بسمه تعالی

سازمان آموزش و پرورش استان مازندران

مدیریت آموزش و پرورش شهرستان بهشهر

نام و نام خانوادگی :	نام آموزشگاه : دبیرستان فرزانگان	امتحانات ترم اول
نام درس : سلامت و بهداشت	نام دبیر : جعفری	ساعت امتحان :
پایه : دوازدهم	تاریخ امتحان : 27 / 10 / 1402	مدت امتحان : 80 دقیقه

مهر آموزشگاه

ردیف	شـــرح سئـــوال	بارم
1	درستی یا نادرستی هریک از عبارات زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید. الف.به موازات رشد و تکامل بدن در دوران نوجوانی، نزدیک بینی معمولا تشدید می شود. ب. استفاده غیر مجاز از سموم دفع آفات نباتی در هنگام کشاورزی از عوامل شیمیایی فساد در مواد غذایی است. ج.عنصر روی موجود در گوشت نسبت به روی موجود در سبزیجات ، بهتر جذب می شود. د.آلودگی با ویروس اچ آی وی یک بیماری عفونی غیر قابل کنترل است. ن.پایبندی به اخلاقیات از نشانه های سلامت اجتماعی است. و.هر نوع تجمع غیر طبیعی و بیش از اندازه ی توده ی چربی در بدن ، چاقی محسوب می شود. ه.خودمراقبتی گام اول در حفظ سلامت خویش است. ی. سکته قلبی همواره به شکل شدید و ناگهانی اتفاق می افتد.	2
2	در عبارات زیر جاهای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید. الف.بوی نامطبوع بدن، می تواند به علت ..... مواد موجود در عرق و پوست توسط باکتری ها باشد. ب. زمانی پخت غذا کامل است که تمام قسمت های آن حداقل ..... درجه سانتیگراد حرارت دیده باشد. ج.مدت زمان طلایی برای نجات فرد دچار سکته مغزی تنها حدود ..... است. د..... عبارت است از تامین، حفظ و بالا بردن سلامت. ن. در ازای مصرف هر گرم چربی .....کیلوکالری انرژی تولید می شود. و.بیماری سوزاک از طریق دستگاه ..... منتقل می شود. ه . ..... مجموعه ای از انتخاب های سالم افراد است که متناسب با موقعیت های زندگی صورت می گیرد. ی.احتمال ایجاد " وضعیت آنژین صدری" در الگوی چاقی ..... افزایش می یابد.	2
3	از بین کلمات داخل پرانتز ، کلمه ی مناسب را انتخاب کنید. الف. بیشترین علل مرگ و میر در ایران مربوط به بیماری های (واگیر/ غیر واگیر) است. ب. بیماری که در اثر اختلال عملکرد غدد فوق کلیوی باعث چاقی می شود (کوشینگ/ کم کاری تیروئید) نام دارد. ج. چربی (اشباع / غیر اشباع) عامل تعیین کننده سطح کلسترول خون است. د. پرتوهای UVA باعث آسیب (مستقیم / غیر مستقیم) بر DNA می شود. ن. داشتن روحیه انتقادپذیری از ویژگی های سلامت (معنوی/ روانی/ اجتماعی) است. و.خندیدن و گریه کردن در شرایط مقتضی مربوط به خودمراقبتی (جسمی/ روانی-عاطفی) است. ه.در دوران پنجره ویروس اچ آی وی در بدن فرد هست ولی نتیجه آزمایش (منفی- مثبت) است. ی.در هنگام کار با رایانه روشنایی اتاق نسبت به وضعیت معمولی باید (کاهش- افزایش) یابد.	2
4	در پرسش های چهار گزینه ای زیر، گزینه ی مناسب را انتخاب کنید. الف.براساس هرم غذایی، کدام گروه از مواد غذایی زیر در انسان باید بیشتر از بقیه مصرف شود ؟ 1. شیرو لبنیات 2. حبوبات و مغزها 3. نان و غلات 4. گوشت و تخم مرغ ب. افزایش کدام یک از چربی های زیر با خطر بیماری های قلبی – عروقی رابطه ی عکس دارد؟ 1. LDL 2. HDL 3. کلسترول 4. تری گلیسرید	1.25

