

تعداد صفحات: ۴	ساعت شروع: ۱۶	رشته: تمامی رشته‌ها	سوالات شبه آزمون نهایی درس: سلامت و بهداشت
مدت آزمون: ۹۰ دقیقه	پایه: دوازدهم دوره دوم متوسطه	نام و نام خانوادگی:	تاریخ آزمون: ۱۴۰۳/۰۲/۱۷
شرکت تعاونی خدمات آموزشی کارکنان سازمان سنجش آموزش کشور https://www.sanjeshserv.com		دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد و آموزش از راه دور سراسر کشور در نوبت اردیبهشت ماه سال ۱۴۰۳	

ردیف	سوالات (پاسخ برگ دارد)	نمره
------	------------------------	------

۱	<p>درستی یا نادرستی هریک از عبارتهای زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید.</p> <p>(آ) داشتن وزن نسبتاً ثابت در سنین رشد، از نشانه‌های سلامت جسمانی است.</p> <p>(ب) می‌توان با مصرف روغن کبد ماهی، ۹۰ درصد ویتامین «د» مورد نیاز بدن را تأمین کرد.</p> <p>(پ) فردی با میزان قندخون ۱۱۰ در مرحله پیش‌دیابت بیماری قرار دارد.</p> <p>(ت) می‌توان گفت هر فرد اچ‌آی‌وی مثبت، قطعاً در مرحله ایدز قرار ندارد.</p> <p>(ث) ناراحتی معده می‌تواند از علائم استرس در فرد باشد.</p> <p>(ج) میزان بروز سرماخوردگی، عفونت گوش میانی، گلو درد، سرفه و گرفتگی صدا در کودکانی که در منزل در معرض دود دست سوم قرار دارند، بیشتر است.</p> <p>(چ) در بدن هر فرد بالغ سالم، تعداد استخوان بیشتر از تعداد عضله است.</p> <p>(ح) توان بخشی فرد آسیب دیده در سطح ۲ پیشگیری از حوادث جای دارد.</p>	۲
۲	<p>در هر یک از عبارتهای زیر جای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.</p> <p>(آ) ماهی کیلکا چون با استخوان خورده می‌شود، منبع خوبی برای محسوب می‌شود.</p> <p>(ب) از روش‌های زودبازده کاهش وزن، به جز درمان دارویی، می‌توان را نام برد.</p> <p>(پ) برای کاهش عارضه خشکی چشم و سوزش چشم هنگام کار با رایانه به طور پلک بزنید.</p> <p>(ت) با ابتلای مادر باردار به بیماری ممکن است نوزاد با عارضه آب مروارید متولد شود.</p> <p>(ث) برخی از مشکلات تغذیه‌ای مانند کمبود ویتامین‌های B ممکن است نوجوانان را در معرض قرار دهد.</p> <p>(ج) تکنیک ضبط صوت، تمرینی برای کسب مهارت مقاومتی در برابر دعوت به مصرف سیگار است.</p> <p>(چ) به حالتی که در آن کمترین فشار و تنش به سیستم اسکلتی - عضلانی وارد می‌شود، می‌گویند.</p> <p>(ح) سردرد، گیجی، تنگی نفس، ضعف و بی‌حالی و تهوع از علائم مسمومیت با گاز است.</p>	۲
۳	<p>از بین کلمات داخل پرانتز گزینه مناسب را انتخاب کنید.</p> <p>(آ) در هرم مواد غذایی، نیاز روزانه فرد به میوه‌ها (کمتر از / بیشتر از / برابر با) سبزی‌ها است.</p> <p>(ب) برای رفع تأخیر در بلوغ نوجوانان، بهتر است (حبوبات / جگر / سبزی‌های سبز تیره) مصرف شود.</p> <p>(پ) حداکثر کاهش وزن مجاز در طول یک هفته (۲ تا ۳ کیلوگرم / ۵۰۰ تا ۷۰۰ گرم / ۴۰۰ تا ۷۰۰ گرم) است.</p> <p>(ت) در هر دو نوع دیابت، شاهد (کاهش / افزایش / ثبات) وزن خواهیم بود.</p> <p>(ث) (استرس / خشم / اضطراب) می‌تواند باعث احقاق حق در روابط بین فردی، گروهی و اجتماعی شود.</p> <p>(ج) علائمی همچون: لرز، گرفتگی عضلانی، تب، تهوع و استفراغ در شرایط عدم مصرف، نشان از وابستگی شدید (جسمانی / روانی) به مواد مخدر است.</p> <p>(چ) برای برداشتن اشیای (سبک / سنگین) از روی زمین ابتدا باید کنار جسم زانو بزنیم، طوری که یک پا جلوی پای دیگر قرار گیرد.</p> <p>(ح) برای جمع‌آوری زباله حاصل از لامپ کم‌مصرف یا مهتابی حاوی گاز جیوه شکسته شده، استفاده از جاروبرقی (مجاز / غیرمجاز) است.</p>	۲
	«ادامه سوالات در صفحه دو»	



