

تعداد صفحات: ۴	رشته: تمامی رشته‌ها	سؤالات شبه آزمون نهایی درس: سلامت و بهداشت
مدت آزمون: ۹۰ دقیقه	پایه: دوازدهم دوره دوم متوسطه	نام و نام خانوادگی:
تاریخ آزمون: ۱۴۰۴/۰۲/۲۴	دانش آموزان روزانه، بزرگسال، داوطلبان آزاد، آموزش از راه دور و ایثارگران سراسر کشور در نوبت اردیبهشت ماه سال ۱۴۰۴	
شرکت تعاونی خدمات آموزشی کارکنان سازمان سنجش آموزش کشور https://www.sanjeshserv.com		

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

۱	<p>درستی یا نادرستی هریک از عبارتهای زیر را بدون ذکر دلیل تعیین کنید.</p> <p>(الف) در اسلام، بدن انسان هدیه و امانت الهی برای تکامل روح به حساب می آید.</p> <p>(ب) بیماری‌های دیابت و سرطان، از مهم‌ترین بیماری‌های واگیردار هستند که با سبک زندگی ارتباط مستقیم دارند.</p> <p>(پ) برای همه افراد نمی‌توان مقدار دقیق و واضحی برای مصرف آب روزانه پیشنهاد داد.</p> <p>(ت) عوارض بیشتر بیماری‌های غذازاد، به شکل تهوع، اسهال و استفراغ است.</p> <p>(ث) یکی از راهکارهای بهبود عزت نفس، برقراری ارتباط گوناگون با دیگران است.</p> <p>(ج) بزرگ‌ترین عامل مرگ‌ومیر در قرن بیستم، سرطان است.</p> <p>(چ) لرز، گرفتگی عضلات و تب از علائم وابستگی روانی به مواد مخدر است.</p> <p>(ح) در آزمون دیوار، در وضعیت ایده‌آل، فاصله گودی گردن تا دیوار، ۵ سانتی‌متر است.</p>	۲
۲	<p>جاهای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.</p> <p>(الف) ارتباط سالم فرد با محیط، مربوط به سلامت از ابعاد سلامت است.</p> <p>(ب) نیازمندی‌های تغذیه‌ای یک فرد بر اساس سن، جنس، و میزان فعالیت بدنی فرد تعیین می‌شود.</p> <p>(پ) تومور مغزی نمونه‌ای از عوارض چاقی در سیستم است.</p> <p>(ت) بیشترین آلودگی در مواد غذایی بر اثر بی‌احتیاطی در مراحل تولید،، نگهداری، حمل‌ونقل و عرضه مواد غذایی ایجاد می‌شود.</p> <p>(ث) مهم‌ترین گام برای مراقبت از روان خود، است.</p> <p>(ج) دود حاصل از مصرف، عامل اصلی بروز سرطان ریه است.</p> <p>(چ) حالت خفیف‌تر از وابستگی به یک ماده، نامیده می‌شود.</p> <p>(ح) جلوگیری از ناکارآمد شدن افراد، در سطح پیشگیری از حوادث گنجانده می‌شود.</p>	۲
۳	<p>از بین کلمات داخل پرانتز گزینه مناسب را انتخاب کنید.</p> <p>(الف) از مصادیق خود مراقبتی روانی - عاطفی (وقت گذراندن با خانواده / مهربانی / انجام فرائض دینی) است.</p> <p>(ب) قند و چربی در (بالاترین سطح / سطح میانی / پایین‌ترین سطح) هرم غذایی قرار دارند.</p> <p>(پ) فردی که دارای BMI (شاخص توده بدنی)، ۳۹/۹ - ۳۵ است در محدوده چاقی درجه (یک / دو / سه) قرار دارد.</p> <p>(ت) از علائم فشارخون بالا می‌توان به (تنگی نفس شبانه / گیجی ناگهانی / از دست دادن تکلم) اشاره کرد.</p> <p>(ث) به رویدادها و مشکلاتی که هواره بر جسم و روان افراد تأثیر می‌گذارد (استرس / اضطراب / افسردگی) گفته می‌شود.</p> <p>(ج) یکی از عوامل مؤثر در بروز سرطان لب، (نیکوتین / آمونیاک / آرسنیک) است.</p> <p>(چ) از موادی که موجب می‌شود فرد چیزهایی را ببیند که وجود خارجی ندارند، می‌توان به (توامادول / گراس / آفتماین) اشاره کرد.</p> <p>(ح) برای برداشتن صحیح اشیاء (سبک / سنگین) از زمین، بهتر است یک پا جلوی پای دیگر قرار گرفته و زانو بزنیم.</p>	۲
	«ادامه سؤالات در صفحه دو»	

