novingam.com
novingam.com

نوین گام

مرجع آموزش ابتدایی، دبیرستان و کنکور









ما توی این مسیر هواتون رو داریم

چجوری ؟! اینجوری















novingam.com
novingam.com

بسمه تعالی

پایهٔ **دوازدهم** دورهٔ دوم متوسطه	تعداد صفحه : **۴**	رشته : **ریاضی – فیزیک و علوم تجربی**	ساعت شروع: **۸ صبح**
سؤالات 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 سراسرکشوردر نوبت خرداد ماه سال ۱۴۰۰			مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی http://aee.medu.ir

ردیف	سؤالات (پاسخ‌نامه دارد)	نمره
۱	درستی یا نادرستی هر یک از عبارت‌های زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید. الف) گاهی اوقات رسیدن فشارخون به کمتر از ۶۰/۹۰ میلی‌متر جیوه، می‌تواند تهدیدی برای زندگی باشد. ب) سکته قلبی همواره به شکل ناگهانی و شدید اتفاق می‌افتد. ج) در مرحله پیش‌دیابت، میزان قند خون ناشتا بین ۱۰۰ تا ۱۲۵ است. د) با هر بار خوردن غذای حاوی مواد قندی، محیط پلاک میکروبی، قلیایی می‌شود. ه) برای حفظ سلامت روان، در انجام کارهایی که نیاز به تمرکز دارند، باید یک زمان متوالی و بی‌وقفه در نظر گرفت. و) نوشیدن الکل موجب کاهش اندازه و وزن مغز می‌شود.	۱/۵
۲	در هر یک از عبارت‌های زیر جای‌خالی را با کلمات مناسب کامل کنید. الف) هر گرم پروتئین ..... کیلوکالری انرژی تولید می‌کند. ب)یکی از عادت‌های غذایی نادرست، حذف برخی وعده‌ها به‌ویژه ..... است. ج) برخورداری از وزن مطلوب علاوه بر ارتقای سلامت جسمی به سلامت ..... نیز کمک می‌کند. د) بیماری سوزاک از طریق دستگاه ..... منتقل می‌شود. ه) احساس خودارزشمندیِ درونی همان ..... و کرامت انسانی است که می‌تواند مانند سپری قوی در مقابل آسیب‌های روانی و اجتماعی از فرد دفاع کند. 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 گزینهٔ مناسب را انتخاب کنید. الف) بر اساس هرم غذایی مقدار مصرف روزانه (غلات – حبوبات) کمتر است. ب) حداکثر کاهش وزن مجاز در طول یک (هفته – ماه) دو تا سه کیلوگرم است. ج) پرتوهای UVB باعث آسیب (مستقیم – غیر مستقیم) بر DNA می‌شود. د) برای جلوگیری از پوسیدگی دندان توصیه می‌شود هر (شش ماه – یک سال) یک‌بار به دندان‌پزشک مراجعه شود. ه) افراد سرسخت و تاب‌آور نسبت به آنچه انجام می‌دهند، تعلق خاطر (بیشتری – کمتری) دارند. و) نیکوتین موجود در سیگار باعث افزایش بروز سکته قلبی و (افزایش – کاهش) قند خون می‌شود.	۱/۵
۴	در پرسش‌های چهارگزینه‌ای زیر، گزینهٔ مناسب را انتخاب کنید. الف)کدام یک از منابع غذایی زیر، پروتئین کامل به شمار می‌رود؟ ۱) حبوبات ۲) غلات ۳) شیر ۴) خشکبار ب) کدام یک از انواع هپاتیت شایع‌تر است؟ 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 صفحهٔ دوم»

نوین گام Novingam.com

بسمه تعالی

پایهٔ **دوازدهم** دورهٔ دوم متوسطه	تعداد صفحه : **۴**	رشته : **ریاضی – فیزیک و علوم تجربی**	ساعت شروع: **۸ صبح**
سؤالات 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 سراسرکشوردر نوبت خرداد ماه سال ۱۴۰۰			مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی http://aee.medu.ir

