) اشاره دارد.	۲										
۵	جدول زیر در رابطه با برخی از مضرترین مواد سمی موجود در مواد دخانی است. هر یک از موارد سمت راست با یکی از عبارت های سمت چپ ارتباط منطقی دارد. شماره مربوط به عبارت مناسب را بنویسید. <table><tr><th>عبارت‌ها</th><th>موارد</th></tr><tr><td>الف) آرسنیک</td><td>۱ – همان ماده اعتیادآور موجود در سیگار است.</td></tr><tr><td>ب) آمونیاک</td><td>۲ – نوعی گاز در سیگار است که در بروز سرطان لب نقش دارد.</td></tr><tr><td>ج) مواد رادیواکتیو (پرتوزا)</td><td>۳ – این تشعشعات از عوامل اصلی ایجاد سرطان است.</td></tr><tr><td>د) نیکوتین</td><td>۴ – یکی از عوامل مهم در ایجاد تحریک و تخریب بافت‌ها به ویژه ریه است.</td></tr></table>	عبارت‌ها	موارد	الف) آرسنیک	۱ – همان ماده اعتیادآور موجود در سیگار است.	ب) آمونیاک	۲ – نوعی گاز در سیگار است که در بروز سرطان لب نقش دارد.	ج) مواد رادیواکتیو (پرتوزا)	۳ – این تشعشعات از عوامل اصلی ایجاد سرطان است.	د) نیکوتین	۴ – یکی از عوامل مهم در ایجاد تحریک و تخریب بافت‌ها به ویژه ریه است.	۱
عبارت‌ها	موارد											
الف) آرسنیک	۱ – همان ماده اعتیادآور موجود در سیگار است.											
ب) آمونیاک	۲ – نوعی گاز در سیگار است که در بروز سرطان لب نقش دارد.											
ج) مواد رادیواکتیو (پرتوزا)	۳ – این تشعشعات از عوامل اصلی ایجاد سرطان است.											
د) نیکوتین	۴ – یکی از عوامل مهم در ایجاد تحریک و تخریب بافت‌ها به ویژه ریه است.											
۶	در مورد بهداشت روان به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) دو مورد از توصیه‌هایی که به حفظ و ارتقای تاب‌آوری کمک می‌کند را بنویسید. ب) دو مورد از بیماری‌ها و اختلالات جسمی که احتمال ابتلای نوجوانان به افسردگی را بیشتر می‌کند را بنویسید.	۱										
۷	به هر یک از پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) چرا برای حفظ و تأمین سلامت، پیشگیری بر درمان مقدم است؟ (یک دلیل بنویسید). ب) کدام یک از عوامل مؤثر بر سلامت، بیشترین تأثیر را بر سلامت افراد دارد؟ ج) «کنترل خشم» در کدام یک از انواع خودمراقبتی دسته‌بندی می‌شود؟	۱										

سؤالات و راهنمای تصحیح درس: سلامت و بهداشت		پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه
اردیبهشت ماه ۱۴۰۳		رشته: کلیه رشته‌ها
ردیف	راهنمای تصحیح	نمره
۸	<p>در رابطه با بیماری‌های غیرواگیر به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.</p> <p>الف) برای پیشگیری و کنترل فشار خون باید به چه عوامل توجه داشت؟ (دو مورد)</p> <p>ب) از گام‌های پیشگیری از سرطان سه مورد را بنویسید.</p> <p>ج) سه مورد از عوامل خطر ساز دیابت نوع ۲ را بنویسید.</p>	۲
۹	<p>در رابطه با مصرف دخانیات و الکل، به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.</p> <p>الف) از چه گیاهانی برای تولید دخانیات استفاده می‌کنند؟ یک مورد نام ببرید.</p> <p>ب) کدام ماده سمی موجود در مواد دخانی، در افزایش قند خون نقش دارد؟</p> <p>ج) چرا تنباکوه‌های میوه‌ای بیشتر باعث سرطان و انواع بیماری‌های خطرناک و کشنده می‌شوند؟</p> <p>د) بارزترین آثار فوری مصرف الکل چیست؟</p>	۱/۲۵
۱۰	<p>در شکل زیر، افراد با کدام یک از الگوهای چاقی (الف یا ب)، بهتر است هر چه سریع‌تر برای کاهش وزن خود اقدام کنند؟</p>  <p>(الف) (ب)</p>	۰/۲۵
۱۱	<p>در آتش‌سوزی‌های ناشی از موارد زیر، بهترین روش مقابله با هر یک چیست؟</p> <p>الف) فرآورده‌های چوبی</p> <p>ب) مایعات قابل اشتعال</p> <p>ج) احتراق ژنراتور</p>	۰/۷۵

