

مدت امتحان: ۹۰ دقیقه	ساعت شروع: ۸ صبح	رشته: کلیه رشته ها	راهنمای تصحیح امتحان نهایی درس: سلامت و بهداشت
تاریخ امتحان: ۱۴۰۰/۶/۱۵		پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه	
مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی		دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسر کشور در شهریور ماه سال ۱۴۰۰	

نمره	راهنمای تصحیح	ردیف
۱/۵	(ب) نادرست (۰/۲۵) صفحه ۵۹ (د) درست (۰/۲۵) صفحه ۱۱۸ (و) درست (۰/۲۵) صفحه ۱۶۵	۱ الف) درست (۰/۲۵) صفحه ۲۰ ج) نادرست (۰/۲۵) صفحه ۹۶ ه) درست (۰/۲۵) صفحه ۱۳۳
۱/۵	(ب) کاهش (۰/۲۵) صفحه ۵۸ (د) مدیریت زمان (و) یا برنامه ریزی (۰/۲۵) صفحه ۱۲۴ (و) عمودی (۰/۲۵) صفحه ۱۶۰	۲ الف) روان (۰/۲۵) صفحه ۸ ج) اکتسابی (۰/۲۵) صفحه ۸۷ ه) منواکسید کربن (۰/۲۵) صفحه ۱۳۳
۱/۵	(ب) کمی (۰/۲۵) صفحه ۳۱ (د) پایدار (۰/۲۵) صفحه ۱۱۹ (و) ۱۰ درصد (۰/۲۵) صفحه ۱۶۳	۳ الف) چربی (۰/۲۵) صفحه ۲۱ ج) کمتر (۰/۲۵) صفحه ۹۴ ه) دوم (۰/۲۵) صفحه ۱۳۴
۱	(ب) گزینه ۲ - درمان قطعی دارد. (۰/۲۵) صفحه ۸۸ و ۸۹ (ج) گزینه ۲ - گذاشتن نگرانی ها در جعبه خیالی نگرانی که در محکمی دارد. (۰/۲۵) صفحه ۱۲۰ (د) گزینه ۴ - نیکوتین (۰/۲۵) صفحه ۱۳۰	۴ الف) گزینه ۱ - غلات (۰/۲۵) صفحه ۲۴ ج) گزینه ۲ - گذاشتن نگرانی ها در جعبه خیالی نگرانی که در محکمی دارد. (۰/۲۵) صفحه ۱۲۰ د) گزینه ۴ - نیکوتین (۰/۲۵) صفحه ۱۳۰
۰/۷۵	(الف) پیشگیری (۰/۲۵) صفحه ۵ (ب) ۱- آب، خاک، هوا، عوامل اقتصادی اجتماعی، شرایط زندگی، امکانات، تسهیلات آموزشی، نحوه ارتباطات، آگاهی ها، وضعیت اشتغال، درآمد، امنیت و... ۲- معیشت، تحرک، تفریح و شیوه های گذراندن اوقات فراغت، الگوی خرید و مصرف، استفاده از محصولات تکنولوژیک و... (برای هر کدام یک مورد کافی است) (۰/۵) صفحه ۱۱	۵ الف) پیشگیری (۰/۲۵) صفحه ۵ ب) ۱- آب، خاک، هوا، عوامل اقتصادی اجتماعی، شرایط زندگی، امکانات، تسهیلات آموزشی، نحوه ارتباطات، آگاهی ها، وضعیت اشتغال، درآمد، امنیت و... ۲- معیشت، تحرک، تفریح و شیوه های گذراندن اوقات فراغت، الگوی خرید و مصرف، استفاده از محصولات تکنولوژیک و... (برای هر کدام یک مورد کافی است) (۰/۵) صفحه ۱۱