ردیف	سؤالات (پاسخ‌نامه دارد)	نمره
	ج) بر اساس اصول ارگونومی در استفاده از کوله‌پشتی، بهتر است در چیدمان وسایل کوله‌پشتی اشیای سنگین‌تردر قسمت ..... قرار بگیرند. ۱) عقب کوله‌پشتی، نزدیک به پشت ۲) عقب کوله‌پشتی، نزدیک به جلو ۳) میانی کوله‌پشتی ۴) جلوی کوله‌پشتی	
۵	هر یک از موارد زیر به کدام بعد سلامت مربوط است؟ الف) امیدواری ب) مدیریت هیجان	۰/۵
۶	دو مورد از عوامل موثر بر سلامت را نام ببرید.	۰/۵
۷	هریک از موارد زیر براثر کمبود کدام ریزمغذی ایجاد می‌شود؟ الف) پوکی استخوان ب) کوتاهی قد در کودکان	۰/۵
۸	در مورد تغذیه سالم به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) میزان آب مصرفی افراد به چه عواملی بستگی دارد؟ دو مورد را بنویسید. ب) نیازمندی‌های تغذیه‌ای به کدام یک از اصول تغذیه سالم مربوط است؟ ج) میوه‌های زرد و نارنجی منبع خوب پیش‌ساز کدام ویتامین هستند؟ د) طبقه‌بندی نمایه توده بدنی (BMI) برای چه افرادی کاربرد ندارد؟ دو مورد را بنویسید.	۱/۵
۹	هریک از موارد زیر مربوط به کدام عامل چاقی است؟ الف) افسردگی ب) کم‌کاری تیروئید	۰/۵
۱۰	در مورد بیماری‌های غیرواگیر به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) برای پیشگیری و کنترل فشار خونِ بالا باید به چه عواملی توجه داشت؟ دو مورد را بنویسید. ب) چرا مصرف زیاد اسیدهای چرب ترانس با بالا رفتن خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی- عروقی ارتباط مستقیم دارد؟ ج) در صورت مشاهده هریک از علائم سکته مغزی در فرد، مهم‌ترین اقدام چیست؟	۱/۲۵
۱۱	از هریک از آزمایش‌های زیر برای تشخیص کدام نوع سرطان استفاده می‌شود؟ الف) کولونوسکوپی ب) پاپ اسمیر	۰/۵
۱۲	برای هریک از عوامل خطرساز دیابت نوع ۲، یک مورد را بنویسید. الف) عوامل قابل پیشگیری ب) عوامل غیر قابل پیشگیری	۰/۵
۱۳	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؟	۰/۵

«ادامه پرسش‌ها در صفحهٔ سوم»

Novingam.com نوین گام

بسمه تعالی

پایهٔ **دوازدهم** دورهٔ دوم متوسطه	تعداد صفحه : **۴**	رشته : **ریاضی – فیزیک و علوم تجربی**	ساعت شروع: **۸ صبح**
سؤالات 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 سراسرکشوردر نوبت خرداد ماه سال ۱۴۰۰			مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی http://aee.medu.ir