سؤالات و راهنمای تصحیح درس: سلامت و بهداشت		پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه
اردیبهشت ماه ۱۴۰۳		رشته: کلیه رشته‌ها
ردیف	راهنمای تصحیح	نمره
۱۲	اصل ارگونومی مربوط به شکل زیر را توضیح دهید. (ذکر شماره اصل الزامی نیست). 	۰/۵
۱۳	منظور از وضعیت بدنی مناسب (پوسچر) چیست؟	۰/۵
۱۴	از هر یک از آزمایش‌های زیر برای تشخیص کدام نوع سرطان استفاده می‌شود؟ الف) کولونوسکوپی ب) پاپ اسمیر	۰/۵
۱۵	در رابطه با پیشگیری از حوادث خانگی، به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) به جای مواد سفیدکننده قوی، برای تمیز کردن سینک ظرف‌شویی، بهتر است از چه ماده‌ای استفاده شود؟ ب) اگر لامپ کم‌مصرف و مهتابی حاوی گاز جیوه شکست، اولین اقدام قبل از پاک کردن خرده‌های لامپ چیست؟ ج) چرا باید از ضربه زدن به پشت شخصی که دچار انسداد خفیف راه تنفس هوایی شده است، اجتناب شود؟	۱
۱۶	مراحل نامرتب زیر مربوط به اقدامات ضروری هنگام مواجهه شدن با سکنه قلبی در یک فرد می‌باشد؛ با توجه به مطالب کتاب درسی، آن‌ها را به ترتیب در موارد «الف تا د» بنویسید. (۱) فرد به حالت نشسته یا نیمه خوابیده قرار گیرد. (۲) بیمار در اسرع وقت بر برانکارد و یا صندلی چرخ‌دار به مراکز درمانی و یا بیمارستان منتقل شود. (۳) از هر گونه حرکت و فعالیتی در بیمار جداً پرهیز شود. (۴) لباس‌های تنگ او را کمی باز کنید.	۱
۱۷	در هنگام انجام هر یک از امور روزمره زیر با به کارگیری کدام روش صحیح، می‌توان از بروز کمردرد جلوگیری کرد؟ الف) تمیز کردن کف آشپزخانه یا راهرو ب) هنگام نشستن روی صندلی	۰/۵

سؤالات و راهنمای تصحیح درس: سلامت و بهداشت		پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه								
اردیبهشت ماه ۱۴۰۳		رشته: کلیه رشته‌ها								
ردیف	راهنمای تصحیح	نمره								
۱۸	<p>جدول زیر در رابطه با بیماری‌های واگیردار و شیوه انتقال آن‌ها است. برای هر یک از موارد الف، ب و ج یک مورد نام ببرید.</p> <table><tr><th>نام بیماری</th><th>شیوه انتقال و انتشار</th></tr><tr><td>آنفلوآنزا</td><td>الف)</td></tr><tr><td>ب)</td><td>دستگاه تناسلی</td></tr><tr><td>وبا</td><td>ج)</td></tr></table>	نام بیماری	شیوه انتقال و انتشار	آنفلوآنزا	الف)	ب)	دستگاه تناسلی	وبا	ج)	۰/۷۵
نام بیماری	شیوه انتقال و انتشار									
آنفلوآنزا	الف)									
ب)	دستگاه تناسلی									
وبا	ج)									
۱۹	استرس و هیجان چگونه می‌تواند از عوامل خطر ساز در حوادث خانگی به شمار آید؟	۰/۵								
۲۰	<p>در مورد مواد سمی موجود در دخانیات به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.</p> <p>الف) کدام ماده سبب تشکیل پوسته ضخیم قهوه‌ای رنگ در ریه‌ها می‌گردد؟</p> <p>ب) کدام ماده هنگام استعمال دخانیات تبخیر شده و تنفس را مختل می‌کند؟</p>	۰/۵								
	موفق باشید	۲۰								
	جمع نمرات									