۱/۲۵	(الف) اصل تعادل، تنوع و تناسب (دو مورد کافی است) (۰/۵) صفحه ۲۶ (ب) خوردن غذای پاک و حلال - شست و شوی دست ها پیش از صرف غذا و پس از آن - شروع خوردن غذا با نام خدا و سپاسگزاری در پایان غذا - به آرامی غذا خوردن و پرهیز از خوردن غذای داغ - پرهیز از خوردن به هنگام سیری و قبل از احساس گرسنگی - پرهیز از پر خوری (دست کشیدن از صرف غذا قبل از سیر شدن) - لقمه کوچک برداشتن - خوب جویدن غذا - پرهیز از خوردن غذا به هنگام عصبانیت و ناراحتی - صرف غذا با دیگران پرهیز از سخن گفتن هنگام صرف غذا (سه مورد کافی است) (۰/۷۵) صفحه ۲۸	۶ الف) اصل تعادل، تنوع و تناسب (دو مورد کافی است) (۰/۵) صفحه ۲۶ ب) خوردن غذای پاک و حلال - شست و شوی دست ها پیش از صرف غذا و پس از آن - شروع خوردن غذا با نام خدا و سپاسگزاری در پایان غذا - به آرامی غذا خوردن و پرهیز از خوردن غذای داغ - پرهیز از خوردن به هنگام سیری و قبل از احساس گرسنگی - پرهیز از پر خوری (دست کشیدن از صرف غذا قبل از سیر شدن) - لقمه کوچک برداشتن - خوب جویدن غذا - پرهیز از خوردن غذا به هنگام عصبانیت و ناراحتی - صرف غذا با دیگران پرهیز از سخن گفتن هنگام صرف غذا (سه مورد کافی است) (۰/۷۵) صفحه ۲۸
۰/۵	(ب) کم خونی (۰/۲۵) صفحه ۳۰	۷ الف) گواتر (۰/۲۵) صفحه ۳۰ ب) کم خونی (۰/۲۵) صفحه ۳۰
۱/۲۵	(الف) مردان (۰/۲۵) صفحه ۳۴ (ب) وزن مطلوب برای هر فرد بسته به سن، قد و جنس وی متفاوت است. (دو مورد کافی است) (۰/۵) صفحه ۳۵ (ج) ریزش موها، چین و چروک و شل شدن پوست صورت و بدن، ضعف اعصاب، افت فشار خون و ضعف و بیحالی، پوسیدگی دندان ها، بروز سنگ کیسه صفرا، ورم و زخم معده، یبوست و حتی افسردگی اشاره کرد. (دو مورد کافی است) (۰/۵) صفحه ۳۸	۸ الف) مردان (۰/۲۵) صفحه ۳۴ ب) وزن مطلوب برای هر فرد بسته به سن، قد و جنس وی متفاوت است. (دو مورد کافی است) (۰/۵) صفحه ۳۵ ج) ریزش موها، چین و چروک و شل شدن پوست صورت و بدن، ضعف اعصاب، افت فشار خون و ضعف و بیحالی، پوسیدگی دندان ها، بروز سنگ کیسه صفرا، ورم و زخم معده، یبوست و حتی افسردگی اشاره کرد. د) دو مورد کافی است (۰/۵) صفحه ۳۸