سؤالات شبه آزمون نهایی درس: سلامت و بهداشت	رشته: تمامی رشته‌ها	ساعت شروع: ۱۶	تعداد صفحات: ۴
تاریخ آزمون: ۱۴۰۳/۰۲/۱۷	نام و نام خانوادگی:	پایه: دوازدهم دوره دوم متوسطه	مدت آزمون: ۹۰ دقیقه
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد و آموزش از راه دور سراسر کشور در نوبت اردیبهشت ماه سال ۱۴۰۳		شرکت تعاونی خدمات آموزشی کارکنان سازمان سنجش آموزش کشور https://www.sanjeshserv.com	

ردیف	سؤالات (پاسخ برگ دارد)	نمره
------	------------------------	------

۴	<p>در هر یک از پرسش‌های چهار گزینه‌ای زیر، گزینه مناسب را انتخاب کنید.</p> <p>آ) «اگر بخواهیم وزن خون را کاهش دهیم، می‌دانیم که در یک شب نمی‌توانیم به وزن مطلوب برسیم.» این موضوع به کدام یک از گام‌های برنامه‌ریزی برای خود مراقبتی اشاره دارد؟</p> <p>(۱) استفاده از یادآورها (۲) داشتن هدف (۳) گام‌های کوچک برداشتن در آغاز راه (۴) مد نظر قرار دادن موفقیت‌ها</p> <p>ب) کدام یک از عوارض چاقی نیست؟</p> <p>(۱) تومور مغزی (۲) سنگ صفرا (۳) کم کاری غدد جنسی مردانه (۴) کم کاری تیروئید</p> <p>پ) تصویر مقابل بیانگر تأثیر کدام یک از موارد زیر بر شخصیت فرد است؟</p> <p>(۱) عزت نفس (۲) خودآگاهی (۳) سرسختی (۴) ایمان به خدا</p> <p>ت) کدام یک از علائم زیر نشانگر انسداد کامل راه تنفس هوایی است؟</p> <p>(۱) تنفس صدادار (۲) عدم توانایی صحبت کردن (۳) سرفه (۴) بی‌قراری</p>	۱												
۵	<p>جدول زیر مربوط به برخی از مضرترین مواد سمی موجود در مواد دخانی از جمله سیگار و قلیان است. هر یک از موارد ستون «آ» با یکی از موارد ستون «ب» ارتباط بیشتری دارد. آن‌ها را یافته و اعداد مرتبط را در برکه پاسخ بنویسید. (در ستون «ب» یک مورد اضافه است)</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>«ستون آ»</th> <th>«ستون ب»</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>آ) بروز سرطان لب</td> <td>(۱) نیکوتین</td> </tr> <tr> <td>ب) ماده اعتیادآور دخانیات</td> <td>(۲) قطران</td> </tr> <tr> <td>پ) خطر ابتلا به سرطان در تمام بافت‌های بدن به ویژه مجاری تنفسی</td> <td>(۳) آرسنیک</td> </tr> <tr> <td>ت) پوسته ضخیم قهوه‌ای رنگی در ریه‌ها</td> <td>(۴) جوهر بادام تلخ</td> </tr> <tr> <td></td> <td>(۵) کربورهای هیدروژن</td> </tr> </tbody> </table>	«ستون آ»	«ستون ب»	آ) بروز سرطان لب	(۱) نیکوتین	ب) ماده اعتیادآور دخانیات	(۲) قطران	پ) خطر ابتلا به سرطان در تمام بافت‌های بدن به ویژه مجاری تنفسی	(۳) آرسنیک	ت) پوسته ضخیم قهوه‌ای رنگی در ریه‌ها	(۴) جوهر بادام تلخ		(۵) کربورهای هیدروژن	۱
«ستون آ»	«ستون ب»													
آ) بروز سرطان لب	(۱) نیکوتین													
ب) ماده اعتیادآور دخانیات	(۲) قطران													
پ) خطر ابتلا به سرطان در تمام بافت‌های بدن به ویژه مجاری تنفسی	(۳) آرسنیک													
ت) پوسته ضخیم قهوه‌ای رنگی در ریه‌ها	(۴) جوهر بادام تلخ													
	(۵) کربورهای هیدروژن													
۶	<p>در مورد سلامتی و سبک زندگی سالم به پرسش‌های زیر پاسخ کوتاه دهید.</p> <p>آ) در پیشگیری از بروز بیماری‌ها کدام یک تأثیر بیشتری دارد؟ (مورد ۱ یا ۲)</p> <p>۱- شرایط اقلیمی ۲- الگوی خرید سبد غذایی</p> <p>ب) بیشتر رفتارهایی که به سلامت ما منجر می‌شود محصول چیست؟</p>	۰/۵												
	«ادامه سؤالات در صفحه سه»													

