

## بسمه تعالی

|                                                                                      |                      |                                   |                       |
|--------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-----------------------------------|-----------------------|
| پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه                                                         | تعداد صفحه : ۴       | رشته : ریاضی - فیزیک و علوم تجربی | ساعت شروع : ۸ صبح     |
| سوالات امتحان نهایی درس: سلامت و بهداشت                                              | نام و نام خانوادگی : | تاریخ امتحان : ۱۴۰۰/۳/۵           | مدت امتحان : ۹۰ دقیقه |
| دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسر کشور در نوبت خرداد ماه سال ۱۴۰۰    |                      |                                   |                       |
| مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی<br><a href="http://aee.medu.ir">http://aee.medu.ir</a> |                      |                                   |                       |

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

|                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |      |
|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| ۱                           | درستی یا نادرستی هر یک از عبارات‌های زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید.<br>(الف) گاهی اوقات رسیدن فشارخون به کمتر از ۶۰/۹۰ میلی‌متر جیوه، می‌تواند تهدیدی برای زندگی باشد.<br>(ب) سکتة قلبی همواره به شکل ناگهانی و شدید اتفاق می‌افتد.<br>(ج) در مرحله پیش‌دیابت، میزان قند خون ناشتا بین ۱۰۰ تا ۱۲۵ است.<br>(د) با هر بار خوردن غذای حاوی مواد قندی، محیط پلاک میکروبی، قلیایی می‌شود.<br>(ه) برای حفظ سلامت روان، در انجام کارهایی که نیاز به تمرکز دارند، باید یک زمان متوالی و بی‌وقفه در نظر گرفت.<br>(و) نوشیدن الکل موجب کاهش اندازه و وزن مغز می‌شود.                                             | ۱/۵  |
| ۲                           | در هر یک از عبارات‌های زیر جای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.<br>(الف) هر گرم پروتئین ..... کیلوکالری انرژی تولید می‌کند.<br>(ب) یکی از عادات‌های غذایی نادرست، حذف برخی وعده‌ها به‌ویژه ..... است.<br>(ج) برخورداری از وزن مطلوب علاوه بر ارتقای سلامت جسمی به سلامت ..... نیز کمک می‌کند.<br>(د) بیماری سوزاک از طریق دستگاه ..... منتقل می‌شود.<br>(ه) احساس خودارزشمندی درونی همان ..... و کرامت انسانی است که می‌تواند مانند سپری قوی در مقابل آسیب‌های روانی و اجتماعی از فرد دفاع کند.<br>(و) اختلالات اسکلتی - عضلانی یکی از شایع‌ترین بیماری‌های ناشی از ..... و سبک زندگی در سطح جهان است. | ۱/۵  |
| ۳                           | از بین کلمات داخل پرانتز گزینه مناسب را انتخاب کنید.<br>(الف) بر اساس هرم غذایی مقدار مصرف روزانه (غلات - حبوبات) کمتر است.<br>(ب) حداکثر کاهش وزن مجاز در طول یک (هفته - ماه) دو تا سه کیلوگرم است.<br>(ج) پرتوهای UVB باعث آسیب (مستقیم - غیر مستقیم) بر DNA می‌شود.<br>(د) برای جلوگیری از پوسیدگی دندان توصیه می‌شود هر (شش ماه - یک سال) یک‌بار به دندان‌پزشک مراجعه شود.<br>(ه) افراد سرسخت و تاب‌آور نسبت به آنچه انجام می‌دهند، تعلق خاطر (بیشتری - کمتری) دارند.<br>(و) نیکوتین موجود در سیگار باعث افزایش بروز سکتة قلبی و (افزایش - کاهش) قند خون می‌شود.                                    | ۱/۵  |
| ۴                           | در پرسش‌های چهارگزینه‌ای زیر، گزینه مناسب را انتخاب کنید.<br>(الف) کدام یک از منابع غذایی زیر، پروتئین کامل به شمار می‌رود؟<br>(۱) حبوبات (۲) غلات (۳) شیر (۴) خشکبار<br>(ب) کدام یک از انواع هیپاتیت شایع‌تر است؟<br>(۱) نوع A و B (۲) نوع B و C (۳) نوع C و D (۴) نوع E و G                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | ۰/۷۵ |
| «ادامه پرسش‌ها در صفحه دوم» |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |      |