دانشود رایگان تمام آزمون های آزمایشی

در کانال تلگرام ما :

آزمونها آزمایشتی

t.me/Azmoonha_Azmayeshi

سازمان پیش آموزش کشور

حکومت
سینج

گزینه دو
مؤسسه آموزشی فرهنگی



شرکت تعاونی خدمات آموزشی کارکنان
سازمان سنجش آموزش کشور

آکا



زبختار




join us ...

سؤالات و راهنمای تصحیح درس: سلامت و بهداشت		پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه
اردیبهشت ماه ۱۴۰۳		رشته: کلیه رشته‌ها
ردیف	راهنمای تصحیح	نمره
۱	<p>درستی یا نادرستی هر یک از عبارات‌های زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید.</p> <p>(الف) گاهی اوقات رسیدن فشار خون به کم‌تر از ۹۰/۶۰ میلی‌متر جیوه، می‌تواند تهدیدی برای زندگی باشد. درست (۰/۲۵)</p> <p>(ب) سکنه قلبی همواره به شکل ناگهانی و شدید اتفاق می‌افتد. نادرست (۰/۲۵)</p> <p>(ج) در مرحله پیش دیابت، دامنه میزان قند خون ناشتا بین ۱۰۰ تا ۱۲۵ است. درست (۰/۲۵)</p> <p>(د) با هر بار خوردن غذای حاوی مواد قندی، محیط پلاک میکروبی، قلیایی می‌شود. نادرست (۰/۲۵)</p> <p>(ه) برای حفظ سلامت روان در دوره نوجوانی، در انجام کارهایی که نیاز به تمرکز دارند، باید یک زمان متوالی و بی‌وقفه در نظر گرفت. نادرست (۰/۲۵)</p> <p>(و) نوشیدن مقدار اندک مشروب موجب کاهش اندازه و وزن مغز می‌شود. درست (۰/۲۵)</p> <p>(ز) چربی اشباع نوعی چربی است که معمولاً از طریق محصولات گیاهی و ماهی تأمین می‌شود. نادرست (۰/۲۵)</p> <p>(ح) از عوارض جانبی کاهش سریع وزن، ایجاد یکی از شایع‌ترین بیماری‌های تهدیدکننده تمام گروه‌های سنی و جنسی می‌باشد. درست (۰/۲۵)</p>	۲
۲	<p>در هر یک از عبارات‌های زیر، جای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.</p> <p>(الف) داشتن عزت‌نفس علاوه بر احساس ارزشمندی درونی، نیازمند کسب در زندگی است. تجارب (۰/۲۵)</p> <p>(ب) پرمصرف‌ترین ماده غذایی که در تمام فعل و انفعالات بدن نقش دارد، می‌باشد. آب (۰/۲۵)</p> <p>(ج) میزان نمک مصرفی در طول یک روز، در افراد زیر ۵۰ سال برابر با گرم می‌باشد. ۵ (۰/۲۵)</p> <p>(د) علایمی هم‌چون عصبانیت و بی‌تابی، از علایم اضطراب هستند. روانی (۰/۲۵)</p> <p>(ه) الکل ماده شیمیایی است که بر عملکرد و روانی افراد تأثیر منفی می‌گذارد. جسمی (۰/۲۵)</p> <p>(و) برخورداری از مهارت‌های اجتماعی، خطر مصرف مواد مخدر را می‌دهد. کاهش (۰/۲۵)</p> <p>(ز) شکل ستون فقرات انسان شبیه حرف انگلیسی است. S (۰/۲۵)</p> <p>(ح) شایع‌ترین حادثه دوران کودکی و سالمندی، و زمین خوردن است. سقوط (۰/۲۵)</p>	۲
۳	<p>در پرسش‌های چهارگزینه‌ای زیر، گزینه مناسب را انتخاب کنید.</p> <p>(الف) براساس هرم مواد غذایی، کدام گروه از مواد غذایی زیر بیشترین حجم مصرفی روزانه را دارند؟</p> <p>(۱) نان و غلات (۲) گوشت و تخم‌مرغ (۳) حبوبات و مغزها (۴) سبزی‌ها</p> <p>گزینه (۱) نان و غلات (۰/۲۵)</p> <p>(ب) کدام گزینه در مورد آکنه درست نیست؟</p> <p>(۱) اختلال پوستی شایع در دوران بلوغ و جوانی است. (۲) درمان قطعی دارد. (۳) تعریق باعث تشدید آن می‌شود. (۴) معمولاً با افزایش سن از بین می‌رود.</p> <p>گزینه (۲) درمان قطعی دارد. (۰/۲۵)</p> <p>(ج) در کدام گزینه از اصل بازداری برای مقابله با فشارهای روانی و اضطراب استفاده شده است؟</p> <p>(۱) حضور در محافل دینی - اجتماعی (۲) گذاشتن نگرانی‌ها در جعبه خیالی نگرانی که در محکمی دارد. (۳) خواندن داستان‌های پندآموز (۴) گفت‌وگو با نگرانی‌ها و اضطراب‌های خود</p> <p>گزینه (۲) گذاشتن نگرانی‌ها در جعبه خیالی نگرانی که در محکمی دارد. (۰/۲۵)</p> <p>(د) کدام ماده اعتیادآور دخانیت، در تشدید سینوزیت و التهاب نواحی گوش و حلق و بینی سهم به سزایی دارد؟</p> <p>(۱) آمونیاک (۲) آرسنیک (۳) کربورهای هیدروژن (۴) نیکوتین</p> <p>گزینه (۴) نیکوتین (۰/۲۵)</p>	۱

