

نوین گام

مرجع آموزش ابتدایی، دبیرستان و کنکور



ما توی این مسیر هواتون رو داریم

چجوری؟! اینجوری



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 http://aee.medu.ir				
ردیف	راهنمای تصحیح						نمره	
۱	الف) درست (۰/۲۵) صفحه ۵۳	ب) نادرست (۰/۲۵) صفحه ۵۹	ج) درست (۰/۲۵) صفحه ۶۵	د) نادرست (۰/۲۵) صفحه ۹۷	ه) نادرست (۰/۲۵) صفحه ۱۲۵	و) درست (۰/۲۵) صفحه ۱۳۷	۱/۵	
۲	الف) ۴ (۰/۲۵) صفحه ۲۱	ب) صبحانه (۰/۲۵) صفحه ۲۹	ج) روان (۰/۲۵) صفحه ۳۹	د) تناسلی (۰/۲۵) صفحه ۷۰	ه) عزت نفس (۰/۲۵) صفحه ۱۱۳	و) کار (۰/۲۵) صفحه ۱۵۵	۱/۵	
۳	الف) حبوبات (۰/۲۵) صفحه ۲۴	ب) ماه (۰/۲۵) صفحه ۳۹	ج) مستقیم (۰/۲۵) صفحه ۹۰	د) شش ماه (۰/۲۵) صفحه ۹۶	ه) بیشتري (۰/۲۵) صفحه ۱۱۵	و) افزایش (۰/۲۵) صفحه ۱۳۰	۱/۵	
۴	الف) گزینه ۳- شیر (۰/۲۵) صفحه ۲۱	ب) گزینه ۲- B و C (۰/۲۵) صفحه ۷۱	ج) گزینه ۱- عقب کوله پشتی، نزدیک به پشت (۰/۲۵) صفحه ۱۶۳				۰/۷۵	
۵	الف) سلامت معنوی (۰/۲۵) صفحه ۹	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 (دو مورد کافی است)						۰/۵	
۷	الف) کلسیم (۰/۲۵) صفحه ۳۰	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	ب) اصل تناسب (۰/۲۵) صفحه ۲۶	ج) ویتامین آ (۰/۲۵) صفحه ۳۲	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	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) ب) زیرا ثابت شده است که اسیدهای ترانس موجب افزایش LDL و کاهش HDL می شوند. (۰/۵) صفحه ۵۸ 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	ب) سرطان دهانه رحم (۰/۲۵) صفحه ۶۲						۰/۵

«ادامه در صفحه دوم»

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 http://aee.medu.ir			
ردیف	راهنمای تصحیح						نمره
۱۲	الف) کم تحرکی، اضافه وزن، فشار خون بالا، کلسترول بالا (۰/۲۵) صفحه ۶۵ (یک مورد کافی است) 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 ب) قانون اول، نصف میزان حداکثر (۰/۲۵) قانون دوم، ۶۰ درصد، ۶۰ دقیقه (۰/۲۵) صفحه ۸۷ 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 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)، بالخصوص در دوران کودکی و نوجوانی، نیز کمک می کند. صفحه ۹۳ 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 ب) مشکلات پزشکی خاص نظیر سکنه 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) ب) ۱- دلواپسی (۰/۲۵) ج) ۳- ترس از دست دادن کنترل (۰/۲۵) صفحه ۱۲۰						۰/۷۵
۱۷	الف) آرسنیک (۰/۲۵) ب) سیانیدریک اسید (جوهر بادام تلخ) (۰/۲۵) ج) آمونیاک (۰/۲۵) صفحه ۱۳۰						۰/۷۵
۱۸	تنباکوهای 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»							

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 http://aee.medu.ir			
ردیف		راهنمای تصحیح				نمره	
۲۲		الف) ضمن استفاده از دمپایی‌هایی عاج‌دار که مانع سر خوردن می‌شوند، هرگز نباید به هنگام انجام کار کمر را چرخاند. (یک مورد کافی است) (۰/۲۵) صفحه ۱۵۹ ب) بهتر است تا حد امکان از صندلی‌های پشتی‌دار 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 گونه‌ای تنظیم کنید که گردن در وضعیت خنثی قرار گیرد و تحت فشار نباشد. (۰/۵) صفحه ۱۶۶ 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	

نوین گام

مرجع آموزش ابتدایی، دبیرستان و کنکور



ما توی این مسیر هواتون رو داریم

چجوری؟! اینجوری