بسمه تعالی

|                                                                                      |                     |                                  |                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|----------------------------------|----------------------|
| پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه                                                         | تعداد صفحه: ۴       | رشته: ریاضی - فیزیک و علوم تجربی | ساعت شروع: ۸ صبح     |
| سوالات امتحان نهایی درس: سلامت و بهداشت                                              | نام و نام خانوادگی: | تاریخ امتحان: ۱۴۰۰/۳/۵           | مدت امتحان: ۹۰ دقیقه |
| دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسر کشور در نوبت خرداد ماه سال ۱۴۰۰    |                     |                                  |                      |
| مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی<br><a href="http://aee.medu.ir">http://aee.medu.ir</a> |                     |                                  |                      |

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

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |      |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
|    | <p>(ج) بر اساس اصول ارگونومی در استفاده از کوله پشتی، بهتر است در چیدمان وسایل کوله پشتی اشیای سنگین تر در قسمت ..... قرار بگیرند.</p> <p>(۱) عقب کوله پشتی، نزدیک به پشت</p> <p>(۲) عقب کوله پشتی، نزدیک به جلو</p> <p>(۳) میانی کوله پشتی</p> <p>(۴) جلوی کوله پشتی</p>                                                                                                   |      |
| ۵  | <p>هر یک از موارد زیر به کدام بعد سلامت مربوط است؟</p> <p>الف) امیدواری</p> <p>ب) مدیریت هیجان</p>                                                                                                                                                                                                                                                                          | ۰/۵  |
| ۶  | <p>دو مورد از عوامل موثر بر سلامت را نام ببرید.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | ۰/۵  |
| ۷  | <p>هر یک از موارد زیر بر اثر کمبود کدام ریزمغذی ایجاد می شود؟</p> <p>الف) پوکی استخوان</p> <p>ب) کوتاهی قد در کودکان</p>                                                                                                                                                                                                                                                    | ۰/۵  |
| ۸  | <p>در مورد تغذیه سالم به پرسش های زیر پاسخ دهید.</p> <p>الف) میزان آب مصرفی افراد به چه عواملی بستگی دارد؟ دو مورد را بنویسید.</p> <p>ب) نیازمندی های تغذیه ای به کدام یک از اصول تغذیه سالم مربوط است؟</p> <p>ج) میوه های زرد و نارنجی منبع خوب پیش ساز کدام ویتامین هستند؟</p> <p>د) طبقه بندی نمایه توده بدنی (BMI) برای چه افرادی کاربرد ندارد؟ دو مورد را بنویسید.</p> | ۱/۵  |
| ۹  | <p>هر یک از موارد زیر مربوط به کدام عامل چاقی است؟</p> <p>الف) افسردگی</p> <p>ب) کم کاری تیروئید</p>                                                                                                                                                                                                                                                                        | ۰/۵  |
| ۱۰ | <p>در مورد بیماری های غیرواگیر به پرسش های زیر پاسخ دهید.</p> <p>الف) برای پیشگیری و کنترل فشار خون بالا باید به چه عواملی توجه داشت؟ دو مورد را بنویسید.</p> <p>ب) چرا مصرف زیاد اسیدهای چرب ترانس با بالا رفتن خطر ابتلا به بیماری های قلبی - عروقی ارتباط مستقیم دارد؟</p> <p>ج) در صورت مشاهده هر یک از علائم سکتة مغزی در فرد، مهم ترین اقدام چیست؟</p>                | ۱/۲۵ |
| ۱۱ | <p>از هر یک از آزمایش های زیر برای تشخیص کدام نوع سرطان استفاده می شود؟</p> <p>الف) کولونوسکوپی</p> <p>ب) پاپ اسمیر</p>                                                                                                                                                                                                                                                     | ۰/۵  |
| ۱۲ | <p>برای هر یک از عوامل خطر ساز دیابت نوع ۲، یک مورد را بنویسید.</p> <p>الف) عوامل قابل پیشگیری</p> <p>ب) عوامل غیر قابل پیشگیری</p>                                                                                                                                                                                                                                         | ۰/۵  |
| ۱۳ | <p>چرا پس از اقدام برای درمان افراد مبتلا به ایدز، تماس اتفاقی با خون و ترشحات این افراد منجر به انتقال ویروس به دیگری نخواهد شد؟</p>                                                                                                                                                                                                                                       | ۰/۵  |