www-kanoon.ir

	ج.احتمال مزمن شدن بیماری در مبتلایان به هپاتیت نوع ..... بیشتر است. 1. B 2. C 3. A 4. D د.التهاب کبد مربوط به کدامیک از عوارض چاقی است؟ 1. مشکلات گوارشی 2. مشکلات غددی 3. سیستم عصبی 4. مشکلات عضلانی-استخوانی ن. قابل درک ترین بعد سلامت، سلامت ..... است. 1. جسمانی 2. روانی 3. اجتماعی 4. معنوی	
5	با توجه به مطالب کتاب درسی، برای هریک از موارد زیر دلیل علمی بیان کنید. الف. ویروس اچ آی وی ، از طریق اشک و بزاق و از راه هوا (عطسه و سرفه) منتقل نمی شود. ب. مصرف اسیدهای چرب اشباع در برنامه غذایی روزانه، باید محدود گردد. ج.افرادی که موهای چرب دارند ، هنگام شست و شوی مو نباید پوست سر خود را محکم ماساژ دهند. د. افرادی که رژیم غذایی متعادلی ندارند، با کمبود ویتامین های C و گروه B مواجه می شوند.	4
6	به سوالات زیر پاسخ کوتاه دهید. الف. از کدام بیماری به عنوان قاتل خاموش یاد می شود؟ ب.دو مورد از عوامل موثر بر سلامت را نام ببرید. ج. بر اساس جدول شاخص توده ی بدنی، اگر فردی دارای BMI= 32 باشد، درجه ی چاقی فرد را مشخص کنید. د. از مزایای " مدنظر قرار دادن موفقیت ها " در برنامه ریزی خود مراقبتی یک مورد را بنویسید. ن. رطوبت ، مربوط به کدام یک از عوامل فساد مواد غذایی است؟ و. میزان آب مصرفی روزانه افراد به چه عواملی بستگی دارد؟ دو مورد را بنویسید. ه. هریک از بیماری های زیر بر اثر کمبود کدام ریزمغذی ایجاد می شود.؟ گواتر..... پوکی استخوان ..... ی. سه مورد از علل ایجاد بیماری های غذازاد یا بیماری های ناشی از غذا را نام ببرید.	3.25
7	در رابطه با بهداشت فردی به سوالات زیر پاسخ دهید: الف. دو مورد از عوامل اصلی که در ایجاد پوسیدگی دندان نقش دارند را نام ببرید.	1

www-kanoon-ir

	ب. دو مورد از عوارض آلودگی هوا بر روی پوست را بنویسید.	
8	در رابطه با بیماری های واگیردار به پرسش های زیر پاسخ دهید: الف. بهترین راه پیشگیری از ابتلا به بیماری پدیکلوزیس را بنویسید.(**2** مورد) ب. در صورت ابتلای یکی از اعضای خانواده یا نزدیکان به بیماری هپاتیت **B** ، برای جلوگیری از انتقال بیماری به دیگر اعضا ، رعایت چه نکاتی ضروری است؟ (سه مورد)	**1.25**
9	به پرسش های زیر در ارتباط با بیماری های غیرواگیر پاسخ دهید: الف. دیابت نوع یک و دو را بر اساس میزان تولید انسولین مقایسه کنید. ب. سه مورد از علایم هشداردهنده ی سرطان را بنویسید. ج. در مرحله پیش دیابت میزان قند خون چقدر است؟ د. برای تشخیص سرطان سینه از کدام روش غربالگری استفاده می شود؟	**2.5**
10	طبق اصول کاهش وزن، در چه صورتی وزن بدون تغییر و ثابت می ماند؟ (نام قانون هم ذکر شود).	**0.75**
	با آرزوی موفقیت	**20**

www-kanoon-ir

بسمه تعالی

سازمان آموزش و پرورش استان مازندران

مدیریت آموزش و پرورش شهرستان بهشهر

کلید سوالات پایان ترم نوبت اول — نام آموزشگاه : دبیرستان فرزانگان

نام درس : سلامت و بهداشت — نام دبیر : جعفری — ساعت امتحان :

