

۳ هدیه  
رایگان

کتاب ۱۰ جهش

دوره تندخوانی

سه بعد موفقیت در کنکور

۰۹۱۶۹۹۵۸۴۵۴

کاملاً رایگان  
از ما هدیه  
بگیرید.

۰۹۱۶۹۹۵۸۴۵۴



مهدی براتی

نویسنده کتاب ۱۰ جهش طلایی تارته ۱۰۰  
۱۸ سال تجربه تخصصی مشاوره تحصیلی  
سرگروه توسعه شایستگی استان خوزستان  
مشاور صدها رتبه برتر در کنکور

برای دریافت کلمه ۱۰ جهش را پیامک کنید

کانال تلگرام و شاد: mehdibaratimoshaver

مهدی براتی معمار ذهن رتبه ساز ۰۹۱۶۹۹۵۸۴۵۴

۳ هدیه بی نظیر را به صورت کاملاً

رایگان از ما بگیرید.

چاپ دوم

# ۱۰ جهش طلایی

## تا رتبه ۱۰۰

خودآموز برنامه ریزی در یک ساعت  
انتخاب های سرنوشت ساز  
مطالعه صحیح، هنر است  
کمتر بخوانید، بیشتر تست بزنید  
خدا حافظی با فراموشی  
همیشه با انگیزه باشید  
شبانه روز ۲۸ ساعت است!  
چگونه تند خوان شوید  
راز داشتن ذهن قدرتمند و بدون دغدغه  
تمرکز بودا، حافظه اینشتین

مهدی براتی

به همراه  
۱۹۹ هزار تومان  
هدیه

۱- کتاب ۱۰ جهش طلایی تا رتبه ۱۰۰

توجه: کاملاً رایگان

۰۹۱۶۹۹۵۸۴۵۴

www.moshaversubz.com

### تند خوانی ویژه ی کنکور

### چگونه در سال کنکور در سریع ترین زمان تندخوان شویم؟

مدرس: مهدی براتی  
ویژه ی دانش آموزان  
دانشجویان و مشاوران

۳- دوره تندخوانی ویژه کنکور

### دوره ۳ بعد موفقیت در کنکور

- ✓ اصول مطالعه  
(روش مطالعه و بودجه بندی و اهمیت هر درس ۱۳ قسمت)
- ✓ مهارت های مطالعه  
(اصول تست زنی، آزمون دادن، خلاصه نویسی و ... ۱۴ قسمت)
- ✓ روانشناسی مطالعه  
(مدیریت ذهن، کنترل استرس، تبیلی، افزایش عزت نفس و خودشناسی و ... ۲۶ قسمت)

مدرس: مهدی براتی  
مؤلف، دانش آموزان

۲- سه بعد موفقیت در کنکور

به کانال ما در شاد و یا تلگرام بپیوندید .

[@mehdibaratimoshaver](https://t.me/mehdibaratimoshaver)

مرجع دانلود سوالات مفهومی ویژه نمره ۲۰ نهایی از سرگروه های درسی

۰۹۱۶۹۹۵۸۴۵۴

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

|      |                         |      |
|------|-------------------------|------|
| ردیف | سوالات (پاسخ نامه دارد) | نمره |
|------|-------------------------|------|