«ادامه پرسش ها در صفحه سوم»

بسمه تعالی

|                                                                                      |                      |                                   |                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-----------------------------------|----------------------|
| پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه                                                         | تعداد صفحه : ۴       | رشته : ریاضی - فیزیک و علوم تجربی | ساعت شروع : ۸ صبح    |
| سوالات امتحان نهایی درس: سلامت و بهداشت                                              | نام و نام خانوادگی : | تاریخ امتحان : ۱۴۰۰/۳/۵           | مدت امتحان: ۹۰ دقیقه |
| دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسر کشور در نوبت خرداد ماه سال ۱۴۰۰    |                      |                                   |                      |
| مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی<br><a href="http://aee.medu.ir">http://aee.medu.ir</a> |                      |                                   |                      |

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

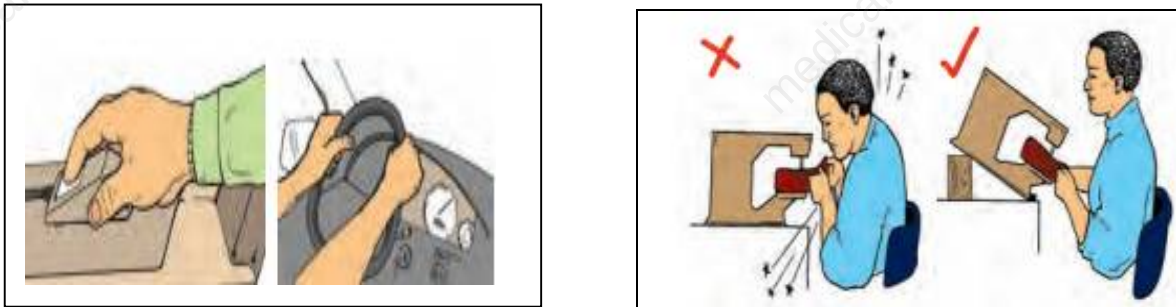
|                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |      |       |     |                 |            |                |             |               |                          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-------|-----|-----------------|------------|----------------|-------------|---------------|--------------------------|
| ۱۴                                                                                                                                                                                                                         | در مورد بهداشت فردی به پرسش های زیر پاسخ دهید.<br>الف) دو مورد از راه های اصلاح عیوب انکساری چشم را بنویسید.<br>ب) دو قانون استفاده از ابزارهای شنیداری و هدفون را بنویسید.<br>ج) چرا افرادی که موهای چرب دارند، هنگام شست و شوی مو نباید پوست سر خود را محکم ماساژ دهند؟<br>د) چرا همه افراد به ویژه جوانان و نوجوانان به خواب کافی نیاز دارند؟<br>ه) در روند پوسیدگی دندان، علت حساس شدن دندان به سرما و گرما چیست؟                                               | ۲/۲۵ |       |     |                 |            |                |             |               |                          |
| ۱۵                                                                                                                                                                                                                         | در مورد بهداشت روان به پرسش های زیر پاسخ دهید.<br>الف) دو مورد از توصیه هایی که به حفظ و ارتقای تاب آوری کمک می کند را بنویسید.<br>ب) از بیماری ها و اختلالات جسمی که احتمال ابتلای نوجوانان به افسردگی را بیشتر می کند دو مورد را بنویسید.                                                                                                                                                                                                                         | ۱    |       |     |                 |            |                |             |               |                          |
| ۱۶                                                                                                                                                                                                                         | جدول زیر در رابطه با علائم اضطراب است. هریک از موارد ستون «الف» بایکی از موارد ستون «ب» ارتباط منطقی دارد. آن ها را پیدا کنید و در پاسخ نامه بنویسید.                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | ۰/۷۵ |       |     |                 |            |                |             |               |                          |
| <table><tr><td>«الف»</td><td>«ب»</td></tr><tr><td>الف) علائم بدنی</td><td>۱- دلواپسی</td></tr><tr><td>ب) علائم روانی</td><td>۲- بی قراری</td></tr><tr><td>ج) علائم تفکر</td><td>۳- ترس از دست دادن کنترل</td></tr></table> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |      | «الف» | «ب» | الف) علائم بدنی | ۱- دلواپسی | ب) علائم روانی | ۲- بی قراری | ج) علائم تفکر | ۳- ترس از دست دادن کنترل |
| «الف»                                                                                                                                                                                                                      | «ب»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |      |       |     |                 |            |                |             |               |                          |
| الف) علائم بدنی                                                                                                                                                                                                            | ۱- دلواپسی                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |      |       |     |                 |            |                |             |               |                          |