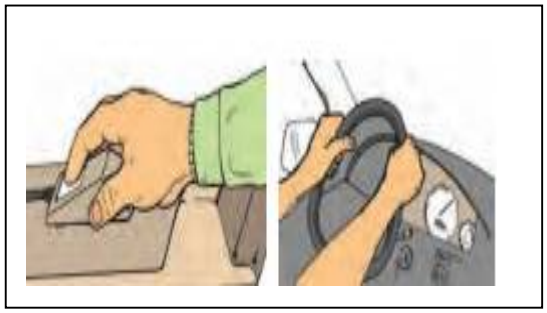
ردیف	سؤالات (پاسخ‌نامه دارد)	نمره
۱۴	در مورد بهداشت فردی به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) دو مورد از راه‌های اصلاح عیوب انکساری چشم را بنویسید. ب) دو قانون استفاده از ابزارهای شنیداری و هدفون را بنویسید. ج)چرا افرادی که موهای چرب دارند، هنگام شست‌وشوی مو نباید پوست سر خود را محکم ماساژ دهند؟ د) چرا همه افراد به‌ویژه جوانان و نوجوانان به خواب کافی نیاز دارند؟ ه) در روند پوسیدگی دندان، علت حساس شدن دندان به سرما و گرما چیست؟	۲/۲۵
۱۵	درمورد بهداشت روان به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) دو مورد از توصیه‌هایی که به حفظ و ارتقای تاب‌آوری کمک می‌کند را بنویسید. ب) از بیماری‌ها و اختلالات جسمی که احتمال ابتلای نوجوانان به افسردگی را بیشتر می‌کند دو مورد را بنویسید.	۱
۱۶	جدول زیر در رابطه با علائم اضطراب است. هریک از موارد ستون«الف» بایکی ازموارد ستون «ب» ارتباط منطقی دارد. آن‌ها را پیدا کنید و در پاسخ نامه بنویسید. «الف»: الف) علائم بدنی؛ ب) علائم روانی؛ ج) علائم تفکر «ب»: ۱- دلواپسی؛ ۲- بی‌قراری؛ ۳- ترس از دست دادن کنترل	۰/۷۵
۱۷	هر یک از ویژگی‌های زیر مربوط به کدام یک از مواد سمی موجود در مواد دخانی است؟ نام هر ماده را در پاسخ‌نامه بنویسید. الف) نوعی گاز در سیگار است که از طریق ریه، کبد، کلیه‌ها و طحال جذب بدن شده و پس از دو هفته در پوست، مو و استخوان جایگزین می‌شود. ب) این ماده کشنده هنگام استعمال دخانیات تبخیر شده و وارد ریه‌ها و سپس خون می‌شود و تنفس را مختل می‌کند. ج) از عوامل مهم در ایجاد تحریک و تخریب بافت‌ها به‌ویژه ریه در جریان استعمال دخانیات است.	۰/۷۵
۱۸	علت مضر بودن مصرف تنباکوهای میوه‌ای 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 می‌شود را بنویسید.	۰/۵
۲۰	چگونه مصرف مداوم الکل باعث از بین رفتن کارکرد کبد می‌شود؟	۰/۷۵
۲۱	منظور از وضعیت بدنی مناسب چه حالتی است؟	۰/۵

«ادامه پرسش‌ها در صفحهٔ چهارم»

نوین گام Novingam.com

بسمه تعالی

پایهٔ **دوازدهم** دورهٔ دوم متوسطه	تعداد صفحه : **۴**	رشته : **ریاضی – فیزیک و علوم تجربی**	ساعت شروع: **۸ صبح**
سؤالات 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 سراسرکشوردر نوبت خرداد ماه سال ۱۴۰۰			مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی http://aee.medu.ir

ردیف	سؤالات (پاسخ‌نامه دارد)	نمره
۲۲	در هنگام انجام هر یک از امور روزمره زیر با به کارگیری کدام روش صحیح، می‌توان از بروز کمردرد جلوگیری کرد؟ الف) تمیز کردن کف آشپزخانه یا راهرو ب) هنگام نشستن روی صندلی	۰/۵
۲۳	اصل ارگونومی مربوط به هر یک از شکل‌های مقابل را توضیح دهید.  (الف)  (ب)	۱
	موفق و سربلند باشید — جمع نمرات	۲۰

نوین گام Novingam.com

باسمه تعالی

راهنمای تصحیح امتحان نهایی درس: **سلامت و بهداشت**	رشته: **ریاضی– فیزیک و علوم تجربی**	ساعت شروع: **۸ صبح**	مدّت امتحان: **۹۰ دقیقه**
پایهٔ **دوازدهم** دورهٔ دوم متوسطه		تاریخ امتحان : **۱۴۰۰/۳/۵**	
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسرکشور 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) بیشتری (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) گزینهٔ 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) صفحه۲۲ ب) اصل تناسب (۰/۲۵) صفحه۲۶ ج) ویتامین آ (۰/۲۵) صفحه ۳۲ د) برای افراد دارای استخوان‌بندی درشت، ورزشکار، زنان باردار و شیرده یا افراد خیلی بلند یا خیلی کوتاه (۰/۵) صفحه۳۶ (دو مورد کافی است)	۱/۵
۹	الف) عامل روانی (۰/۲۵) صفحه ۳۴ ب) بیماری‌های 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 پرنمک، کنترل وزن درحد 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 می‌شوند. (۰/۵) صفحه ۵۸ ج) مهم‌ترین اقدام رساندن فرد به بیمارستان در اسرع وقت است. (۰/۲۵) صفحه ۵۹	۱/۲۵
۱۱	الف) سرطان روده (۰/۲۵) صفحه۶۲ ب) سرطان دهانه رحم (۰/۲۵) صفحه۶۲	۰/۵