|   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |      |
|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| ۱ | <p>درستی یا نادرستی هر یک از عبارات‌های زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید.</p> <p>(الف) گاهی اوقات رسیدن فشارخون به کمتر از ۶۰/۹۰ میلی‌متر جیوه، می‌تواند تهدیدی برای زندگی باشد.</p> <p>(ب) سکته قلبی همواره به شکل ناگهانی و شدید اتفاق می‌افتد.</p> <p>(ج) در مرحله پیش‌دیابت، میزان قند خون ناشتا بین ۱۰۰ تا ۱۲۵ است.</p> <p>(د) با هر بار خوردن غذای حاوی مواد قندی، محیط پلاک میکروبی، قلیایی می‌شود.</p> <p>(ه) برای حفظ سلامت روان، در انجام کارهایی که نیاز به تمرکز دارند، باید یک زمان متوالی و بی‌وقفه در نظر گرفت.</p> <p>(و) نوشیدن الکل موجب کاهش اندازه و وزن مغز می‌شود.</p>                                             | ۱/۵  |
| ۲ | <p>در هر یک از عبارات‌های زیر جای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.</p> <p>(الف) هر گرم پروتئین ..... کیلوکالری انرژی تولید می‌کند.</p> <p>(ب) یکی از عادات‌های غذایی نادرست، حذف برخی وعده‌ها به‌ویژه ..... است.</p> <p>(ج) برخورداری از وزن مطلوب علاوه بر ارتقای سلامت جسمی به سلامت ..... نیز کمک می‌کند.</p> <p>(د) بیماری سوزاک از طریق دستگاه ..... منتقل می‌شود.</p> <p>(ه) احساس خودارزشمندی درونی همان ..... و کرامت انسانی است که می‌تواند مانند سپری قوی در مقابل آسیب‌های روانی و اجتماعی از فرد دفاع کند.</p> <p>(و) اختلالات اسکلتی - عضلانی یکی از شایع‌ترین بیماری‌های ناشی از ..... و سبک زندگی در سطح جهان است.</p> | ۱/۵  |
| ۳ | <p>از بین کلمات داخل پرانتز گزینه مناسب را انتخاب کنید.</p> <p>(الف) بر اساس هرم غذایی مقدار مصرف روزانه (غلات - حبوبات) کمتر است.</p> <p>(ب) حداکثر کاهش وزن مجاز در طول یک (هفته - ماه) دو تا سه کیلوگرم است.</p> <p>(ج) پرتوهای UVB باعث آسیب (مستقیم - غیر مستقیم) بر DNA می‌شود.</p> <p>(د) برای جلوگیری از پوسیدگی دندان توصیه می‌شود هر (شش ماه - یک سال) یک‌بار به دندان‌پزشک مراجعه شود.</p> <p>(ه) افراد سرسخت و تاب‌آور نسبت به آنچه انجام می‌دهند، تعلق خاطر (بیشتری - کمتری) دارند.</p> <p>(و) نیکوتین موجود در سیگار باعث افزایش بروز سکته قلبی و (افزایش - کاهش) قند خون می‌شود.</p>                                    | ۱/۵  |
| ۴ | <p>در پرسش‌های چهارگزینه‌ای زیر، گزینه مناسب را انتخاب کنید.</p> <p>(الف) کدام یک از منابع غذایی زیر، پروتئین کامل به شمار می‌رود؟</p> <p>(۱) حبوبات (۲) غلات (۳) شیر (۴) خشکبار</p> <p>(ب) کدام یک از انواع هیپاتیت شایع‌تر است؟</p> <p>(۱) نوع A و B (۲) نوع B و C (۳) نوع C و D (۴) نوع E و G</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | ۰/۷۵ |

«ادامه پرسش‌ها در صفحه دوم»

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

|      |                         |      |
|------|-------------------------|------|
| 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  | هر یک 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  | هر یک از موارد زیر مربوط به کدام عامل چاقی است؟<br>(الف) افسردگی<br>(ب) کم کاری تیروئید                                                                                                                                                                                                                                                                  | ۰/۵  |
| ۱۰ | در مورد بیماری های غیر واگیر 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»

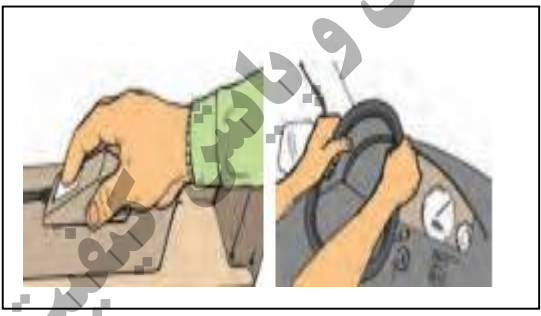
|                                                                                      |                     |                                  |                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|----------------------------------|----------------------|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

|      |                         |      |
|------|-------------------------|------|
| ردیف | سوالات (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"><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 <u>مواد سمی</u> 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  |       |     |                 |            |                |             |               |                          |

«ادامه پرسش ها در صفحه چهارم»

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

| ردیف | سؤالات (پاسخ نامه 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.<br><div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>(ب)</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>(الف)</p> </div> </div> | ۱         |
|      | موفق و سربلند باشید                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | جمع نمرات |
|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | ۲۰        |

|                                                                                      |                  |                                                                              |                                                |
|--------------------------------------------------------------------------------------|------------------|------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 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» |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |      |

|                                                                              |                                  |                                                                                      |                      |
|------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| 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 سکتة 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   | تنباکوی های 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<br><a href="http://aee.medu.ir">http://aee.medu.ir</a> |  |                      |      |
| ردیف                                                                         |  | راهنمای تصحیح                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |                                                                                      |  |                      | نمره |
| ۲۲                                                                           |  | الف) ضمن استفاده از دمپایی هایی عاج دار که مانع سر خوردن می شوند، هرگز نباید به هنگام انجام کار کمر را چرخاند.<br>( یک مورد کافی است ) ( ۰/۲۵ ) صفحه ۱۵۹<br>ب) بهتر است تا حد امکان از صندلی های پشتی دار 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 گونه ای 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                                                                     |  |                                                                                      |  |                      | ۱    |
|                                                                              |  | نظر همکاران گرامی مورد احترام است.                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |                                                                                      |  |                      | ۲۰   |