| ب) علائم روانی                                                                                                                                                                                                             | ۲- بی قراری                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |      |       |     |                 |            |                |             |               |                          |
| ج) علائم تفکر                                                                                                                                                                                                              | ۳- ترس از دست دادن کنترل                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |      |       |     |                 |            |                |             |               |                          |
| ۱۷                                                                                                                                                                                                                         | هر یک از ویژگی های زیر مربوط به کدام یک از <u>مواد سمی</u> موجود در مواد دخانی است؟ نام هر ماده را در پاسخ نامه بنویسید.<br>الف) نوعی گاز در سیگار است که از طریق ریه، کبد، کلیه ها و طحال جذب بدن شده و پس از دو هفته در پوست، مو و استخوان جایگزین می شود.<br>ب) این ماده کشنده هنگام استعمال دخانیات تبخیر شده و وارد ریه ها و سپس خون می شود و تنفس را مختل می کند.<br>ج) از عوامل مهم در ایجاد تحریک و تخریب بافت ها به ویژه ریه در جریان استعمال دخانیات است. | ۰/۷۵ |       |     |                 |            |                |             |               |                          |
| ۱۸                                                                                                                                                                                                                         | علت مضر بودن مصرف تنباکوه های میوه ای در قلیان چیست؟                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | ۰/۵  |       |     |                 |            |                |             |               |                          |
| ۱۹                                                                                                                                                                                                                         | دو مورد از باورهای غلط، در مورد مصرف سیگار که موجب سوق دادن جوانان و نوجوانان به سوی مصرف آن می شود را بنویسید.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | ۰/۵  |       |     |                 |            |                |             |               |                          |
| ۲۰                                                                                                                                                                                                                         | چگونه مصرف مداوم الکل باعث از بین رفتن کارکرد کبد می شود؟                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | ۰/۷۵ |       |     |                 |            |                |             |               |                          |
| ۲۱                                                                                                                                                                                                                         | منظور از وضعیت بدنی مناسب چه حالتی است؟                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | ۰/۵  |       |     |                 |            |                |             |               |                          |

«ادامه پرسش ها در صفحه چهارم»

## بسمه تعالی

|                                                                                      |                     |                                  |                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|----------------------------------|----------------------|
| پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه                                                         | تعداد صفحه: ۴       | رشته: ریاضی - فیزیک و علوم تجربی | ساعت شروع: ۸ صبح     |
| سوالات امتحان نهایی درس: سلامت و بهداشت                                              | نام و نام خانوادگی: | تاریخ امتحان: ۱۴۰۰/۳/۵           | مدت امتحان: ۹۰ دقیقه |
| دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسر کشور در نوبت خرداد ماه سال ۱۴۰۰    |                     |                                  |                      |
| مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی<br><a href="http://aee.medu.ir">http://aee.medu.ir</a> |                     |                                  |                      |