سؤالات شبه آزمون نهایی درس: سلامت و بهداشت	رشته: تمامی رشته‌ها	ساعت شروع: ۱۶	تعداد صفحات: ۴
تاریخ آزمون: ۱۴۰۳/۰۲/۱۷	نام و نام خانوادگی:	پایه: دوازدهم دوره دوم متوسطه	مدت آزمون: ۹۰ دقیقه
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد و آموزش از راه دور سراسر کشور در نوبت اردیبهشت ماه سال ۱۴۰۳		شرکت تعاونی خدمات آموزشی کارکنان سازمان سنجش آموزش کشور https://www.sanjeshserv.com	

ردیف	سؤالات (پاسخ برگ دارد)	نمره
------	------------------------	------

۷	<p>در ارتباط با برنامه غذایی سالم به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.</p> <p>(آ) فیبرها چگونه در سلامتی انسان نقش مؤثری دارند؟</p> <p>(ب) کدام گروه از اسیدهای آمینه در بدن ساخته نمی‌شوند؟</p> <p>(پ) در تغذیه درست، علاوه بر رعایت دو اصل تعادل و تنوع، میزان و نوع غذایی که یک نفر مصرف می‌کند باید با چه عاملی تناسب داشته باشد؟</p>	۱
۸	<p>با توجه به نقشه ایران، مقدار نمایه توده بدنی افراد ۶ تا ۱۸ سال، در شمال غربی کشور بیشتر است یا جنوب شرقی؟</p>	۰/۲۵
۹	<p>با توجه به این که می‌دانیم مواد غذایی فاسد شدنی لازم است در یخچال نگهداری شوند، جمله زیر را کامل کنید.</p> <p>«اگر درجه حرارت محیط برای بافت و نوع ماده غذایی مناسب نباشد،»</p>	۰/۵
۱۰	<p>هریک از علائم زیر به کدام بیماری غیرواگیر داخل پراتنز اشاره دارد؟</p> <p>(فشار خون بالا - دیابت نوع ۱ - سکته قلبی - سکته مغزی - دیابت نوع ۲)</p> <p>(آ) انتشار درد قفسه سینه به شانه‌ها، گردن، بازوها و فک پایین</p> <p>(ب) سردرد در ناحیه پس سر</p> <p>(پ) عدم کنترل عضلات و تعادل</p>	۰/۷۵
۱۱	<p>شکل زیر مربوط به تومور خوش خیم است یا بدخیم؟ برای پاسخ خود دو دلیل بیاورید.</p>	۰/۷۵
		
۱۲	<p>در مورد بیماری‌های واگیردار به پرسش‌های زیر پاسخ کوتاه دهید.</p> <p>(آ) هر یک از بیماری‌های زیر از چه طریقی به دیگران منتقل می‌شود؟</p> <p>(۱) و با (۲) هیپاتیت</p> <p>(ب) دو مورد از عوارض ناشی از درمان نشدن بیماری‌های منتقله از طریق دستگاه تناسلی را بنویسید.</p> <p>(پ) تصویر مقابل، گویای کدام راه انتقالی بیماری ایدز است؟</p>	۱/۲۵
		
۱۳	<p>در ارتباط با با بهداشت فردی به پرسش‌های زیر پاسخ کوتاه دهید.</p> <p>(آ) آفتاب سوختگی و التهاب از تأثیر کدام اشعه ماورای بنفش، نور خورشید بر روی پوست ایجاد می‌شود؟</p> <p>(ب) سرعت رشد مو علاوه بر جنسیت و میزان بلندی موهای فرد، ممکن است به چه عامل دیگری وابسته باشد؟</p> <p>(پ) در شکل مقابل، آثار و عوارض ناشی از کم‌خوابی را بر اندام مشخص شده با علامت سوال (؟) بنویسید.</p> <p>(ت) براساس توصیه‌های خود مراقبتی بهداشت فردی، از به کار بردن مسواکی که دارای موهای خمیده و نامنظم است باید پرهیز کرد. علاوه بر این موارد، چه ویژگی دیگری از مسواک را نیز باید مدنظر قرار داد؟</p>	۱
		
	<p>«ادامه سؤالات در صفحه چهار»</p>	

تعداد صفحات: ۴	ساعت شروع: ۱۶	رشته: تمامی رشته‌ها	سوالات شبه آزمون نهایی درس: سلامت و بهداشت
مدت آزمون: ۹۰ دقیقه	پایه: دوازدهم دوره دوم متوسطه	نام و نام خانوادگی:	تاریخ آزمون: ۱۴۰۳/۰۲/۱۷
شرکت تعاونی خدمات آموزشی کارکنان سازمان سنجش آموزش کشور https://www.sanjeshserv.com		دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد و آموزش از راه دور سراسر کشور در نوبت اردیبهشت ماه سال ۱۴۰۳	