سؤالات و راهنمای تصحیح درس: سلامت و بهداشت		پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه										
اردیبهشت ماه ۱۴۰۳		رشته: کلیه رشته‌ها										
ردیف	راهنمای تصحیح	نمره										
۴	<p>از بین کلمات داخل پرانتز، کلمه مناسب را انتخاب کنید.</p> <p>الف) ویتامین (E) (۰/۲۵) - معمولاً در کبد ذخیره می‌شود.</p> <p>ب) عدم تحمل فعالیت بدنی از مشکلات (قلبی - عروقی / عضلانی - استخوانی / تنفسی) (۰/۲۵) عوارض چاقی است.</p> <p>ج) وجود کرم کدو در گوشت گاو، باعث (بیماری) (۰/۲۵) / مسمومیت / عفونت) غذایی می‌شود.</p> <p>د) منظور از نگهداری غذا به صورت کاملاً سرد، نگهداری آن در دمای زیر (۴/ صفر / ۱۰) (۰/۲۵) درجه سانتی‌گراد می‌باشد.</p> <p>ه) در مراحل رشد تومور در سرطان معده، در فاز (۴) (۰/۲۵) / ۲ / ۳) تومور به ارگان (اندام)‌های مجاور دست‌اندازی می‌کند.</p> <p>و) عوارض آلودگی هوا بر روی پوست بینی، ایجاد جوش‌های (چرکی / سرسیاه) (۰/۲۵) / سر سفید) می‌باشد.</p> <p>ز) توانمندی و پختگی شخصیتی، بلوغ (جسمانی / روانی) (۰/۲۵) / اجتماعی) ازدواج محسوب می‌شود.</p> <p>ح) از اصول تغذیه سالم، «نیازمندی‌های تغذیه‌ای» به اصل (تعادل / تنوع / تناسب) (۰/۲۵) اشاره دارد.</p>	۲										
۵	<p>جدول زیر در رابطه با برخی از مضرترین مواد سمی موجود در مواد دخانی است. هر یک از موارد سمت راست با یکی از عبارات‌های سمت چپ ارتباط منطقی دارد. شماره مربوط به عبارت مناسب را بنویسید.</p> <table><tr><th>عبارات‌ها</th><th>موارد</th></tr><tr><td>۱ - همان ماده اعتیادآور موجود در سیگار است.</td><td>الف) آرسنیک</td></tr><tr><td>۲ - نوعی گاز در سیگار است که در بروز سرطان لب نقش دارد.</td><td>ب) آمونیاک</td></tr><tr><td>۳ - این تشعشعات از عوامل اصلی ایجاد سرطان است.</td><td>ج) مواد رادیواکتیو (پرتوزا)</td></tr><tr><td>۴ - یکی از عوامل مهم در ایجاد تحریک و تخریب بافت‌ها به ویژه ریه است.</td><td>د) نیکوتین</td></tr></table> <p>الف) آرسنیک ۲ - نوعی گاز در سیگار است که در بروز سرطان لب نقش دارد. (۰/۲۵)</p> <p>ب) آمونیاک ۴ - یکی از عوامل مهم در ایجاد تحریک و تخریب بافت‌ها به ویژه ریه است. (۰/۲۵)</p> <p>ج) مواد رادیواکتیو (پرتوزا) ۳ - این تشعشعات از عوامل اصلی ایجاد سرطان است. (۰/۲۵)</p> <p>د) نیکوتین ۱ - همان ماده اعتیادآور موجود در سیگار است. (۰/۲۵)</p>	عبارات‌ها	موارد	۱ - همان ماده اعتیادآور موجود در سیگار است.	الف) آرسنیک	۲ - نوعی گاز در سیگار است که در بروز سرطان لب نقش دارد.	ب) آمونیاک	۳ - این تشعشعات از عوامل اصلی ایجاد سرطان است.	ج) مواد رادیواکتیو (پرتوزا)	۴ - یکی از عوامل مهم در ایجاد تحریک و تخریب بافت‌ها به ویژه ریه است.	د) نیکوتین	۱
عبارات‌ها	موارد											