تعداد صفحات: ۴	ساعات 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: ۱۴۰۴/۰۲/۲۴
شرکت تعاونی خدمات آموزشی کارکنان سازمان سنجش آموزش کشور https://www.sanjeshserv.com		دانش آموزان روزانه، بزرگسال، داوطلبان آزاد، آموزش از راه دور و ایثارگران سراسر کشور در نوبت اردیبهشت ماه سال ۱۴۰۴	

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

۴	<p>در هریک از پرسش‌های چهار گزینه‌ای زیر، گزینه مناسب را انتخاب کنید.</p> <p>الف) بدن برای حفظ گرما، ساخت سلول‌های مغزی و بافت‌های عصبی به نیاز دارد.</p> <p>(۱) چربی (۲) آب (۳) پروتئین (۴) کربوهیدرات</p> <p>ب) چند مورد سبب انتقال ویروس اچ‌آی‌وی به فرد سالم می‌شود؟</p> <p>* استفاده از وسایل تیز و برنده مثل تیغ و ناخن‌گیر و... متعلق به شخص بیمار * استفاده از سرویس بهداشتی مشترک * حشرات یا نیش آنها * عطسه و سرفه</p> <p>(۱) ۱ (۲) ۲ (۳) ۳ (۴) ۴</p> <p>پ) کدام یک از موارد زیر منحصراً از علائم اضطراب است؟</p> <p>(۱) سرگیجه (۲) حواس پرتی (۳) کینه ورزی (۴) تپش قلب</p> <p>ت) از بازرترین آثار فوری مصرف کدام یک از موارد زیر، اختلال در سیستم اعصاب مرکزی است؟</p> <p>(۱) سیگار (۲) قلیان با تنباکوی میوه‌ای (۳) سیگار الکترونیکی (۴) الکل</p>	۱
---	---	---

۵	<p>در جدول مقابل هریک از موارد ستون «الف» با یکی از عبارات ستون «ب» ارتباط منطقی تری دارد. آن‌ها را مشخص کرده و در برگه پاسخ بنویسید.</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>ستون الف</th> <th>ستون ب</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>الف) سگته قلبی</td> <td>(۱) دست‌اندازی</td> </tr> <tr> <td>ب) سرطان</td> <td>(۲) گيجی ناگهانی</td> </tr> <tr> <td>پ) دیابت</td> <td>(۳) انسولین</td> </tr> <tr> <td>ت) سگته مغزی</td> <td>(۴) اسهال</td> </tr> <tr> <td></td> <td>(۵) عرق سرد</td> </tr> </tbody> </table>	ستون الف	ستون ب	الف) سگته قلبی	(۱) دست‌اندازی	ب) سرطان	(۲) گيجی ناگهانی	پ) دیابت	(۳) انسولین	ت) سگته مغزی	(۴) اسهال		(۵) عرق سرد	۱
ستون الف	ستون ب													
الف) سگته قلبی	(۱) دست‌اندازی													
ب) سرطان	(۲) گيجی ناگهانی													
پ) دیابت	(۳) انسولین													
ت) سگته مغزی	(۴) اسهال													
	(۵) عرق سرد													

۶	<p>در مورد برنامه غذایی سالم، به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.</p> <p>الف) مصرف انواع مختلف مواد غذایی از همه شش گروه اصلی غذایی، جزء کدام یک از اصول تغذیه سالم است؟</p> <p>ب) بیماری مشخص شده در شکل مقابل ناشی از کمبود کدام ریزمغذی است؟</p> <p>پ) با مصرف سبزی‌ها و میوه‌های زرد، نارنجی، قرمز و سبز تیره، به عنوان منبع کاروتنوئیدها، کدام ویتامین در بدن ساخته می‌شود؟</p>	۰/۷۵
---	---	------