ردیف	سوالات (پاسخ برگ دارد)	نمره
------	------------------------	------

۱۴	چرا ازدواج در سنین بالا، از نظر روانشناسی بهتر و موفقیت آمیزتر نخواهد بود؟	۰/۵
۱۵	در متن زیر، نشانه‌هایی از سه عامل مؤثر بر حفظ سلامت روان، با حروف « آ تا ت » تعیین شده است. پس از مطالعه متن، این عوامل را شناسایی کرده و به ترتیب در پاسخ برگ اضافه کنید. (یک مورد تکراری است). «بهزاد جوانی است تحصیل کرده و موفق که با آگاهی از توانایی‌ها، استعداد و پشتکار خود توانسته در مواجهه با سختی‌ها (آ) و ناملایمات زندگی، سرسختانه ایستاده و با دریافت پیام‌های درونی که مدام به او می‌گویند «تو می‌توانی و موفق می‌شوی» (ب) از پس هر آزمونی برمی‌آید. هر سختی را پشت سر گذاشته و به جای فاجعه ساختن از مشکل و گرفتار شدن در تبعات آن، به خود و توانایی‌هایش توجه بیشتری می‌کند. او هر مشکلی را به منزله مسئله‌ای دانسته و برای هر مسئله‌ای راه‌حلی می‌یابد. (ت)	۱
۱۶	مراحل ایجاد سرطان کبد در اثر مصرف بلند مدت مشروبات الکلی، به صورت نامرتب آورده شده است. آن‌ها را مرتب کرده و حروف مرتب شده آن را در پاسخ برگ وارد کنید. (آ) سیروز کبدی (ب) فیروز کبدی (پ) کبد چرب	۰/۷۵
۱۷	مواد مخدر بر اساس نوع تأثیر بر عملکرد دستگاه عصبی و بدن فرد مصرف‌کننده به سه گروه تقسیم می‌شوند. هر کدام از ویژگی‌های زیر مربوط به یکی از این گروه‌ها است. ابتدا هر گروه از مواد مخدر را شناسایی کرده، سپس برای هر گروه یک مثال بیان کنید. (آ) به‌طور گذرا فعالیت‌های فکری و بدنی مصرف‌کننده را بیشتر می‌کنند. (ب) ممکن است فرد مصرف‌کننده صداهایی را بشنود و یا چیزهایی را ببیند که وجود خارجی ندارند. (پ) فعالیت‌های دستگاه عصبی مصرف‌کننده را کند می‌کنند.	۱/۵
۱۸	در مورد نکات و اصول ارگونومی به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. (آ) حداکثر وزن کوله‌پشتی به همراه محتویات آن باید چند درصد وزن بدن یک فرد باشد؟ (ب) اصل ارگونومی مربوط به هر یک از تصاویر زیر را بیان کنید. (ذکر شماره اصل لازم نیست) 	۱/۲۵
۱۹	بهترین یا مهم‌ترین راه خاموش کردن هریک از انواع آتش‌سوزی‌های زیر، کدام است؟ (آ) خشک (ب) مایعات قابل اشتعال (پ) ناشی از برق (ت) ناشی از گازهای قابل اشتعال	۱
۲۰	جمع نمره	جمع نمره

	شماره داوطلب :	باسمه تعالی	محل مهر رئیس حوزه اجرا
			نام حوزه امتحانی :
			تاریخ آزمون: ۱۴۰۳/۰۲/۱۷
	نام :	شرکت تعاونی خدمات آموزشی کارکنان سازمان سنجش آموزش کشور	رشته : تمامی رشته‌ها
	نام خانوادگی :	پاسخ برگ شبه آزمون نهایی درس	پایه : دوازدهم دوره دوم متوسطه
	نام آموزشگاه :	سلامت و بهداشت	در این کادر چیزی ننویسید
	شهر/منطقه/ناحیه:		
	ساعت شروع : ۱۶:		
	تعداد صفحه : ۲		

(پاسخ سوالات را در محل های تعیین شده و در مقابل شماره ها بنویسید.)

ردیف	بارم	پاسخ
۱	۲	(ب) (پ) (ت) (ج) (چ) (ح)
۲	۲	(ب) (پ) (ت) (ج) (چ) (ح)
۳	۲	(ب) (پ) (ت) (ج) (چ) (ح)
۴	۱	(ب) (پ) (ت) (ج) (چ) (ح)
۵	۱	(ب) (پ) (ت) (ج) (چ) (ح)
۶	۰/۵	(ب) (پ) (ت) (ج) (چ) (ح)
۷	۱	(ب) (پ) (ت) (ج) (چ) (ح)
۸	۰/۲۵	(ب) (پ) (ت) (ج) (چ) (ح)
۹	۰/۵	(ب) (پ) (ت) (ج) (چ) (ح)
«ادامه پاسخ برگ سوالات در صفحه دو»		

ماده ۱- موارد تخلف در امتحانات نهایی عبارتند از :

- ۱- همراه داشتن کتاب، جزوه، یادداشت و سایر وسایل غیر مجاز (اسلحه، بی سیم، تلفن همراه و ...) در جلسه امتحان
- ۲- گذاشتن هر نوع علامت روی ورقه امتحانی به منظور سوء استفاده
- ۳- استفاده یا اقدام به استفاده از کتاب، جزوه، یادداشت و سایر وسایل غیر مجاز.
- ۴- پاسخ گویی به سؤالات امتحانی از طریق نگاه کردن به ورقه امتحانی دانش آموزان دیگر یا صحبت کردن با آن ها.
- ۵- استفاده از ورقه امتحانی نوشته شده توسط دانش آموز دیگر.
- ۶- افشا یا استفاده از سؤالات امتحانی افشا شده یا مشارکت در افشا.
- ۷- نوشتن ورقه امتحانی برای دانش آموز دیگر.
- ۸- رد و بدل کردن یادداشت و روش های مشابه.
- ۹- مشارکت در تعویض اوراق امتحانی.
- ۱۰- فرستادن شخص دیگری به جای خود به جلسه امتحان.
- ۱۱- اخلال در نظم جلسه یا حوزه امتحانی
- ۱۲- بیرون بردن ورقه امتحانی.