۱ - همان ماده اعتیادآور موجود در سیگار است.	الف) آرسنیک											
۲ - نوعی گاز در سیگار است که در بروز سرطان لب نقش دارد.	ب) آمونیاک											
۳ - این تشعشعات از عوامل اصلی ایجاد سرطان است.	ج) مواد رادیواکتیو (پرتوزا)											
۴ - یکی از عوامل مهم در ایجاد تحریک و تخریب بافت‌ها به ویژه ریه است.	د) نیکوتین											
۶	<p>در مورد بهداشت روان به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.</p> <p>الف) دو مورد از توصیه‌هایی که به حفظ و ارتقای تاب‌آوری کمک می‌کند را بنویسید.</p> <p>الف) ۱ - داشتن عزت نفس، ۲ - داشتن هدف در زندگی، ۳ - توسعه دادن ارتباطات با دیگران، ۴ - داشتن انعطاف‌پذیری در برابر تغییرات زندگی، ۵ - مراقبت از تغذیه و سلامت، ۶ - کسب مهارت‌های سالم برای مقابله با مشکلات، ۷ - خوش‌بینی، ۸ - ایجاد دلبستگی‌های مثبت و ۹ - تقویت مذهب و معنویت در خود (دو مورد کافی است) (۰/۵)</p> <p>ب) دو مورد از بیماری‌ها و اختلالات جسمی که احتمال ابتلای نوجوانان به افسردگی را بیشتر می‌کند را بنویسید.</p> <p>ب) مشکلات پزشکی خاص نظیر سکتة مغزی، صرع، آسیب وارد شده به سر، کم‌خونی و برخی از سرطان‌ها (دو مورد کافی است) (۰/۵)</p>	۱										
۷	<p>به هر یک از پرسش‌های زیر پاسخ دهید.</p> <p>الف) چرا برای حفظ و تأمین سلامت، پیشگیری بر درمان مقدم است؟ (یک دلیل بنویسید).</p> <p>۱ - در پیشگیری هر گونه اقدام بسیار آسان‌تر، کم‌هزینه‌تر، حتی بی‌هزینه‌تر و اطمینان‌بخش‌تر است، در حالی‌که درمان مشکل‌تر و پرهزینه‌تر است و با درد و رنج نیز همراه است؛ حتی آینده بیمار نیز موجب نگرانی است.</p> <p>۲ - در پیشگیری، زمان آموزش‌های پیشگیرانه بسیار کوتاه و برای همه در هر سطح معلومات با هزینه بسیار کم میسر است، اما در درمان تربیت نیروی انسانی برای خدمات درمانی مستلزم صرف وقت زیاد و هزینه فراوان است.</p> <p>۳ - در روش‌های پیشگیری غالباً نیازی به منابع خارجی، برای تهیه مواد و داروها و تجهیزات، وجود ندارد.</p> <p>۴ - روش‌های درمانی مستلزم مصرف داروهایی است که معمولاً با عوارض جانبی همراه است، در حالی‌که در روش‌های پیشگیرانه چنین مسائل و مشکلاتی وجود ندارد.</p> <p>۵ - در پیشگیری با استفاده از خدمات بهداشتی به آسانی و ساده‌ترین شیوه می‌توان از وقوع بیماری و پیامدهای ناشی از آن جلوگیری نمود، در حالی‌که درمان بیماری‌ها غالباً با از دست دادن فرصت کار و فعالیت در طول بیماری و دوره نقاهت و گاهی با ابتلا به بیماری‌های دیگر و عوارضی مانند نقص عضو همراه است. (یک مورد کافی است) (۰/۵)</p> <p>ب) کدام یک از عوامل مؤثر بر سلامت، بیشترین تأثیر را بر سلامت افراد دارد؟</p> <p>سبک زندگی (۰/۲۵)</p> <p>ج) «کنترل خشم» در کدام یک از انواع خودمراقبتی دسته‌بندی می‌شود؟</p> <p>روانی - عاطفی (۰/۲۵)</p>	۱										