۷	<p>یک نمونه از روش‌های نامناسب کاهش وزن را بنویسید.</p>	۰/۲۵
---	---	------

۸	<p>در رابطه با بهداشت و ایمنی مواد غذایی به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.</p> <p>الف) پیشگیری از ورود گرد و غبار و مواد خارجی در غذا به کدام یک از اصول بهداشتی در جلوگیری از آلودگی و فساد مواد غذایی ارتباط دارد؟</p> <p>ب) یکی از میکروارگانیسم‌های بسیار مقاوم نسبت به سایر موجودات ذره‌بینی که توانایی تحمل شرایط محیط را به خوبی دارند را نام ببرید.</p>	۰/۵
---	--	-----

«ادامه سوالات در صفحه سه»

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: ۱۴۰۴/۰۲/۲۴
شرکت تعاونی خدمات آموزشی کارکنان سازمان سنجش آموزش کشور https://www.sanjeshserv.com		دانش‌آموزان روزانه، بزرگسال، داوطلبان آزاد، آموزش از راه دور و ایثارگران سراسر کشور در نوبت اردیبهشت ماه سال ۱۴۰۴	

ردیف	سوالات (پاسخ‌برگ دارد)	نمره
------	------------------------	------

۹	در مورد بیماری‌های غیر واگیر به پرسش‌های زیر پاسخ کوتاه دهید. الف) کدام فشار خون هم‌زمان با استراحت قلب، میان دو ضربان وجود دارد؟ ب) کدام گروه از اسیدهای چرب موجب کاهش سطح کلسترول خون می‌شوند؟ پ) نشانه اصلی بیماری دیابت چیست؟	۰/۷۵
۱۰	دو مورد از بهترین راه‌های پیشگیری از ابتلا به بیماری پدیکلوزیس را بنویسید.	۰/۵
۱۱	برای هر یک از عبارات‌های زیر، از بین موارد داخل پرانتز یک مورد را انتخاب کنید. (هیپاتیت - ایدز - وبا - سوزاک) الف) به دلیل سرکوب سیستم ایمنی، عفونت‌های مختلفی در فرد بروز پیدا می‌کند. ب) در بعضی از افراد این بیماری مزمن شده و باعث مشکلات کبدی می‌شود. پ) در صورت درمان نشدن می‌تواند عوارض جدی مانند زایمان زودرس برای بیمار به همراه داشته باشد.	۰/۷۵
۱۲	درباره بهداشت فردی به موارد زیر پاسخ دهید. الف) شکل مقابل مربوط به کدام یک از عیوب انکساری است؟ ب) درخواست‌های مکرر از دیگران برای تکرار آنچه گفته‌اند، نشانه اولیه کدام بیماری است؟ پ) عامل اصلی تحریک غده‌های چربی در حوالی بلوغ که زمینه‌ساز بروز آکنه می‌شود، چیست؟ ت) کدام هورمون در طول خواب آزاد می‌شود؟ ث) برای جلوگیری از پوسیدگی دندان، اجتناب از مصرف کدام گروه از مواد غذایی لازم است؟	۱/۲۵
۱۳	درباره بهداشت ازدواج و باروری به موارد زیر پاسخ دهید. الف) توانایی فرد از نظر تولیدمثل به کدام یک از انواع بلوغ اشاره دارد؟ ب) کارشناسان بهداشتی فرزندآوری به موقع به ویژه در چند سال اول ازدواج را توصیه می‌کنند؟ پ) یک نمونه از بیماری‌های مزمن تأثیرگذار بر جنین را بنویسید.	۰/۷۵
۱۴	اصول مقابله با فشارهای روانی و اضطراب را نام برده و مشخص کنید در روش زیر کدام اصل به کار گرفته شده است؟ با نگرانی‌ها و اضطراب‌هایمان گفت‌وگو کنیم و به آن‌ها بگوییم: نه من اصلاً این گونه فکر نمی‌کنم، نمی‌توانی مرا اذیت کنی، مزاحم نشو.	۱
۱۵	در مورد اثرات الکل بر کبد به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) کبد چرب چگونه مانع از عملکرد طبیعی کبد می‌شود؟ ب) در کدام بیماری، بافت‌های آسیب‌دیده کبدی، بافت‌های پیرامونی را زخمی می‌کنند؟ پ) نام بیماری حاصل از التهاب شدید کبد چیست؟	۱
۱۶	در مورد مهارت‌های مقاومتی به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) منظور از تکنیک ضبط صوت چیست؟ ب) دو دستورالعمل برای تقویت مهارت نه گفتن بیان کنید؟	۱/۲۵
	«ادامه سوالات در صفحه چهار»	

