

سلامت و  
بهداشت

۱۲

نمونه سوالات نهایی  
خرداد ۱۴۰۰ (تجربی، ریاضی)



bekhunofficial



بسمه تعالی

|   |                     |   |                      |
|---|---------------------|---|----------------------|
| پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه  | تعداد صفحه: ۴       | رشته: ریاضی - فیزیک و علوم تجربی                    | ساعت شروع: ۸ صبح     |
| سوالات 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 سراسر کشور در نوبت خرداد ماه سال ۱۴۰۰ |                     | مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی<br>http://aee.medu.ir |                      |

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





## بسمه تعالی

|   |                     |   |                      |
|---|---------------------|---|----------------------|
| پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه  | تعداد صفحه: ۴       | رشته: ریاضی - فیزیک و علوم تجربی                    | ساعت شروع: ۸ صبح     |
| سوالات 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 سراسر کشور در نوبت خرداد ماه سال ۱۴۰۰ |                     | مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی<br>http://aee.medu.ir |                      |

| ردیف                        | سوالات (پاسخ نامه دارد)  | نمره |
|-----------------------------|--|------|
|                             | ج) بر اساس اصول ارگونومی در استفاده از کوله پشتی، بهتر است در چیدمان وسایل کوله پشتی اشیای سنگین تر در قسمت ..... قرار بگیرند.<br>(۱) عقب کوله پشتی، نزدیک به پشت<br>(۲) عقب کوله پشتی، نزدیک به جلو<br>(۳) میانی کوله پشتی<br>(۴) جلوی کوله پشتی  |      |
| ۵                           | هر یک از موارد زیر به کدام بعد سلامت مربوط است؟<br>الف) امیدواری<br>ب) مدیریت هیجان  | ۰/۵  |
| ۶                           | دو مورد از عوامل موثر بر سلامت را نام ببرید.   | ۰/۵  |
| ۷                           | هریک از موارد زیر بر اثر کمبود کدام ریزمغذی ایجاد می شود؟<br>الف) پوکی استخوان<br>ب) کوتاهی قد در کودکان   | ۰/۵  |
| ۸                           | در مورد تغذیه سالم به پرسش های زیر پاسخ دهید.<br>الف) میزان آب مصرفی افراد به چه عواملی بستگی دارد؟ دو مورد را بنویسید.<br>ب) نیازمندی های تغذیه ای به کدام یک از اصول تغذیه سالم مربوط است؟<br>ج) میوه های زرد و نارنجی منبع خوب پیش ساز کدام ویتامین هستند؟<br>د) طبقه بندی 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؟<br>الف) افسردگی<br>ب) کم کاری تیروئید   | ۰/۵  |
| ۱۰                          | در مورد بیماری های غیرواگیر به پرسش های زیر پاسخ دهید.<br>الف) برای پیشگیری و کنترل فشار خون بالا باید به چه عواملی توجه داشت؟ دو مورد را بنویسید.<br>ب) چرا مصرف زیاد اسیدهای چرب ترانس با بالا رفتن خطر ابتلا به بیماری های قلبی - عروقی ارتباط مستقیم دارد؟<br>ج) در صورت مشاهده هر یک از علائم سکتة مغزی در فرد، مهم ترین اقدام چیست؟            | ۱/۲۵ |
| ۱۱                          | از هر یک از آزمایش های زیر برای تشخیص کدام نوع سرطان استفاده می شود؟<br>الف) کولونوسکوپی<br>ب) پاپ اسمیر   | ۰/۵  |
| ۱۲                          | برای هر یک از عوامل خطر ساز دیابت نوع ۲، یک مورد را بنویسید.<br>الف) عوامل قابل پیشگیری<br>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 پرسش ها در صفحه سوم» |  |      |



## بسمه تعالی

|   |                     |   |                      |
|---|---------------------|---|----------------------|
| پایه دوازدهم دوره 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 سراسر کشور در نوبت خرداد ماه سال ۱۴۰۰ |                     | مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی<br>http://aee.medu.ir |                      |