سؤالات و راهنمای تصحیح درس: سلامت و بهداشت		پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه
اردیبهشت ماه ۱۴۰۳		رشته: کلیه رشته‌ها
ردیف	راهنمای تصحیح	نمره
۸	<p>در رابطه با بیماری‌های غیرواگیر به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.</p> <p>(الف) برای پیشگیری و کنترل فشار خون باید به چه عوامل توجه داشت؟ (دو مورد)</p> <p>۱- عدم مصرف دخانیات و الکل، ۲- عدم مصرف غذاهای چرب و پرنمک، ۳- کنترل وزن در حد مطلوب، ۴- فعالیت بدنی کافی و منظم، ۵- داشتن رژیم غذایی همراه با مصرف میوه و سبزی به مقدار کافی، ۶- کنترل و مدیریت خشم و استرس و ... (دو مورد کافی است) (۵/۵)</p> <p>(ب) از گام‌های پیشگیری از سرطان سه مورد را بنویسید.</p> <p>۱- نشانه‌های هشداردهنده سرطان را جدی بگیرید و به موقع به پزشک یا مراکز بهداشتی مراجعه کنید.</p> <p>۲- از مصرف سیگار و قلیان 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 واحد 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 مواد مخدر پرهیز کنید.</p> <p>۹- آلاینده‌های سرطان‌زا را بشناسید و در صورت قرار گرفتن در معرض آن‌ها خود را محافظت کنید.</p> <p>۱۰- ۱- با خود، دیگران و محیط زیست مهربان باشید. (سه مورد کافی است) (۷۵/۵)</p> <p>(ج) سه مورد از عوامل خطر ساز دیابت نوع ۲ را بنویسید.</p> <p>۱- کلسترول بالا، ۲- فشار خون بالا، ۳- اضافه وزن و چاقی، ۴- کم تحرکی، ۵- سابقه دیابت حاملگی، ۶- ژنتیک، ۷- سن بالای ۳۰ سال، ۸- سابقه خانوادگی دیابت (سه مورد کافی است) (۷۵/۵)</p>	۲
۹	<p>در رابطه با مصرف دخانیات و الکل، به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.</p> <p>(الف) از چه گیاهانی برای تولید دخانیات استفاده می‌کنند؟ یک مورد نام ببرید.</p> <p>توتون و تنباکو (ذکر یک مورد) (۲۵/۵)</p> <p>(ب) کدام ماده سمی موجود در مواد دخانی، در افزایش قند خون نقش دارد؟</p> <p>نیکوتین (۲۵/۵)</p> <p>(ج) چرا تنباکوهای میوه‌ای بیشتر باعث سرطان و انواع بیماری‌های خطرناک و کشنده می‌شوند؟</p> <p>به دلیل افزودنی شیمیایی و مواد مضر به آن‌ها (۲۵/۵)</p> <p>(د) بارزترین آثار فوری مصرف الکل چیست؟</p> <p>اختلال در سیستم اعصاب (۲۵/۵) مرکزی (۲۵/۵)</p>	۱/۲۵
۱۰	<p>در شکل زیر، افراد با کدام یک از الگوهای چاقی (الف یا ب)، بهتر است هر چه سریع‌تر برای کاهش وزن خود اقدام کنند؟</p> <div data-bbox="730 1496 944 1729" data-label="Image"> <p>(الف) (ب)</p> </div> <p>شکل الف (۲۵/۵)</p>	۰/۲۵
۱۱	<p>در آتش‌سوزی‌های ناشی از موارد زیر، بهترین روش مقابله با هر یک چیست؟</p> <p>(الف) فرآورده‌های چوبی</p> <p>سرد کردن آتش است و بهترین سردکننده آتش، آب است (یک مورد کافی است) (۲۵/۵)</p> <p>(ب) مایعات قابل اشتعال</p> <p>نمک یا کپسول اطفای حریق (یک مورد کافی است) (۲۵/۵)</p> <p>(ج) احتراق ژنراتور</p> <p>گاز دی‌اکسید کربن (۲۵/۵)</p>	۰/۷۵