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: ۱۴۰۴/۰۲/۲۴
شرکت تعاونی خدمات آموزشی کارکنان سازمان سنجش آموزش کشور https://www.sanjeshserv.com		دانش آموزان روزانه، بزرگسال، داوطلبان آزاد، آموزش از راه دور و ایثارگران سراسر کشور در نوبت اردیبهشت ماه سال ۱۴۰۴	

ردیف	سوالات (پاسخ برگ دارد)	نمره
۱۷	بر اساس اصول ارگونومی، در هریک از وضعیت‌های زیر، چه مواردی باید رعایت شود؟ الف) کار کردن طولانی مدت در حالت نشسته ب) دسترسی به داخل جعبه‌ها و کارتن‌ها پ) ارتفاع سطح کار برای انجام کارهای سبک و ظریف	۱/۵
۱۸	در مورد مسمومیت‌های خانگی به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) علائم اولیه مسمومیت با کدام ترکیب، شباهت بسیاری با سرماخوردگی دارد؟ ب) به جای مواد سفید کننده قوی از کدام ماده کم خطرتر می‌توان برای تمیز کردن سینک ظرفشویی استفاده کرد؟ پ) تغییر رنگ پوست مربوط به کدام مسمومیت است؟	۰/۷۵
۱۹	در مورد انسداد راه تنفسی پاسخ دهید. الف) تنفس صدادار و سخت از علائم چه نوع انسدادی است؟ ب) در انسداد کامل، اولین اقدام، پس از کمک خواستن از اورژانس چیست؟	۱
	«موفق و پیروز باشید.»	جمع نمره
		۲۰

	شماره داوطلب :	باسمه تعالی	محل مهر رئیس حوزه اجرا
			نام حوزه امتحانی :
			تاریخ آزمون: ۱۴۰۴/۰۲/۲۴
	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		

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

ردیف	بارم	پاسخ
۱	۲	(الف) (ب) (پ) (ت) (ث) (ج) (چ) (ح)
۲	۲	(الف) (ب) (پ) (ت) (ث) (ج) (چ) (ح)
۳	۲	(الف) (ب) (پ) (ت) (ث) (ج) (چ) (ح)
۴	۱	(الف) (ب) (پ) (ت)
۵	۱	(الف) (ب) (پ) (ت)
۶	۰/۷۵	(الف) (ب) (پ)
۷	۰/۲۵	
۸	۰/۵	(الف) (ب) (پ) (ت)
۹	۰/۷۵	(الف) (ب) (پ)
«ادامه پاسخ برگ سؤالات 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	پ	ب
۱۰	۰/۵		
۱۱	۰/۷۵	(پ)	(ب)
۱۲	۱/۲۵	(پ)	(ب) (ث)
۱۳	۰/۷۵		(ب) (پ)
۱۴	۱		
۱۵	۱		(ب)
۱۶	۱/۲۵		(ب)
۱۷	۱/۵		(ب) (پ)
۱۸	۰/۷۵	(پ)	(ب)
۱۹	۱		(ب) (الف)
	۲۰	جمع نمره «موفق و پیروز باشید»	

تاریخ آزمون: ۱۴۰۴/۰۲/۲۴	رشته: تمامی رشته‌ها	راهنمای تصحیح شبه 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، آموزش از راه دور و ایثارگران سراسر کشور در نوبت اردیبهشت ماه سال ۱۴۰۴	