| ردیف  | سؤالات (پاسخ نامه دارد)  | نمره |       |     |                 |            |                |             |               |                          |
|---|--|------|-------|-----|-----------------|------------|----------------|-------------|---------------|--------------------------|
| ۱۴  | در مورد بهداشت فردی به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.<br>الف) دو مورد از راه‌های اصلاح عیوب انکساری چشم را بنویسید.<br>ب) دو قانون استفاده از ابزارهای شنیداری و هدفون را بنویسید.<br>ج) چرا افرادی که موهای چرب دارند، هنگام شست‌وشوی مو نباید پوست سر خود را محکم ماساژ دهند؟<br>د) چرا همه افراد به‌ویژه جوانان و نوجوانان به خواب کافی نیاز دارند؟<br>ه) در روند پوسیدگی دندان، علت حساس شدن دندان به سرما و گرما چیست؟   | ۲/۲۵ |       |     |                 |            |                |             |               |                          |
| ۱۵  | در مورد بهداشت روان به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.<br>الف) دو مورد از توصیه‌هایی که به حفظ و ارتقای تاب‌آوری کمک می‌کند را بنویسید.<br>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 از موارد ستون «ب» ارتباط منطقی دارد. آن‌ها را پیدا کنید و در پاسخ نامه بنویسید.  | ۰/۷۵ |       |     |                 |            |                |             |               |                          |
| <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <thead> <tr> <th>«الف»</th> <th>«ب»</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>الف) علائم بدنی</td> <td>۱- دلواپسی</td> </tr> <tr> <td>ب) علائم روانی</td> <td>۲- بی‌قراری</td> </tr> <tr> <td>ج) علائم تفکر</td> <td>۳- ترس از دست دادن کنترل</td> </tr> </tbody> </table> |  |      | «الف» | «ب» | الف) علائم بدنی | ۱- دلواپسی | ب) علائم روانی | ۲- بی‌قراری | ج) علائم تفکر | ۳- ترس از دست دادن کنترل |
| «الف»   | «ب»  |      |       |     |                 |            |                |             |               |                          |
| الف) علائم بدنی   | ۱- دلواپسی   |      |       |     |                 |            |                |             |               |                          |
| ب) علائم روانی  | ۲- بی‌قراری  |      |       |     |                 |            |                |             |               |                          |
| ج) علائم تفکر   | ۳- ترس از دست دادن کنترل   |      |       |     |                 |            |                |             |               |                          |
| 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.<br>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.<br>ب) این ماده کشنده هنگام استعمال دخانیات تبخیر شده و وارد ریه‌ها و سپس خون می‌شود و تنفس را مختل می‌کند.<br>ج) از عوامل مهم در ایجاد تحریک و تخریب بافت‌ها به‌ویژه ریه در جریان استعمال دخانیات است. | ۰/۷۵ |       |     |                 |            |                |             |               |                          |
| ۱۸  | علت مضر بودن مصرف تنباکوه‌های 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  |       |     |                 |            |                |             |               |                          |

«دامه پرسش‌ها در صفحه چهارم»



بسمه تعالی

|   |                     |   |                      |
|---|---------------------|---|----------------------|
| پایه دوازدهم دوره 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 سراسر کشور در نوبت خرداد ماه سال ۱۴۰۰ |                     | مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی<br>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، می توان از بروز کمردرد جلوگیری کرد؟<br>(الف) تمیز کردن کف آشپزخانه یا راهرو<br>(ب) هنگام نشستن روی صندلی   | ۰/۵       |
| ۲۳   | اصل ارگونومی مربوط به هر یک از شکل های مقابل را توضیح دهید..  | ۱         |
|      | <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  <p>(ب)</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>(الف)</p> </div> </div> |           |
|      | موفق و سربلند باشید   | جمع نمرات |
|      |   | ۲۰        |





باسمه تعالی

|  |                                  |  |                      |
|--|----------------------------------|--|----------------------|
| 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<br><a href="http://aee.medu.ir">http://aee.medu.ir</a> |                      |

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

«ادامه در صفحه دوم»



باسمه تعالی

|  |                                  |  |                      |
|--|----------------------------------|--|----------------------|
| 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<br><a href="http://aee.medu.ir">http://aee.medu.ir</a> |                      |

| ردیف | راهنمای تصحیح  | نمره |
|------|--|------|
| ۱۲   | الف) کم تحرکی، اضافه وزن، فشار خون بالا، کلسترول بالا (۰/۲۵) صفحه ۶۵ (یک مورد کافی است)<br>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<br>ب) قانون اول، نصف میزان حداکثر (۰/۲۵) قانون دوم، ۶۰ درصد، ۶۰ دقیقه (۰/۲۵) صفحه ۸۷<br>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<br>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)، بالاخص در دوران کودکی و نوجوانی، نیز کمک می کند. صفحه ۹۳<br>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<br>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)<br>ب) ۱- دلواپسی (۰/۲۵)<br>ج) ۳- ترس از دست دادن کنترل (۰/۲۵) صفحه ۱۲۰   | ۰/۷۵ |
| ۱۷   | الف) آرسنیک (۰/۲۵)<br>ب) سیانیدریک اسید (جوهر بادام تلخ) (۰/۲۵)<br>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»



باسمه تعالی

| مدت امتحان: ۹۰ دقیقه   | ساعت شروع: ۸ صبح   | رشته: ریاضی - فیزیک و علوم تجربی   | راهنمای تصحیح امتحان نهایی درس: سلامت و بهداشت |
|--|--|--|--|
| تاریخ امتحان: ۱۴۰۰/۳/۵   |  | پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه   |  |
| مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی<br><a href="http://aee.medu.ir">http://aee.medu.ir</a> |  | دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسر کشور در خرداد ماه سال ۱۴۰۰ |  |
| ردیف   | راهنمای تصحیح  |  |  |
| 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<br>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 |  |  |
| 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<br>ب) با قرار دادن مچ دست و ساعد در یک سطح، مچ دست را در وضعیت خنثی قرار دهید. (۰/۵) صفحه ۱۶۶  |  |  |
| ۲۰   | نظر همکاران گرامی مورد احترام است.   |  |  |







## سایت بخون همیشه رایگان

فیلم آموزشی



گام به گام



مشاوره



نمونه سوال



برنامه ریزی



جزوه



کلیک کنید

[www.bekhun.com](http://www.bekhun.com)