پایه : دوازدهم — تاریخ امتحان : 27 / 10 / 1402 — مدت امتحان : 80 دقیقه

مهر آموزشگاه

ردیف	راهنمای تصحیح	بارم
1	الف. درست(0.25) (صفحه ی 81 – درس 8) ب. درست (0.25) (صفحه ی 43- درس 5) ج. درست (0.25) (صفحه ی 32- درس 3) د.نادرست (0.25) (صفحه ی 72- درس 7) ن. نادرست (0.25) (صفحه ی 9- درس 1) و. نادرست (0.25) (صفحه ی 34- درس 4) ه. درست (0.25) (صفحه ی 15- درس 2) ی. نادرست (0.25) (صفحه ی 59- درس 6)	2
2	الف. تخمیر(0.25) (صفحه ی 90 – درس 8) ب. 70 (0.25) (صفحه ی 42- درس 5) ج. 3 ساعت (0.25) (صفحه ی 59- درس 6) د.بهداشت (0.25) (صفحه ی 5- درس 1) ن. 9 (0.25) (صفحه ی 20- درس 3) و. تناسلی (0.25) (صفحه ی 70- درس 7) ه. سبک زندگی سالم (0.25) (صفحه ی 12- درس 2) ی. سیب (0.25) (صفحه ی 34- درس 4)	2
3	الف. غیرواگیر(0.25) (صفحه ی 48 – درس 6) ب. کوشینگ (0.25) (صفحه ی 34- درس 4) ج. اشباع (0.25) (صفحه ی 20- درس 3) د.غیرمستقیم (0.25) (صفحه ی 90- درس 8) ن. روانی (0.25) (صفحه ی 8- درس 1) و. روانی-عاطفی (0.25) (صفحه ی 15- درس 2) ه. منفی (0.25) (صفحه ی 73- درس 7) ی. کاهش (0.25) (صفحه ی 84- درس 8)	2
4	الف. گزینه 3 (0.25) (صفحه ی 24 – درس 3) ب. گزینه 2 (0.25) (صفحه ی 56- درس 6) ج. گزینه 2 (0.25) (صفحه ی 71- درس 7) د.گزینه 1 (0.25) (صفحه ی 35- درس 4) ن. گزینه 1 (0.25) (صفحه ی 8- درس 1)	1.25
5	الف. از آنجا که ویروس اچ آی وی تنها در گلبول های سفید قادر به ادامه حیات است و گلبول سفید هم فقط در خون و ترشحات جنسی وجود دارد لذا ویروس اچ آی وی از طریق تماس های عادی مانند اشک وبزاق و از راه هوا (عطسه و سرفه) منتقل نمی شود. (1 نمره)(صفحه ی 75- درس 7) ب. اسیدهای چرب اشباع موجب افزایش سطح کلسترول و بالا رفتن احتمال بیماری های قلبی- عروقی می شوند، لذا توصیه می شود در برنامه غذایی روزانه، مصرف آن ها محدود شود. (1 نمره) (صفحه ی 57- درس 6) ج. فردی که موهای چرب دارد نباید پوست سر خود را محکم ماساژ دهد، چون ماساژ می تواند غده های چربی موجود در پوست سر را تحریک کند و این امر به بیشتر شدن چربی موها منجر می شود. (1 نمره) (صفحه ی 92- درس 8) د. ویتامین های محلول در آب شامل ویتامین های C و گروه B هستند و بدن قادر به ذخیره سازی آن ها نیست، از این رو افرادی که رژیم متعادلی ندارند ممکن است با کمبود این ویتامین ها مواجه شوند. (1 نمره)(صفحه ی 21- درس 3)	4
6	الف. فشارخون بالا (0.25) (صفحه ی 53 – درس 6) ب. عوامل محیطی/ژنتیکی و فردی/ سبک زندگی/ دسترسی به خدمات بهداشتی درمانی (0.5) (صفحه ی 11- درس 1) ج. چاقی درجه یک (0.25) (صفحه ی 36- درس 4) د. افزایش اعتماد به نفس/ افزایش توانایی برای ادامه ی برنامه(0.25) (صفحه ی 16- درس 2) ن. عوامل فیزیکی (0.25) (صفحه ی 44- درس 5) و.شرایط اقلیمی/میزان فعالیت بدنی/ وزن / وضعیت سلامتی افراد (0.5) (صفحه ی 22- درس 3) ه. ید – کلسیم (0.5) (صفحه ی 30- درس 3) ی. پایین بودن سطح بهداشت فردی یا محیط- عدم دسترسی به اب سالم – گسترش استفاده از غذاهای خیابانی (0.75) (صفحه ی 45- درس 5)	3.25
7	الف. میکروب ها/ مواد قندی/ مقاومت شخص و دندان. (0.5) (صفحه ی 97- درس 8) ب. کم شدن آب/ ایجاد خشکی و خارش/ تیره شدن رنگ پوست. (0.5) (صفحه ی 89- درس 8)	1
8	الف. رعایت بهداشت فردی- پرهیز از به کارگیری وسایل شخصی دیگران . (0.5) (صفحه ی 70- درس 7)	1.25

www.kanoon.ir

	ب. آزمایش خون/ تزریق واکسن/ عدم استفاده از وسایل مشترک با بیمار/ عدم تماس با مایعات و خون بیمار. (0.75) (صفحه ی 71و72- درس 7)	
9	الف. در دیابت نوع یک لوزالمعده (پانکراس) اصلا قادر به تولید انسولین نیست ولی در دیابت نوع دو لوزالمعده قادر به تولید انسولین کافی نیست یا بدن به انسولین مقاومت نشان می دهد. (1 نمره) (صفحه ی 64- درس 6) ب. تغییر در خال های پوستی/ زخم های بدون بهبود / پیدایش توده در هر جای بدن/ سرفه یا گرفتگی طولانی صدا / اختلال بلع / استفراغ یا سرفه خونی / اسهال یا یبوست طولانی/ خونریزی غیرطبیعی در ادرار و مدفوع/ بی اشتهایی یا کاهش وزن بی دلیل . (0.75) (صفحه ی 63- درس 6) ج. بین 100 تا 125 . (0.5) (صفحه ی 65- درس 6) د. ماموگرافی.(0.25) (صفحه ی 62- درس 6)	2.5
10	اگر مقدار کالری دریافتی از مواد غذایی و میزان کالری مصرفی با هم برابر باشند، وزن بدون تغییر و ثابت می ماند (قانون تعادل انرژی). (0.75) (صفحه ی 38و39- درس 4)	0.75
	با آرزوی موفقیت	20