ردیف	راهنمای تصحیح	نمره
۱	الف) درست ص ۳ ت) درست ص ۴۵ ج) درست ص ۱۴۲ ب) نادرست ص ۱۳ ث) نادرست ص ۱۱۴ ح) درست ص ۱۵۸ پ) درست ص ۲۳ ج) نادرست ص ۱۲۹ (هر مورد ۰/۲۵)	۲
۲	الف) اجتماعی ص ۱۰ ت) فراوری ص ۴۱ ج) اختلالات مصرف مواد ص ۱۴۳ ب) وزن ص ۲۷ ث) خودآگاهی (خودشناسی) ص ۱۱۱ ح) سطح ۳ (پس از وقوع) ص ۱۷۲ پ) عصبی ص ۳۵ ج) قلیان ص ۱۳۳ (هر مورد ۰/۲۵)	۲
۳	الف) مهربانی ص ۱۴ و ۱۵ ت) تنگی نفس شبانه ص ۵۴ ج) گراس ص ۱۴۴ ب) بالاترین سطح ص ۲۴ ث) استرس ص ۱۱۸ ح) سبک ص ۱۶۰ پ) دو ص ۳۶ ج) آرسنیک ص ۱۳۰ (هر مورد ۰/۲۵)	۲
۴	الف) گزینه ۱ - چربی ص ۲۱ پ) گزینه ۲ - ص ۱۲۰ ب) گزینه ۱ - یک ص ۷۵ ت) گزینه ۴ - ص ۱۳۷ (هر مورد ۰/۲۵)	۱
۵	الف) ۵- عرق سرد ص ۵۸ پ) ۳- انسولین ص ۶۴ ب) ۱- دست اندازی ص ۶۱ ت) ۲- گیجی ناگهانی ص ۵۹ (هر مورد ۰/۲۵)	۱
۶	الف) اصل تنوع ص ۲۶ ب) ید ص ۳۰ پ) ویتامین «آ» ص ۳۲ (هر مورد ۰/۲۵)	۰/۷۵
۷	دوره‌های مکرر رژیم‌های غذایی سخت و محدودکننده - درمان دارویی - جراحی (ذکر یک مورد) ص ۳۸ (هر مورد ۰/۲۵)	۰/۲۵
۸	الف) رعایت بهداشت محیط ص ۴۲ ب) کپک‌ها ص ۴۳ (هر مورد ۰/۲۵)	۰/۵
۹	الف) فشار دیاستولی (مینیمم) ص ۵۳ پ) بالا بودن قند خون ص ۶۵ ب) اسیدهای چرب غیراشباع ص ۵۷ (هر مورد ۰/۲۵)	۰/۷۵
۱۰	رعایت بهداشت فردی (۰/۲۵) و پرهیز از به کارگیری وسایل شخصی دیگران (۰/۲۵) ص ۷۰ (هر مورد ۰/۵)	۰/۵
۱۱	الف) ایدز ص ۷۴ ب) هپاتیت ص ۷۱ پ) سوزاک ص ۷۰ (هر مورد ۰/۲۵)	۰/۷۵
۱۲	الف) آستیگماتیسم ص ۸۱ ت) هورمون رشد ص ۹۳ ب) کم‌شنوایی ص ۸۷ ث) مواد قندی (کربوهیدرات‌ها) ص ۹۷ پ) افزایش ناگهانی هورمون‌ها ص ۸۹ (هر مورد ۰/۲۵)	۱/۲۵
۱۳	الف) بلوغ جسمانی ص ۱۰۲ پ) دیابت، آسم، فشار خون بالا (یک مورد) ص ۱۰۸ ب) دوسال اول ازدواج ص ۱۰۶ (هر مورد ۰/۲۵)	۰/۷۵
۱۴	۱. بازداری ۲. برون‌ریزی ۳. جایگزین کردن خواسته‌ها اصل برون‌ریزی ص ۱۲۰ (هر مورد ۰/۲۵)	۱
	«ادامه راهنمای تصحیح در صفحه دو»	