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

|    |                                                                                                                                                                             |     |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| ۲۲ | در هنگام انجام هر یک از امور روزمره زیر با به کارگیری کدام روش صحیح، می توان از بروز کمردرد جلوگیری کرد؟<br>الف) تمیز کردن کف آشپزخانه یا راهرو<br>ب) هنگام نشستن روی صندلی | ۰/۵ |
| ۲۳ | اصل ارگونومی مربوط به هر یک از شکل های مقابل را توضیح دهید.<br>                           | ۱   |
|    | جمع نمرات                                                                                                                                                                   | ۲۰  |
|    | موفق و سربلند باشید                                                                                                                                                         |     |

|                                                                                      |                  |                                                                              |                                                |
|--------------------------------------------------------------------------------------|------------------|------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| مدت امتحان: ۹۰ دقیقه                                                                 | ساعت شروع: ۸ صبح | رشته: ریاضی - فیزیک و علوم تجربی                                             | راهنمای تصحیح امتحان نهایی درس: سلامت و بهداشت |
| تاریخ امتحان: ۱۴۰۰/۳/۵                                                               |                  | 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 ۱۴۰۰ |                                                |

| ردیف                | راهنمای تصحیح                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | نمره |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| ۱                   | الف) درست (۰/۲۵) صفحه ۵۳<br>ج) درست (۰/۲۵) صفحه ۶۵<br>ه) نادرست (۰/۲۵) صفحه ۱۲۵<br>ب) نادرست (۰/۲۵) صفحه ۵۹<br>د) نادرست (۰/۲۵) صفحه ۹۷<br>و) درست (۰/۲۵) صفحه ۱۳۷                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | ۱/۵  |
| ۲                   | الف) ۴ (۰/۲۵) صفحه ۲۱<br>ج) روان (۰/۲۵) صفحه ۳۹<br>ه) عزت نفس (۰/۲۵) صفحه ۱۱۳<br>ب) صبحانه (۰/۲۵) صفحه ۲۹<br>د) تناسلی (۰/۲۵) صفحه ۷۰<br>و) کار (۰/۲۵) صفحه ۱۵۵                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | ۱/۵  |
| ۳                   | الف) حبوبات (۰/۲۵) صفحه ۲۴<br>ج) مستقیم (۰/۲۵) صفحه ۹۰<br>ه) بیشتری (۰/۲۵) صفحه ۱۱۵<br>ب) ماه (۰/۲۵) صفحه ۳۹<br>د) شش ماه (۰/۲۵) صفحه ۹۶<br>و) افزایش (۰/۲۵) صفحه ۱۳۰                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | ۱/۵  |
| ۴                   | الف) گزینه ۳- شیر (۰/۲۵) صفحه ۲۱<br>ج) گزینه ۱- عقب کوله پشتی، نزدیک به پشت (۰/۲۵) صفحه ۱۶۳<br>ب) گزینه ۲- B و C (۰/۲۵) صفحه ۷۱                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | ۰/۷۵ |
| ۵                   | الف) سلامت معنوی (۰/۲۵) صفحه ۹<br>ب) سلامت روانی (۰/۲۵) صفحه ۸                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | ۰/۵  |
| ۶                   | عوامل محیطی - عوامل ژنتیکی و فردی - دسترسی به خدمات بهداشتی و درمانی - سبک زندگی (۰/۵) صفحه ۱۱<br>(دو مورد کافی است)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | ۰/۵  |
| ۷                   | الف) کلسیم (۰/۲۵) صفحه ۳۰<br>ب) روی (۰/۲۵) صفحه ۳۰                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | ۰/۵  |
| ۸                   | الف) شرایط اقلیمی، میزان فعالیت بدنی، وزن و وضعیت سلامت افراد (دو مورد کافی است) (۰/۵) صفحه ۲۲<br>ب) اصل تناسب (۰/۲۵) صفحه ۲۶<br>ج) ویتامین آ (۰/۲۵) صفحه ۳۲<br>د) برای افراد دارای استخوان بندی درشت، ورزشکار، زنان باردار و شیرده یا افراد خیلی بلند یا خیلی کوتاه (۰/۵) صفحه ۳۶ (دو مورد کافی است)                                                                                                                                                                             | ۱/۵  |
| ۹                   | الف) عامل روانی (۰/۲۵) صفحه ۳۴<br>ب) بیماری های جسمی (۰/۲۵) صفحه ۳۴                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | ۰/۵  |
| ۱۰                  | الف) برای پیشگیری و کنترل فشارخون بالا به عواملی همچون 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 ... باید توجه داشت. (۰/۵) صفحه ۵۵ (دو مورد کافی است)<br>ب) زیرا ثابت شده است که اسیدهای ترانس موجب افزایش LDL و کاهش HDL می شوند. (۰/۵) صفحه ۵۸<br>ج) مهم ترین اقدام رساندن فرد به بیمارستان در اسرع وقت است. (۰/۲۵) صفحه ۵۹ | ۱/۲۵ |
| ۱۱                  | الف) سرطان روده (۰/۲۵) صفحه ۶۲<br>ب) سرطان دهانه رحم (۰/۲۵) صفحه ۶۲                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | ۰/۵  |
| «ادامه در صفحه دوم» |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |      |