سؤالات و راهنمای تصحیح درس: سلامت و بهداشت		پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه
اردیبهشت ماه ۱۴۰۳		رشته: کلیه رشته‌ها
ردیف	راهنمای تصحیح	نمره
۱۲	<p>اصل ارگونومی مربوط به شکل زیر را توضیح دهید. (ذکر شماره اصل الزامی نیست).</p>  <p>انجام کارهای ایستا (استاتیک) با یک عضو مانند کار با دریل روی سقف را به حداقل برسانید. (۵/۵)</p>	۵/۵
۱۳	<p>منظور از وضعیت بدنی مناسب (پوسچر) چیست؟</p> <p>حالتی است که در آن کم‌ترین فشار و تنش به سیستم اسکلتی - عضلانی وارد می‌شود. (۵/۵)</p>	۵/۵
۱۴	<p>از هر یک از آزمایش‌های زیر برای تشخیص کدام نوع سرطان استفاده می‌شود؟</p> <p>الف) کولونوسکوپی (سرطان روده) (۵/۲۵)</p> <p>ب) پاپ اسمیر (سرطان دهانه رحم) (۵/۲۵)</p>	۵/۵
۱۵	<p>در رابطه با پیشگیری از حوادث خانگی، به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.</p> <p>الف) به جای مواد سفیدکننده قوی، برای تمیز کردن سینک ظرف‌شویی، بهتر است از چه ماده‌ای استفاده شود؟ جوش شیرین (۵/۲۵)</p> <p>ب) اگر لامپ کم‌مصرف و مهتابی حاوی گاز جیوه شکست، اولین اقدام قبل از پاک کردن خرده‌های لامپ چیست؟ (برای چند دقیقه) اتاق را ترک کنیم. (۵/۲۵)</p> <p>ج) چرا باید از ضربه زدن به پشت شخصی که دچار انسداد خفیف راه تنفس هوایی شده است، اجتناب شود؟ چون ممکن است باعث جابه‌جایی جسم گیر کرده شود و باعث انسداد کامل گردد. (۵/۵)</p>	۱
۱۶	<p>مراحل نامرتب زیر مربوط به اقدامات ضروری هنگام مواجهه شدن با سکنه قلبی در یک فرد می‌باشد؛ با توجه به مطالب کتاب درسی، آن‌ها را به ترتیب در موارد «الف تا د» بنویسید.</p> <p>۱) فرد به حالت نشست یا نیمه خوابیده قرار گیرد.</p> <p>۲) بیمار در اسرع وقت بر برانکارد و یا صندلی چرخ‌دار به مراکز درمانی و یا بیمارستان منتقل شود.</p> <p>۳) از هر گونه حرکت و فعالیتی در بیمار جداً پرهیز شود.</p> <p>۴) لباس‌های تنگ او را کمی باز کنید.</p> <p>الف) ۳ - از هر گونه حرکت و فعالیتی در بیمار جداً پرهیز شود. (۵/۲۵)</p> <p>ب) ۱ - فرد به حالت نشست یا نیمه خوابیده قرار گیرد. (۵/۲۵)</p> <p>ج) ۴ - لباس‌های تنگ او را کمی باز کنید. (۵/۲۵)</p> <p>د) ۲ - بیمار در اسرع وقت با برانکارد و یا صندلی چرخ‌دار به مراکز درمانی و یا بیمارستان منتقل شود. (۵/۲۵)</p>	۱
۱۷	<p>در هنگام انجام هر یک از امور روزمره زیر با به کارگیری کدام روش صحیح، می‌توان از بروز کمردرد جلوگیری کرد؟</p> <p>الف) تمیز کردن کف آشپزخانه یا راهرو</p> <p>ضمن استفاده از دمپایی‌هایی عاج‌دار که مانع سرخوردن می‌شوند، هرگز نباید به هنگام انجام کار کمر را چرخاند. (۵/۲۵)</p> <p>ب) هنگام نشستن روی صندلی</p> <p>بهتر است تا حد امکان از صندلی‌های پشتی‌دار استفاده کرد و در انتهای صندلی نشست و ستون فقرات را در حالت عمودی نگه داشت. (۵/۲۵)</p>	۵/۵