صفحه دوم (پاسخ سؤالات را در محل های تعیین شده و در مقابل شماره ها بنویسید.)

ردیف	بارم	پاسخ
۱۰	۰/۷۵	(آ) (ب) (پ)
۱۱	۰/۷۵	
۱۲	۱/۲۵	۲- (آ) (ب) (پ)
۱۳	۱	(آ) (ب) (ت) (پ)
۱۴	۰/۵	
۱۵	۱	(آ) (ب) (ت) (پ)
۱۶	۰/۷۵	
۱۷	۱/۵	(آ) (ب) (پ)
۱۸	۱/۲۵	(آ) (ب) ۱. (ب) ۲. (ب) ۳.
۱۹	۱	(آ) (ب) (ت) (پ)
	۲۰	جمع نمره «موفق و پیروز باشید.»

تاریخ آزمون: ۱۴۰۳/۰۲/۱۷	رشته: تمامی رشته‌ها	راهنمای تصحیح شبهه آزمون نهایی درس: سلامت و بهداشت
تعداد صفحه: ۲	پایه: دوازدهم دوره دوم متوسطه	
شرکت تعاونی خدمات آموزشی کارکنان سازمان سنجش آموزش کشور https://www.sanjeshserv.com	دانش آموزان روزانه، بزرگسال، داوطلبان آزاد و آموزش از راه دور سراسر کشور در نوبت اردیبهشت ماه سال ۱۴۰۳	

ردیف	راهنمای تصحیح	نمره
۱	<p>(آ) نادرست (۲۵/۰) صفحه ۸</p> <p>(پ) درست (۰/۲۵) صفحه ۶۵</p> <p>(ث) درست (۰/۲۵) صفحه ۱۱۹</p> <p>(ج) درست (۰/۲۵) صفحه ۱۵۷</p>	۲
۲	<p>(ب) نادرست (۰/۲۵) صفحه ۳۱</p> <p>(ت) درست (۰/۲۵) صفحه ۷۲</p> <p>(ج) نادرست (۰/۲۵) صفحه ۱۳۵</p> <p>(ح) نادرست (۰/۲۵) صفحه ۱۷۲</p>	۲
۳	<p>(آ) کلسیم (۰/۲۵) صفحه ۳۲</p> <p>(پ) ارادی (۰/۲۵) صفحه ۸۴</p> <p>(ث) افسردگی (۰/۲۵) صفحه ۱۲۱</p> <p>(ج) پوسچر (وضعیت بدنی مناسب) (۰/۲۵) صفحه ۱۵۸</p>	۲
۴	<p>(ب) جراحی (۰/۲۵) صفحه ۳۸</p> <p>(ت) سرخجه (۰/۲۵) صفحه ۱۱۰</p> <p>(ج) نه گفتن (۰/۲۵) صفحه ۱۴۹</p> <p>(ح) مونوکسیدکربن (۰/۲۵) صفحه ۱۷۴</p>	۲
۵	<p>(آ) کمتر از (۰/۲۵) صفحه ۲۴</p> <p>(پ) ۵۰۰ تا ۷۰۰ گرم (۰/۲۵) صفحه ۳</p> <p>(ث) خشم (۰/۲۵) صفحه ۱۲۳</p> <p>(ج) سبک (۰/۲۵) صفحه ۱۶۰</p>	۲
۶	<p>(آ) گزینه ۳ - گام‌های کوچک برداشتن در آغاز راه (۰/۲۵) صفحه ۱۶</p> <p>(ب) گزینه ۴ - کم کاری تیروئید (۰/۲۵) صفحه ۳۴</p> <p>(پ) گزینه ۱ - عزت نفس (۰/۲۵) صفحه ۱۱۴</p> <p>(ت) گزینه ۲ - عدم توانایی صحبت کردن (۰/۲۵) صفحه ۱۸۲</p>	۱
۷	<p>(آ) ۳- آرسنیک (۰/۲۵)</p> <p>(ب) ۱- نیکوتین (۰/۲۵)</p> <p>(پ) ۵- کربورهای هیدروژن (۰/۲۵)</p> <p>(ت) ۲- قطران (۰/۲۵) صفحه ۱۳۰</p>	۱
۸	<p>(آ) الگوی خرید سبب غذایی (۰/۲۵) صفحه ۱۱ و ۱۲</p> <p>(ب) خودمراقبتی (۰/۲۵) صفحه ۱۵</p>	۰/۵
۹	<p>(آ) فیبرها در دستگاه گوارش هضم و جذب نمی‌شوند (۰/۲۵) و با جلوگیری از یبوست نقش مؤثری در سلامت دارند. (۰/۲۵) صفحه ۲۰</p> <p>(ب) اسیدهای آمینه ضروری (۰/۲۵) صفحه ۲۱</p> <p>(پ) نیازمندی‌های تغذیه‌ای (۰/۲۵) صفحه ۲۶</p>	۱
۱۰	<p>شمال غربی (۰/۲۵) صفحه ۳۳</p>	۰/۲۵
۱۱	<p>بافت آن تخریب شده (۰/۲۵) یا تغییرات نامطلوب در ماده غذایی ایجاد می‌شود. (۰/۲۵) صفحه ۴۴</p>	۰/۵
۱۲	<p>(آ) سکته قلبی (۰/۲۵) صفحه ۵۸</p> <p>(ب) فشار خون بالا (۰/۲۵) صفحه ۵۴</p> <p>(پ) سکته مغزی (۰/۲۵) صفحه ۵۹</p>	۰/۷۵
۱۳	<p>تومور بدخیم - زیرا تومور در حال رشد و تقسیم است و سلول‌های طبیعی اطراف خود را از بین برده (۰/۲۵) و به نقاط دیگر بدن هم دست‌اندازی کرده است. (۰/۲۵) صفحه ۶۱</p>	۰/۷۵
«ادامه راهنمای تصحیح در صفحه دو»		