|                                                                                      |                  |                                                                              |                                                |
|--------------------------------------------------------------------------------------|------------------|------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| مدت امتحان: ۹۰ دقیقه                                                                 | ساعت شروع: ۸ صبح | رشته: ریاضی - فیزیک و علوم تجربی                                             | راهنمای تصحیح امتحان نهایی درس: سلامت و بهداشت |
| تاریخ امتحان: ۱۴۰۰/۳/۵                                                               |                  | 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 ۱۴۰۰ |                                                |

| ردیف | راهنمای تصحیح                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | نمره |
|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| ۱۲   | الف) کم تحرکی، اضافه وزن، فشار خون بالا، کلسترول بالا (۰/۲۵) صفحه ۶۵ (یک مورد کافی است)<br>ب) نژاد / ژنتیک، سابقه دیابت حاملگی، سن بالای ۴۵ سال، سابقه خانوادگی دیابت (۰/۲۵) صفحه ۶۵ (یک مورد کافی است)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | ۰/۵  |
| ۱۳   | زیرا مصرف دارو (۰/۲۵) به کاهش ویروس اچ آی وی (۰/۲۵) در خون و ترشحات جنسی منجر می شود. صفحه ۷۵                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | ۰/۵  |
| ۱۴   | الف) عینک، لنز طبی، جراحی و اشعه لیزر (دو مورد کافی است) (۰/۵) صفحه ۸۱<br>ب) قانون اول، نصف میزان حداکثر (۰/۲۵) قانون دوم، ۶۰ درصد، ۶۰ دقیقه (۰/۲۵) صفحه ۸۷<br>ج) 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<br>د) خواب کافی و مطلوب علاوه بر بازیابی انرژی فرد و دست یافتن او به توان مورد نیاز در فعالیت های جسمی و ذهنی (۰/۲۵)، به رشد و تکامل وی (۰/۲۵)، بالاخص در دوران کودکی و نوجوانی، نیز کمک می کند. صفحه ۹۳<br>ه) زیرا پوسیدگی به لایه زیرین (داخل عاج)، دندان رسیده است. (۰/۲۵) صفحه ۹۸ | ۲/۲۵ |
| ۱۵   | الف) داشتن عزت نفس، داشتن هدف در زندگی، توسعه دادن ارتباطات با دیگران، داشتن انعطاف پذیری در برابر تغییرات زندگی، مراقبت از تغذیه و سلامت، کسب مهارت های سالم برای مقابله با مشکلات، خوشبینی، ایجاد دلبستگی های مثبت، تقویت مذهب و معنویت در خود (دو مورد کافی است) (۰/۵) صفحه ۱۱۶ و ۱۱۷<br>ب) مشکلات پزشکی خاص نظیر سکتة مغزی، صرع، آسیب وارد شده به سر، کم خونی و برخی از سرطان ها (دو مورد کافی است) (۰/۵) صفحه ۱۲۱                                                                                                                                                         | ۱    |
| ۱۶   | الف) ۲- بی قراری (۰/۲۵)<br>ب) ۱- دلواپسی (۰/۲۵)<br>ج) ۳- ترس از دست دادن کنترل (۰/۲۵) صفحه ۱۲۰                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | ۰/۷۵ |
| ۱۷   | الف) آرسنیک (۰/۲۵)<br>ب) سیانیدریک اسید (جوهر بادام تلخ) (۰/۲۵)<br>ج) آمونیاک (۰/۲۵) صفحه ۱۳۰                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | ۰/۷۵ |
| ۱۸   | تنباکوی های میوه ای به دلیل افزودنی های شیمیایی و مواد مضر (۰/۲۵) به آنها می توانند باعث سرطان، انواع بیماری های خطرناک و کشنده، آلرژی، آسم و حساسیت شوند. (۰/۲۵) صفحه ۱۳۳                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | ۰/۵  |
| ۱۹   | سیگار کشیدن موجب رفع عصبانیت، رفع خستگی، رفع دلشوره و اضطراب، تقویت ذهن و هضم غذا می شود. (دو مورد کافی است) (۰/۵) (صفحه ۱۳۴)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | ۰/۵  |
| ۲۰   | به دلیل مصرف مداوم الکل و نبود زمان کافی، (۰/۲۵) چربی ذخیره شده در کبد نمی تواند به دیگر مکان های ذخیره سازی بدن منتقل شود (۰/۲۵) و سلول های پر از چربی کبد سبب می شوند که کبد کارکرد خود را از دست بدهد. (۰/۲۵) صفحه ۱۳۷                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | ۰/۷۵ |
| ۲۱   | وضعیت بدنی مناسب حالتی است که در آن کمترین فشار و تنش به سیستم اسکلتی عضلانی وارد می شود. (۰/۵) صفحه ۱۵۶                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | ۰/۵  |