تاریخ آزمون: ۱۴۰۴/۰۲/۲۴	رشته: تمامی رشته‌ها	راهنمای تصحیح شبه 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، آموزش از راه دور و ایثارگران سراسر کشور در نوبت اردیبهشت ماه سال ۱۴۰۴	
ردیف	راهنمای تصحیح	نمره
۱۵	الف) در این بیماری، چون چربی ذخیره شده در کبد نمی‌تواند به دیگر مکان‌های ذخیره چربی منتقل شود، (۰/۲۵) سلول‌های پر از چربی، مانع از کارکرد طبیعی کبد می‌شوند. (۰/۲۵) ب) فیبروز (۰/۲۵) پ) سیروز کبدی (۰/۲۵) ص ۱۳۸	۱
۱۶	الف) فرد پاسخ منفی را (۰/۲۵) مثل یک نوار ضبط شده (۰/۲۵) چندین بار تکرار کند. (۰/۲۵) ص ۱۴۹ ب) با اعتماد به نفس «نه» بگویید. (۰/۲۵) برای «نه» گفتن دلیلی بیاورید. (۰/۲۵) ص ۱۴۹	۱/۲۵
۱۷	الف) استفاده از یک حمایت‌کننده مناسب (۰/۲۵) ستون فقرات (۰/۲۵) ص ۱۶۷ ب) ثابت قرار دادن آن‌ها (۰/۲۵) بر روی یک سطح شیب‌دار (۰/۲۵) ص ۱۶۹ پ) سطح کار کمی بالاتر از (۰/۲۵) ارتفاع آرنج تنظیم شود. (۰/۲۵) ص ۱۶۹	۱/۵
۱۸	الف) کربن مونوکسید ص ۱۷۴ ب) جوش شیرین ص ۱۷۵ پ) مسمومیت با مواد شیمیایی ص ۱۷۵ (هر مورد ۰/۲۵)	۰/۷۵
۱۹	الف) انسداد خفیف (۰/۲۵) ص ۱۸۲ ب) پنج ضربه با پاشنه دست (۰/۲۵) به پشت و بین دو کتف فرد زده (۰/۲۵) و پس از هر ضربه، برطرف شدن انسداد بررسی شود. (۰/۲۵)	۱
	«موفق و پیروز باشید.»	جمع نمره
		۲۰



باسمه تعالی
جدول هدف و محتوا

سؤالات آزمون سلامت و بهداشت رشته: تمامی رشته‌ها دانش آموزان روزانه، بزرگسال، داوطلبان آزاد، آموزش از راه دور و ایثارگران سراسر کشور پایه دوازدهم در اردیبهشت سال ۱۴۰۴ تاریخ آزمون ۱۴۰۴/۰۲/۲۴

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

شماره سؤال در برگه امتحان	ضریب دشواری (نظری)	حیطه شناختی		بارم سؤال	نوع سؤال	تعداد سؤال	هدف	محتوا (فصل، بخش، درس، موضوع)
		فردانشی	دانشی					
۸- الف / ب	متوسط		*	۰/۵	کوتاه پاسخ	۲	دانش آموز فساد در مواد غذایی و عوامل آن را می شناسد.	بهداشت و ایمنی مواد غذایی
۲- ت	متوسط		*	۰/۲۵	حای خالی	۱	دانش آموز با رعایت نکات بهداشتی در تهیه مواد غذایی آشنا است.	
۱- ت	آسان		*	۰/۲۵	ص غ	۱	دانش آموز عوارض بیماری های غذازاد را می داند.	
۹- ب	دشوار	*		۰/۲۵	کوتاه پاسخ	۱	دانش آموز انواع اسیدهای چرب و تفاوت آنها را می داند.	بیماری های غیرواگیر
۳- ت	متوسط		*	۰/۲۵	انتخابی	۵	دانش آموز علایم سکته قلبی و مغزی و فشار خون بالا و سرطان را می داند.	
۵- الف ب پ	متوسط		*	۱	جورکردنی			
۹- الف	متوسط	*		۰/۲۵	کوتاه پاسخ			
۹- پ	متوسط		*	۰/۲۵	کوتاه پاسخ		دانش آموز انواع دیابت و علایم آن را می شناسد.	بیماری های واگیر
۴- ب	دشوار	*		۰/۲۵	تستی	۱	دانش آموز با اج آی وی / ایدز و راه های انتقال آشنا است.	
۱۰	آسان	*		۰/۵	بلندپاسخ	۲	دانش آموز بیماری های انتقالی از راه دستگاه گوارش، تناسلی و ... و عوارض آنها را می شناسد.	
۱۱- الف ب پ	متوسط	*		۰/۷۵	انتخابی			
۱۲- ت	متوسط		*	۰/۲۵	کوتاه پاسخ	۱	دانش آموز علت نیاز به خواب را می داند.	بهداشت فردی
۱۲- ب پ ث	متوسط		*	۰/۷۵	کوتاه پاسخ	۳	دانش آموز با اصول بهداشت پوست و مو و دهان و دندان و گوش آشنا است.	
۱۲- الف	متوسط		*	۰/۲۵	تصویری	۱	دانش آموز اصول بهداشت چشم را می داند.	
۱۳- پ	متوسط		*	۰/۲۵	کوتاه پاسخ	۱	دانش آموز با اثرات بیماری سرخجه بر نوزاد آشناست.	بهداشت ازدواج و باروری
۱۳- الف / ب	متوسط		*	۰/۵	کوتاه پاسخ	۲	دانش آموز با شرایط و انواع بلوغ برای ازدواج آشناست.	