«ادامه در صفحه دوم»

نوین گام Novingam.com

باسمه تعالی

راهنمای تصحیح امتحان نهایی درس: **سلامت و بهداشت**	رشته: **ریاضی– فیزیک و علوم تجربی**	ساعت شروع: **۸ صبح**	مدّت امتحان: **۹۰ دقیقه**
پایهٔ **دوازدهم** دورهٔ دوم متوسطه		تاریخ امتحان : **۱۴۰۰/۳/۵**	
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسرکشور 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 اچ‌آی‌وی (۰/۲۵) در خون و ترشحات جنسی منجر می‌شود. صفحه ۷۵	۰/۵
۱۴	الف) عینک، لنز طبی، جراحی و اشعه لیزر(دو مورد کافی است) (۰/۵) صفحه۸۱ ب) قانون اول، نصف میزان حداکثر(۰/۲۵) قانون دوم، ۶۰ درصد،۶۰ دقیقه(۰/۲۵) صفحه۸۷ ج) چون ماساژ می‌تواند غده‌های چربی موجود در پوست سر را تحریک کند و این امر به بیشتر شدن چربی موها منجر شود. (۰/۵) صفحه۹۲ د) خواب کافی و مطلوب علاوه بر بازیابی انرژی فرد و دست یافتن او به توان موردنیاز در فعالیت‌های جسمی و ذهنی(۰/۲۵)، به رشد و تکامل وی(۰/۲۵)، بالاخص در دوران کودکی و نوجوانی، نیز کمک می‌کند. صفحه۹۳ ه) زیرا پوسیدگی به لایه زیرین (داخل عاج)، دندان رسیده است. (۰/۲۵) صفحه۹۸	۲/۲۵
۱۵	الف) داشتن عزت نفس، داشتن هدف در زندگی، توسعه دادن ارتباطات با دیگران، داشتن انعطاف‌پذیری در برابر تغییرات زندگی، مراقبت از تغذیه و سلامت، کسب مهارت‌های سالم برای مقابله با مشکلات، خوشبینی، ایجاد دلبستگی‌های مثبت، تقویت مذهب و معنویت در خود (دو مورد کافی است)(۰/۵) صفحه ۱۱۶ و ۱۱۷ ب) مشکلات پزشکی خاص نظیر سکته مغزی، صرع، آسیب وارد شده به سر، کم خونی و برخی از سرطان‌ها (دو مورد کافی است)(۰/۵) صفحه ۱۲۱	۱
۱۶	الف) ۲- بی‌قراری (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 افزودنی‌های شیمیایی و مواد مضر (۰/۲۵) به آنها می‌توانند باعث سرطان، انواع بیماری‌های 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)(صفحه۱۳۴)	۰/۵
۲۰	به دلیل مصرف مداوم الکل و نبود زمان کافی،(۰/۲۵) چربی ذخیره شده در کبد نمی‌تواند به دیگر مکان‌های ذخیره-سازی بدن منتقل شود(۰/۲۵) و سلول‌های پر از چربی کبد سبب می‌شوند 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 می‌شود. (۰/۵) صفحه ۱۵۶	۰/۵

«ادامه در صفحه سوم»

Novingam.com نوین گام

باسمه تعالی

راهنمای تصحیح امتحان نهایی درس: **سلامت و بهداشت**	رشته: **ریاضی– فیزیک و علوم تجربی**	ساعت شروع: **۸ صبح**	مدّت امتحان: **۹۰ دقیقه**
پایهٔ **دوازدهم** دورهٔ دوم متوسطه		تاریخ امتحان : **۱۴۰۰/۳/۵**	
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسرکشور 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 سرخوردن 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 Novingam.com

novingam.com
novingam.com

نوین گام

مرجع آموزش ابتدایی، دبیرستان و کنکور









ما توی این مسیر هواتون رو داریم

چجوری ؟! اینجوری















novingam.com
novingam.com