سؤالات و راهنمای تصحیح درس: سلامت و بهداشت		پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه								
اردیبهشت ماه ۱۴۰۳		رشته: کلیه رشته‌ها								
ردیف	راهنمای تصحیح	نمره								
۱۸	<p>جدول زیر در رابطه با بیماری‌های واگیردار و شیوه انتقال آن‌ها است. برای هر یک از موارد الف، ب و ج یک مورد نام ببرید.</p> <table><tr><th>نام بیماری</th><th>شیوه انتقال و انتشار</th></tr><tr><td>آنفلوانزا</td><td>الف)</td></tr><tr><td>ب)</td><td>دستگاه تناسلی</td></tr><tr><td>وبا</td><td>ج)</td></tr></table> <p>الف) دستگاه تنفسی (۵/۲۵)</p> <p>ب) سوزاک، تبخال تناسلی، زگیل تناسلی (۵/۲۵) (ذکر یک مورد کافی است).</p> <p>ج) دستگاه گوارش (۵/۲۵)</p>	نام بیماری	شیوه انتقال و انتشار	آنفلوانزا	الف)	ب)	دستگاه تناسلی	وبا	ج)	۵/۷۵
نام بیماری	شیوه انتقال و انتشار									
آنفلوانزا	الف)									
ب)	دستگاه تناسلی									
وبا	ج)									
۱۹	<p>استرس و هیجان چگونه می‌تواند از عوامل خطر ساز در حوادث خانگی به شمار آید؟</p> <p>زیرا در این شرایط فرد به آنچه انجام می‌دهد توجه کم‌تری دارد (۵/۲۵) و این خود باعث افزایش احتمال وقوع حادثه می‌شود. (۵/۲۵)</p>	۵/۵								
۲۰	<p>در مورد مواد سمی موجود در دخانیات به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.</p> <p>الف) کدام ماده سبب تشکیل پوسته ضخیم قهوه‌ای رنگ در ریه‌ها می‌گردد؟</p> <p>الف) قطران (۵/۲۵)</p> <p>ب) کدام ماده هنگام استعمال دخانیات تبخیر شده و تنفس را مختل می‌کند؟</p> <p>ب) سیانیدریک اسید (جوهر بادام تلخ) (۵/۲۵)</p>	۵/۵								
	موفق باشید	جمع نمرات								
		۲۰								