«ادامه در صفحه سوم»

باسمه تعالی

|                                                                              |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |                                                                                      |  |                      |      |
|------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------|------|
| راهنمای تصحیح امتحان نهایی درس: سلامت و بهداشت                               |  | رشته: ریاضی - فیزیک و علوم تجربی                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  | ساعت شروع: ۸ صبح                                                                     |  | مدت امتحان: ۹۰ دقیقه |      |
| پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه                                                 |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  | تاریخ امتحان: ۱۴۰۰/۳/۵                                                               |  |                      |      |
| دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسر کشور در خرداد ماه سال ۱۴۰۰ |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  | مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی<br><a href="http://aee.medu.ir">http://aee.medu.ir</a> |  |                      |      |
| ردیف                                                                         |  | راهنمای تصحیح                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |                                                                                      |  |                      | نمره |
| ۲۲                                                                           |  | الف) ضمن استفاده از دمپایی هایی عاج دار که مانع سر خوردن می شوند، هرگز نباید به هنگام انجام کار کمر را چرخاند.<br>( یک مورد کافی است ) ( ۰/۲۵ ) صفحه ۱۵۹<br>ب) بهتر است تا حد امکان از صندلی های پشتی دار استفاده کرد و در انتهای صندلی نشست و ستون فقرات را در حالت عمودی نگه داشت. ( یک مورد کافی است ) ( ۰/۲۵ ) صفحه ۱۶۰ |  |                                                                                      |  |                      | ۰/۵  |
| ۲۳                                                                           |  | الف) زاویه مناسب گردن را حفظ کنید. به این منظور تجهیزات خود را به گونه ای تنظیم کنید که گردن در وضعیت خنثی قرار گیرد و تحت فشار نباشد. ( ۰/۵ ) صفحه ۱۶۶<br>ب) با قرار دادن مچ دست و ساعد در یک سطح، مچ دست را در وضعیت خنثی قرار دهید. ( ۰/۵ ) صفحه ۱۶۶                                                                     |  |                                                                                      |  |                      | ۱    |
|                                                                              |  | نظر همکاران گرامی مورد احترام است.                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |                                                                                      |  |                      | ۲۰   |