راهنمای تصحیح شبه آزمون نهایی درس: سلامت و بهداشت		رشته: تمامی رشته‌ها	تاریخ آزمون: ۱۴۰۳/۰۲/۱۷
پایه: دوازدهم دوره دوم متوسطه		تعداد صفحه: ۲	
دانش آموزان روزانه، بزرگسال، داوطلبان آزاد و آموزش از راه دور سراسر کشور در نوبت اردیبهشت ماه سال ۱۴۰۳		شرکت تعاونی خدمات آموزشی کارکنان سازمان سنجش آموزش کشور https://www.sanjeshserv.com	
ردیف	راهنمای تصحیح	نمره	
۱۲	آ) ۱- دستگاه گوارش (۰/۲۵) صفحه ۶۷ ۲- خون (و یا ترشحات بدن) (۰/۲۵) صفحه ۷۰ ب) عقیمی و نازایی، زایمان زودرس، مرده‌زایی و (دو مورد) (۰/۵) صفحه ۷۰ پ) اشتغال در محیط‌های آلوده (۰/۲۵) صفحه ۷۵	۱/۲۵	
۱۳	آ) UVB (۰/۲۵) صفحه ۹۰ پ) افزایش تأخیر در پاسخ‌دهی (۰/۲۵) صفحه ۹۴ ت) دارای تغییر رنگ نباشد. (۰/۲۵) صفحه ۱۰۰ ب) فصل (۰/۲۵) صفحه ۹۱	۱	
۱۴	زیرا در سنین بالاتر نگاه‌های محاسبه‌گرانه برای ازدواج پررنگ‌تر شده (۰/۲۵) و انتخاب همسر برای طرفین با سختی بیشتر همراه می‌شود. (۰/۲۵) صفحه ۱۰۲	۰/۵	
۱۵	آ) خودآگاهی (۰/۲۵) صفحه ۱۱۲ پ) عزت نفس (۰/۲۵) صفحه ۱۱۳ ب) تاب‌آوری (۰/۲۵) صفحه ۱۱۶ ت) تاب‌آوری (۰/۲۵) صفحه ۱۱۵	۱	
۱۶	آ) سیروز کبدی (۰/۲۵) صفحه ۱۳۸ ب) فیبروز کبدی (۰/۲۵) پ) کبد چرب (۰/۲۵)	۰/۷۵	
۱۷	آ) محرک‌ها (۰/۲۵) مثال: کوکائین، کافئین، کراک، آمفتامین‌ها و اکستازی (یک مورد کافی است) (۰/۲۵) صفحه ۱۴۴ ب) توهم‌زها (۰/۲۵) مثال: فرآورده‌های گیاه شاهدانه، حشیش، گراس، ال.اس.دی. (یک مورد کافی است) (۰/۲۵) صفحه ۱۴۴ پ) مخدرها (۰/۲۵) مثال: تریاک و شیره تریاک، هروئین، ترامادول، متادون و بعضی قرص‌های مسکن حاوی کدئین (یک مورد کافی است) (۰/۲۵) صفحه ۱۴۴	۱/۵	
۱۸	آ) کمتر از ۱۰ درصد (۰/۲۵) صفحه ۱۶۵ ب) ۱- با وضعیت بدنی خنثی (طبیعی) (۰/۲۵) کار کنید. صفحه ۱۶۶ و ۱۶۷ ۲- در ارتفاع مناسب (۰/۲۵) کار کنید. (۰/۲۵) صفحه ۱۶۹ ۳- با اصلاح جزئی میز کار خود (۰/۲۵) نقاط فشاری را که به شما آسیب می‌رساند به حداقل برسانید. (۰/۲۵) صفحه ۱۷۰	۱/۲۵	
۱۹	آ) سرد کردن آتش (آب) (۰/۲۵) صفحه ۱۷۸ ب) قطع اکسیژن (پودر، کف، شن، ماسه و پتوی خیس) (۰/۲۵) صفحه ۱۷۸ پ) گاز دی‌اکسید کربن (۰/۲۵) صفحه ۱۷۹ ت) کپسول‌های آتش‌نشانی (۰/۲۵) صفحه ۱۷۹	۱	
	«موفق و پیروز باشید.»	جمع نمره	
		۲۰	