شماره سؤال در برگه امتحان	ضرب دشواری (نظری)	حیطه شناختی		بارم سؤال	نوع سؤال	تعداد سؤال	هدف	محتوا (فصل، بخش، درس، موضوع)
		فردانشی	دانشی					
۳-ث ۴-پ ۱۴	متوسط متوسط متوسط		*	۰/۲۵ ۰/۲۵ ۱	انتخابی تستی بلند پاسخ	۳	دانش آموزانواع اختلالات روانی رفتاری شایع در دوره نوجوانی را می شناسد.	بهداشت روان
۱-ث ۲-ث	متوسط متوسط	*	*	۰/۲۵ ۰/۲۵	ص غ جای خالی	۵	دانش آموز عوامل شکل گیری شخصیت مطلوب و حفظ سلامت روان را می داند..	
۴-ت ۱۵-الف ب پ	دشواری متوسط	*	*	۰/۲۵ ۱	تستی بلند پاسخ	۲	دانش آموز آثار بلندمدت مصرف مشروبات الکلی را می داند.	مصرف دخانیات و الکل
۱-ج ۳-ج ۲-ج	متوسط متوسط متوسط		*	۰/۲۵ ۰/۲۵ ۰/۲۵	ص غ انتخابی جای خالی	۳	دانش آموز انواع مواد سمی موجود در مواد دخانی را می شناسد.	
۱۶-الف ب	متوسط		*	۱/۲۵	بلند پاسخ	۲	دانش آموز با مهارت مقاومتی در برابر دعوت به مصرف سیگار آشنا است.	
۱-چ	متوسط		*	۰/۲۵	ص غ	۱	دانش آموز علایم وابستگی به مواد مخدر را می داند.	اعتیاد به مواد مخدر و عوارض آن
۲-چ	متوسط		*	۰/۲۵	جای خالی	۲	دانش آموز تعریف اختلالات مصرف را می داند.	
۳-چ	متوسط		*	۰/۲۵	انتخابی	۳	دانش آموز انواع مواد اعتیادآور و مثال های آنها را می شناسد.	
۱-ح ۱۷-الف ب پ	دشواری متوسط	*	*	۰/۲۵ ۱/۵	ص غ بلند پاسخ	۱ ۳	دانش آموز نحوه انجام آزمون دیوار را می داند. دانش آموز با اصول نکات و اصول ارگونومی آشنا است.	پیشگیری از اختلالات اسکلتی عضلانی (کمردرد)
۳-ح	متوسط	*	*	۰/۲۵	انتخابی	۱	دانش آموز با روش بلند کردن و حمل بار آشنا است.	
۱۸-الف ب پ ۱۹-الف ۱۹-ب	متوسط متوسط متوسط		*	۰/۷۵ ۰/۲۵ ۰/۷۵	کوتاه پاسخ کوتاه پاسخ بلند پاسخ	۳ ۲	دانش آموز با علایم مسمومیت های خانگی آشناست. دانش آموز با علایم انسداد راه تنفس هوایی آشنا است..	پیشگیری از حوادث خانگی
۲-ح	متوسط		*	۰/۲۵	جای خالی	۱	دانش آموز با سطوح مختلف پیشگیری از حوادث آشناست.	