

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
------	------------------------	------

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 سؤالات 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 کدامیک 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) کدامیک از عوارض چاقی نیست؟</p> <p>(۱) تومور مغزی (۲) سنگ صفرا (۳) کم‌کاری غدد جنسی مردانه (۴) کم‌کاری تیروئید</p> <p>پ) تصویر مقابل بیانگر تأثیر کدامیک از موارد زیر بر شخصیت فرد است؟</p> <p>(۱) عزت نفس (۲) خودآگاهی (۳) سرسختی (۴) ایمان به خدا</p> <p>ت) کدامیک 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. هریک 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><tr><th>«ستون آ»</th><th>«ستون ب»</th></tr><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></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 کدامیک 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 پراکنش 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) وبا</p> <p>(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</p> <p>(۴) 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
	«ادامه سؤالات در صفحه چهار»	

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
------	------------------------	------

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 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 براساس 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) به طور 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 هریک از تصاویر زیر را بیان کنید. (ذکر شماره اصل لازم نیست)	۱/۲۵
	 <p>تصویر ۱ تصویر ۲ تصویر ۳</p>	
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
	«پیروز و سربلند باشید.»	جمع نمره
		۲۰

<div style="border: 1px solid black; width: 100px; height: 20px; margin: 0 auto;"></div>	شماره داوطلب :	باسمه تعالی	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> محل مهر رئیس حوزه اجرا </div>	نام حوزه امتحانی : تاریخ آزمون: ۱۴۰۳/۰۲/۱۷ رشته : تمامی رشته‌ها
نام :		شرکت تعاونی خدمات آموزشی کارکنان سازمان سنجش آموزش کشور		پایه : دوازدهم دوره دوم متوسطه
نام خانوادگی :		پاسخ برگ شبه آزمون نهایی درس		در این کادر چیزی ننویسید
نام آموزشگاه :		سلامت و بهداشت		<div style="border: 1px solid black; width: 100px; height: 20px; margin: 0 auto;"></div>
شهر/منطقه/ناحیه:				
ساعت شروع : ۱۶				
تعداد صفحه : ۲				

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

ردیف	بارم
۱	<div> <div>آ</div> <div>ب</div> <div>پ</div> <div>ت</div> <div>ث</div> <div>ج</div> </div>
۲	<div> <div>آ</div> <div>ب</div> <div>پ</div> <div>ت</div> <div>ث</div> <div>ج</div> </div>
۳	<div> <div>آ</div> <div>ب</div> <div>پ</div> <div>ت</div> <div>ث</div> <div>ج</div> </div>
۴	<div> <div>آ</div> <div>ب</div> <div>پ</div> <div>ت</div> <div>ث</div> <div>ج</div> </div>
۵	<div> <div>آ</div> <div>ب</div> <div>پ</div> <div>ت</div> <div>ث</div> <div>ج</div> </div>
۶	<div> <div>آ</div> <div>ب</div> <div>پ</div> <div>ت</div> <div>ث</div> <div>ج</div> </div>
۷	<div> <div>آ</div> <div>ب</div> <div>پ</div> <div>ت</div> <div>ث</div> <div>ج</div> </div>
۸	<div> <div>آ</div> <div>ب</div> <div>پ</div> <div>ت</div> <div>ث</div> <div>ج</div> </div>
۹	<div> <div>آ</div> <div>ب</div> <div>پ</div> <div>ت</div> <div>ث</div> <div>ج</div> </div>
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
۱۰	(آ) (ب) (پ)
۱۱	۰/۷۵
۱۲	(آ) ۱- ۲- (ب) (پ)
۱۳	(آ) (ب) (ت) ۱
۱۴	۰/۵
۱۵	(آ) (ب) (ت) ۱
۱۶	۰/۷۵
۱۷	(آ) (ب) (پ) ۱/۵
۱۸	(آ) (ب) ۱. ۲. ۳. ۱/۲۵
۱۹	(آ) (ب) (ت) ۱
	جمع نمره ۲۰ «موفق و پیروز باشید»

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 ...

راهنمای تصحیح شبه آزمون نهایی درس: سلامت و بهداشت		رشته: تمامی رشته‌ها	تاریخ آزمون: ۱۴۰۳/۰۲/۱۷
پایه: دوازدهم دوره دوم متوسطه		تعداد صفحات: 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	
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	<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	<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	<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>
۳	<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	<p>(ب) جگر (۰/۲۵) صفحه ۳۰ و ۳۲</p> <p>(ت) کاهش (۰/۲۵) صفحه ۶۶</p> <p>(ج) روانی (۰/۲۵) صفحه ۱۴۲</p> <p>(ح) غیرمجاز (۰/۲۵) صفحه ۱۷۷</p>
۴	<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	
۵	<p>(آ) ۳- آرسنیک (۰/۲۵)</p> <p>(پ) ۵- کربورهای هیدروژن (۰/۲۵)</p>	۱	<p>(ب) ۱- نیکوتین (۰/۲۵)</p> <p>(ت) ۲- قطران (۰/۲۵) صفحه ۱۳۰</p>
۶	(آ) الگوی خرید سبد غذایی (۰/۲۵) صفحه ۱۱ و ۱۲	۰/۵	(ب) خودمراقبتی (۰/۲۵) صفحه ۱۵
۷	<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	
۸	شمال غربی (۰/۲۵) صفحه ۳۳	۰/۲۵	
۹	بافت آن تخریب شده (۰/۲۵) یا تغییرات نامطلوب در ماده غذایی ایجاد می‌شود. (۰/۲۵) صفحه ۴۴	۰/۵	
۱۰	<p>(آ) سکنه قلبی (۰/۲۵) صفحه ۵۸</p> <p>(پ) سکنه مغزی (۰/۲۵) صفحه ۵۹</p>	۰/۷۵	(ب) فشار خون بالا (۰/۲۵) صفحه ۵۴
۱۱	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	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		
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		
۱۳	(آ) UVB (۰/۲۵) صفحه ۹۰ (ب) فصل (۰/۲۵) صفحه ۹۱ (پ) افزایش تأخیر در پاسخ‌دهی (۰/۲۵) صفحه ۹۴ (ت) دارای تغییر رنگ نباشد. (۰/۲۵) صفحه ۱۰۰		
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		
۱۵	(آ) خودآگاهی (۰/۲۵) صفحه ۱۱۲ (ب) تاب‌آوری (۰/۲۵) صفحه ۱۱۶ (پ) عزت نفس (۰/۲۵) صفحه ۱۱۳ (ت) تاب‌آوری (۰/۲۵) صفحه ۱۱۵		
۱۶	(آ) سیروز کبدی (۰/۲۵) صفحه ۱۳۸ (ب) فیبروز کبدی (۰/۲۵) (پ) کبد چرب (۰/۲۵)		
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 شیر تریاک، هروئین، ترامادول، متادون و بعضی قرص‌های مسکن حاوی کدئین (یک مورد کافی است) (۰/۲۵) صفحه ۱۴۴		
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		
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 دی‌اکسیدکربن (۰/۲۵) صفحه ۱۷۹ (ت) کپسول‌های آتش‌نشانی (۰/۲۵) صفحه ۱۷۹		
	«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

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

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

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