جدول هدف و محتوا

سوالات آزمون سلامت و بهداشت رشته: تمامی رشته‌ها دانش آموزان روزانه، بزرگسال، داوطلبان آزاد و آموزش از راه دور سراسر کشور پایه دوازدهم

در اردیبهشت سال ۱۴۰۳ تاریخ آزمون ۱۴۰۳/۰۲/۱۷

شماره سؤال در برگه امتحان	ضریب دشواری (نظری)	حیطه شناختی		بارم سؤال	نوع سؤال	تعداد سؤال	هدف	محتوا (فصل، بخش، درس، موضوع)
		فرا دانشی	دانشی					
۶- آ	متوسط	*		۰/۲۵	کوتاه پاسخ	۱	دانش آموز با عوامل موثر بر سلامت آشناست.	سلامت چیست؟
۱- آ	متوسط		*	۰/۲۵	ص غ	۱	دانش آموز ابعاد سلامت را می‌شناسد.	
۶- ب	متوسط		*	۰/۲۵	کوتاه پاسخ	۲	دانش آموز مفهوم خودمراقبتی را می‌داند.	سبک زندگی
۴- آ	دشواری		*	۰/۲۵	تستی	۱	دانش آموز گام‌های برنامه‌ریزی برای خودمراقبتی را می‌داند.	
۷- آ	متوسط		*	۰/۵	بلندپاسخ	۲	دانش آموز با مواد مغذی مورد نیاز برای بدن آشنا است.	برنامه غذایی سالم
۷- ب	متوسط		*	۰/۲۵	کوتاه پاسخ			
۳- آ	دشواری	*		۰/۲۵	انتخابی	۱	دانش آموز گروه‌های غذایی هرم غذایی و میزان مصرف آن‌ها را می‌شناسد.	
۷- پ	متوسط		*	۰/۲۵	کوتاه پاسخ	۱	دانش آموز با اصول تغذیه سالم آشنا است.	
۳- ب	متوسط		*	۰/۲۵	انتخابی	۱	دانش آموز با سو تغذیه ناشی از کمبود ریزمغذی‌ها آشنا است.	
۱- ب	آسان		*	۰/۲۵	ص غ	۲	دانش آموز با منابع تامین ریزمغذی‌های مورد نیاز برای بدن آشنا است.	
۲- آ	متوسط		*	۰/۲۵	جای خالی			
۴- ب	دشواری	*		۰/۲۵	تستی	۱	دانش آموز عوامل و عوارض چاقی را می‌شناسد.	کنترل وزن و تناسب اندام
۲- ب	آسان		*	۰/۲۵	جای خالی	۲	دانش آموز اصول کاهش وزن و تنظیم آن را می‌داند.	
۳- پ	متوسط		*	۰/۲۵	انتخابی			
۸	متوسط	*		۰/۲۵	کوتاه پاسخ	۱	دانش آموز با نقشه پراکندگی افراد بر اساس نمایه توده بدنی آشنا است.	
۹	متوسط		*	۰/۵	بلندپاسخ	۱	دانش آموز فساد در مواد غذایی و عوامل آن را می‌شناسد.	بهداشت و ایمنی مواد غذایی