مدت امتحان: ۹۰ دقیقه	ساعت شروع: ۸ صبح	رشته: کلیه رشته ها	راهنمای تصحیح امتحان نهایی درس: سلامت و بهداشت
تاریخ امتحان: ۱۴۰۰/۶/۱۵		پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه	
مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی		دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسر کشور در شهریور ماه سال ۱۴۰۰	

نمره	راهنمای تصحیح	ردیف
۲	الف) عدم مصرف دخانیات و الکل، عدم مصرف غذاهای چرب و پرنمک، 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 ... (دو مورد کافی است) (۰/۵) صفحه ۵۵ ب) سرطان دهانه رحم (۰/۲۵) صفحه ۶۲ ج) ۱- نشانه های هشداردهنده سرطان را جدی بگیرید و به موقع به پزشک مراجعه کنید. ۲- از مصرف سیگار و قلیان و... پرهیز کنید و در معرض دود آنها قرار نگیرید. ۳- با کرم ضد آفتاب و پوشش مناسب از پوست خود در مقابل آفتاب محافظت کنید. ۴- روزانه ۵ وعده میوه و سبزی بخورید. ۵- مصرف روزانه قند، شکر، نمک و روغن را کاهش دهید. ۶- وزن خود را کنترل و آن را در حد مطلوب حفظ کنید. ۷- روزانه حداقل ۲۰ دقیقه تند راه بروید. ۸- از مصرف الکل و استعمال مواد مخدر پرهیز کنید. ۹- آلاینده های سرطان زا را بشناسید و هنگام قرار گرفتن در معرض آنها خود را محافظت کنید. ۱۰- با خود، دیگران و محیط زیست مهربان باشید. (دو مورد کافی است) (۰/۵) صفحه ۶۳ د) کلسترول بالا، فشار خون بالا، اضافه وزن، کم تحرکی، سابقه دیابت حاملگی، نژاد/ ژنتیک، سن بالای ۴۵ سال، سابقه خانوادگی دیابت (سه مورد کافی است) (۰/۷۵) صفحه ۶۵	۹
۱	الف) نگرانی و خطر این دسته از بیماری ها در آن است که می توانند باعث همه گیری شوند و تعداد زیادی از افراد جامعه را مبتلا کنند. (۰/۵) صفحه ۶۷ ب) هیپاتیت B و C (۰/۵) صفحه ۷۱	۱۰
۱/۵	الف) زیرا ویروس اچ آی وی از طریق تماس های عادی مانند کار کردن با یکدیگر، خوردن، آشامیدن و ... منتقل نمی شود. (۰/۵) صفحه ۷۵ ب) 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 ج) تنباکوهای میوه ای به دلیل افزودنی شیمیایی و مواد مضر به آنها می توانند باعث سرطان، انواع بیماری های خطرناک و کشنده، آلرژی، آسم و حساسیت شوند. (۰/۵) صفحه ۱۳۳	۱۱
۱/۵	الف) هنگام کار کردن با رایانه به طور ارادی پلک بزنید. در صورتی که خشکی چشم شدید است، میتوانید از قطره های اشک مصنوعی استفاده کنید. مرکز صفحه مانیتور را حدود ۱۰ تا ۲۰ سانتی متر از چشم پایین تر قرار دهید. صفحه مانیتور را طوری قرار دهید که نور پنجره یا روشنایی اتاق به آن نتابد و روشنایی اتاق را به نصف وضعیت معمولی کاهش دهید.	۱۲
«ادامه در صفحه سوم»		

مدت امتحان: ۹۰ دقیقه	ساعت شروع: ۸ صبح	رشته: کلیه رشته ها	راهنمای تصحیح امتحان نهایی درس: سلامت و بهداشت
تاریخ امتحان: ۱۴۰۰/۶/۱۵		پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه	
مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی		دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسر کشور در شهریور ماه سال ۱۴۰۰	
نمره	راهنمای تصحیح		ردیف
	<p>بعد از ۵ تا ۱۰ دقیقه کار با وسایل الکترونیکی خیره ماندن و نگاه مستمر به مانیتور رایانه و صفحه تلفن همراه، خشکی و خستگی چشم ایجاد می کند. هر ۲۰ دقیقه به مدت ۲۰ ثانیه به فاصله ۶ متری و دورتر نگاه کنید. فاصله مانیتور با چشمان خود را در حدود ۵۰ تا ۶۰ سانتی متر تنظیم کنید. روشنایی و کنتراست مانیتور خود را در حدی که چشم احساس راحتی کند، تنظیم کنید. (یک مورد کافی است) (۰/۵) صفحه ۸۴</p> <p>ب) آفتاب سوختگی، افزایش خطر ابتلا به سرطان پوست و پیری زودرس پوست (دو مورد کافی است) (۰/۵) صفحه ۸۹</p> <p>ج) افزایش تغییرات ضربان قلب، خطر ابتلا به بیماری قلبی - افزایش تأخیر در پاسخ دهی - کاهش دقت، لرزش، درد، زودرنجی، اشتباهات شناختی، زوال یا از دست دادن حافظه، قضاوت های اخلاقی نادرست، خمیازه شدید، علائم شبیه به اختلال کم توجهی - بیش فعالی، اختلالات سیستم ایمنی - خطر ابتلا به دیابت نوع دو - کاهش میزان رشد، خطر چاقی، کاهش دمای بدن (دو مورد کافی است) (۰/۵) صفحه ۹۴</p>		
۱	الف) خودآگاهی (۰/۲۵) صفحه ۱۱۲ ب) اضطراب (۰/۲۵) صفحه ۱۲۰	الف) تاب آوری (۰/۲۵) صفحه ۱۱۶ ج) خشم (۰/۲۵) صفحه ۱۲۳	۱۳
۰/۵	الف) وقوع حوادث غم انگیز در کانون خانواده - بیماری ها و اختلالات جسمی - برخی از مشکلات تغذیه ای - سابقه ابتلا به افسردگی در خانواده (یک مورد کافی است) (۰/۲۵) صفحه ۱۲۱ ب) غذاهای سالم بخورید. برای استراحت و تمدد اعصاب وقت بگذارید. سعی کنید با استفاده از تفریحات سالم از زندگی تان لذت ببرید. (یک مورد کافی است) (۰/۲۵) صفحه ۱۲۴		۱۴
۰/۵	دخانیات فقط منحصر به سیگار نیست، بلکه هر ماده و یا فرآورده ای که تمام یا بخشی از ماده خام تشکیل دهنده آن، گیاه توتون و یا تنباکو یا مشتقات آن باشد جزو دخانیات محسوب می شود. (۰/۵) صفحه ۱۲۹		۱۵
۰/۵	الف) قطران (۰/۲۵) صفحه ۱۳۰ ب) سیانیدریک اسید (جوهر بادام تلخ) (۰/۲۵) صفحه ۱۳۰		۱۶
۰/۵	الف) الکل عملکردهای سیستم اعصاب مرکزی را تحت تأثیر قرار داده و آثار خود را به صورت عدم تعادل در حرکت، اختلال در تکلم، کاهش تعداد تنفس و کاهش ضربان قلب و فشار خون نشان می دهد. با افزایش اختلال در سیستم اعصاب مرکزی، کارکردهای حیاتی به شکل قابل توجهی تحت تأثیر قرار می گیرند. در موارد شدید، ممکن است شخص دچار کاهش هوشیاری (کما) و حتی مرگ شود. (یک مورد کافی است) (۰/۲۵) صفحه ۱۳۷ ب) ویروس هپاتیت (۰/۲۵) صفحه ۱۳۷ و ۷۱		۱۷
«ادامه در صفحه چهارم»			

باسمه تعالی

مدت امتحان: ۹۰ دقیقه	ساعت شروع: ۸ صبح	رشته: کلیه رشته ها	راهنمای تصحیح امتحان نهایی درس: سلامت و بهداشت
تاریخ امتحان: ۱۴۰۰/۶/۱۵		پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه	
مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی		دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسر کشور در شهریور ماه سال ۱۴۰۰	
نمره	راهنمای تصحیح		ردیف
۰/۵	الف) شماره ۲ (۰/۲۵) صفحه ۱۵۷ ب) شماره ۱ (۰/۲۵) صفحه ۱۵۷		۱۸
۰/۷۵	برای برداشتن اشیای سبک و کوچک از روی زمین باید کنار جسم زانو بزنیم، (۰/۲۵) طوری که یک پا جلوی پای دیگر قرار گیرد، (۰/۲۵) و بدون دولا شدن جسم را بلند کنیم. (۰/۲۵) صفحه ۱۵۸		۱۹
۰/۵	انجام کارهای ایستا (استاتیک) با یک عضو مانند کار با دریل روی سقف را به حداقل برسانید. (۰/۵) صفحه ۱۶۸		۲۰
۲۰	نظر همکاران گرامی مورد احترام است.		