شماره سؤال در برگه امتحان	ضریب دشواری (نظری)	حیطه شناختی		بارم سؤال	نوع سؤال	تعداد سؤال	هدف	محتوا (فصل، بخش، درس، موضوع)
		دانشی	فرا دانشی					
۱۱	دشوار	*		۰/۷۵	بلند پاسخ	۱	دانش آموز انواع تومور و تفاوت آن‌ها را می‌داند.	بیماری‌های غیر واگیر
۱۰- آ / ب / پ	متوسط		*	۰/۷۵	کوتاه پاسخ	۳	دانش آموز علایم سکنه قلبی و مغزی و فشار خون بالا را می‌داند.	
۱- پ ۳- ت	دشوار متوسط	*	*	۰/۲۵ ۰/۲۵	ص غ انتخابی	۲	دانش آموز انواع دیابت و علایم آن را می‌شناسد.	
۱- ت ۱۲- پ	متوسط متوسط		*	۰/۲۵ ۰/۲۵	ص غ تصویری	۲	دانش آموز با اچ آی وی / ایدز و راه‌های انتقال آشنا است.	بیماری‌های واگیر
۱۲- ب	آسان		*	۰/۵	کوتاه پاسخ	۱	دانش آموز عوارض ناشی از بیماری‌های تناسلی را می‌شناسد	
۱۲- آ	آسان		*	۰/۵	کوتاه پاسخ	۲	دانش آموز بیماری‌های انتقالی از راه دستگاه گوارش، تناسلی و ... عوارض آنها را می‌شناسد.	
۱۳- پ	دشوار		*	۰/۲۵	کوتاه پاسخ	۱	دانش آموز میزان نیاز به خواب را می‌داند.	بهداشت فردی
۱۳- آ / ب	متوسط	*	*	۰/۵	کوتاه پاسخ	۲	دانش آموز با اصول بهداشت پوست و مو آشنا است.	
۲- پ	متوسط		*	۰/۲۵	جای خالی	۱	دانش آموز اصول بهداشت چشم را می‌داند.	
۱۳- ت	دشوار		*	۰/۲۵	کوتاه پاسخ	۱	دانش آموز با اصول بهداشت دهان و دندان آشنا است.	
۲- ت	متوسط	*		۰/۲۵	جای خالی	۱	دانش آموز با اثرات بیماری سرخجه بر نوزاد آشناست.	بهداشت ازدواج و باروری
۱۴	آسان		*	۰/۵	بلند پاسخ	۱	دانش آموز با شرایط و انواع بلوغ برای ازدواج آشناست.	
۱- ث ۲- ث ۳- ث	متوسط آسان متوسط		*	۰/۲۵ ۰/۲۵ ۰/۲۵	ص غ جای خالی انتخابی	۳	دانش آموز انواع اختلالات روانی رفتاری شایع در دوره نوجوانی را می‌شناسد.	بهداشت روان
۱۵ ۴- پ	متوسط دشوار	*	*	۱ ۰/۲۵	مفهومی تستی	۵	دانش آموز عوامل شکل‌گیری شخصیت مطلوب و حفظ سلامت روان را می‌داند.	

شماره سؤال در بر گه امتحان	ضریب دشواری (نظری)	حیطه شناختی		بازم سوال	نوع سوال	تعداد سوال	هدف	محتوا (فصل، بخش، درس، موضوع)
ج - ۱	متوسط	*		۰/۲۵	ص غ	۱	دانش آموز انواع دود ناشی از مواد دخانی و عوارض آن را می‌داند.	مصرف دخانیات و الکل
۱۶	متوسط		*	۰/۷۵	مرتب کردنی	۱	دانش آموز آثار بلندمدت مصرف مشروبات الکلی را می‌داند.	
۵	متوسط		*	۱	جور کردنی	۲	دانش آموز انواع مواد سمی موجود در مواد دخانی را می‌شناسد.	
ج - ۲	دشوار		*	۰/۲۵	جای خالی	۲	دانش آموز با مهارت مقاومتی در برابر دعوت به مصرف سیگار آشنا است.	اعتیاد به مواد مخدر و عوارض آن
ج - ۳	متوسط		*	۰/۲۵	انتخابی	۱	دانش آموز علایم وابستگی جسمانی به مواد مخدر را می‌شناسد.	
۱۷	متوسط		*	۱/۵	کوتاه پاسخ	۳	دانش آموز انواع مواد اعتیادآور و مثال‌های آن‌ها را می‌شناسد.	
چ - ۱	متوسط		*	۲۵/۰	ص غ	۱	دانش آموز با ساختار اسکلتی بدن آشناست.	پیشگیری از اختلالات اسکلتی عضلانی (کمردرد)
ب - ۱۸	متوسط	*		۱	بلند پاسخ	۳	دانش آموز با اصول نکات و اصول ارگونومی آشنا است.	
چ - ۲	متوسط		*	۰/۲۵	جای خالی	۱	دانش آموز مفهوم وضعیت بدنی مناسب یا پوسچر را می‌داند.	
آ - ۱۸	متوسط		*	۰/۲۵	کوتاه پاسخ	۱	دانش آموز نحوه استفاده صحیح از کوله پشتی را می‌داند.	
چ - ۳	متوسط	*		۰/۲۵	انتخابی	۱	دانش آموز با روش بلند کردن و حمل بار آشنا است.	
ح - ۲	متوسط		*	۰/۲۵	جای خالی	۱	دانش آموز با علایم مسمومیت با مونوکسید کربن آشناست.	پیشگیری از حوادث خانگی
ح - ۳	متوسط		*	۰/۲۵	انتخابی	۱	دانش آموز با روش جمع کردن خرده‌های لامپ کم مصرف آشنا است.	
۱۹	متوسط		*	۱	کوتاه پاسخ	۴	دانش آموز انواع آتش‌سوزی و روش‌های خاموش کردن آن‌ها را می‌شناسد.	
ت - ۴	متوسط	*		۰/۲۵	تستی	۱	دانش آموز با علایم انسداد راه تنفس هوایی آشنا است.	
ح - ۱	آسان		*	۰/۲۵	ص غ	۱	دانش آموز با سطوح مختلف پیشگیری از حوادث آشناست.	