نام و نام خانوادگی:	**باسمه تعالی**	**نوبت امتحانی : دی ماه**
نام پدر:	**سازمان آموزش و پرورش فارس**	**پایه: دوازدهم کلیه رشته ها شعبه :**
شماره صندلی:	**کارشناسی سنجش و ارزشیابی تحصیلی**	**تاریخ امتحان : ۲۵ / ۱۰ / ۱۴۰۲**
شماره دانش آموزی:	**اداره آموزش و پرورش ناحیه ۲ شیراز**	**ساعت شروع : ۸ صبح**
نام درس : سلامت و بهداشت	**دبیرستان دخترانه دکتر حسابی (دوره دوم)**	**مدت امتحان : ۷۵ دقیقه**
نام دبیر: منظر روستا	**(مهر آموزشگاه)**	**تعداد صفحات: ۴**

تصحیح	نام و نام خانوادگی دبیر:	نمره به عدد :	نظر تجدید	نام و نام خانوادگی دبیر: نمره به عدد :
	تاریخ و امضاء:	نمره به حروف:		تاریخ و امضاء: نمره به حروف:

ردیف	((سوالات))	بارم
۱	صحیح یا غلط بودن هر یک از عبارت های زیر را بدون ذکر دلیل با ص / غ مشخص کنید. الف) وزن مطلوب، محدوده ای از مقدار وزن است که مرگ و میر کمتری در آن رخ میدهد. ( ) ب) طبق هرم مواد غذایی، حجم نان و غلات مصرفی هر فرد، باید از حجم میوه ها و سبزیها بیشتر باشد ( ) ج) ویروس اچ آی وی از طریق استفاده از استخرهای مشترک منتقل می شود. ( ) د) تنفس بدبوی صبحگاهی، ناشی از کاهش جریان بزاق و افزایش تخمیر حین شب است. ( ) ر) همه افراد، به ۷ یا ۸ ساعت خواب در طول شب نیاز دارند. ( )	۱/۲۵
۲	جای خالی را در هر یک از عبارت‌های زیر با کلمات مناسب کامل کنید الف) افزایش چربی خون علاوه بر بیماریهای قلبی باعث بیماریهای مزمن دیگری مانند ..... نیز می شود. ب) داروهایی مانند کورتون و برخی بیماریهایی مانند ..... در بروز چاقی نقش دارند. ج) قلب برای انجام وظایف خود، توسط شریانهایی بنام شریانها (رگها)ی ..... تغذیه می شود . د) از دست دادن تکلم از علایم سکته ..... می باشد. ر) در بیماری هپاتیت به ..... آسیب وارد شده و فعالیت آن مختل می گردد. ز) قابل درک ترین بعد سلامت، سلامت ..... و احساس پوچی نشانه نداشتن سلامت ..... است.	۱/۷۵
۳	در هر مورد یکی از گزینه ها را انتخاب کنید: الف) کدام یک از بیماریهای زیر واگیردار محسوب می شود؟ ۱- ایسکمی قلب ۲- اسهال خونی ۳- سرطان ۴- دیابت ب) کدامیک از آزمایشهای زیر قبل از ازدواج انجام می شود؟ ۱- آزمایش ادرار برای تشخیص اعتیاد ۲- بررسی گروه خونی و تالاسمی ۳- واکسن کزاز ۴- همه موارد ج) نور خورشید برای تولید ویتامین ..... لازم است. ۱- ویتامین A ۲- ویتامین B ۳- ویتامین C ۴- ویتامین D د) چربیهای غیر اشباع در کدام یک از مواد زیر یافت می شود؟ ۱-ماهی ۲- گوشت ۳- مرغ ۴- محصولات لبنی ر) نگهداری مواد غذایی فاسد شدنی در یخچال، برای مقابله با کدام عامل ایجاد فساد در مواد غذایی می باشد؟ ۱- مکانیکی ۲- فیزیکی ۳- شیمیایی ۴- بیولوژیکی	۱/۲۵
۴	چرا برای حفظ و تأمین سلامت، پیشگیری بر درمان مقدم است؟ (دو دلیل بنویسید.)	۰/۵
۵	در رابطه با سلامت به سوالات زیر پاسخ کوتاه دهید : الف) قضاوت صحیح در برخورد با مسائل و سازگاری فرد در کدام بعد سلامت قرار دارد؟ ب) کدام یک از عوامل موثر بر سلامت بیشترین سهم را دارد؟ ج) اولین گام در حفظ سلامت چیست؟ د) بر اساس گزارش سازمان جهانی بهداشت مهمترین بیماریهای مزمن در جهان کدامند؟ (۳ مورد کافی است)	۱/۵

www-kanoon.ir

نام و نام خانوادگی:	**باسمه تعالی**	**نوبت امتحانی : دی ماه**
نام پدر:	**سازمان آموزش و پرورش فارس**	**پایه: دوازدهم کلیه رشته ها شعبه :**
شماره صندلی:	**کارشناسی سنجش و ارزشیابی تحصیلی**	**تاریخ امتحان : ۲۵ / ۱۰ / ۱۴۰۲**
شماره دانش آموزی:	**اداره آموزش و پرورش ناحیه ۲ شیراز**	**ساعت شروع : ۸ صبح**
نام درس : سلامت و بهداشت	**دبیرستان دخترانه دکتر حسابی (دوره دوم)**	**مدت امتحان : ۷۵ دقیقه**
نام دبیر: منظر روستا	**(مهر آموزشگاه)**	**تعداد صفحات: ۴**

تصحیح	نام و نام خانوادگی دبیر:	نمره به عدد :	نظر تجدید	نام و نام خانوادگی دبیر: نمره به عدد :
	تاریخ و امضاء:	نمره به حروف:		تاریخ و امضاء: نمره به حروف:

۶	به سوالات زیر پاسخ کوتاه دهید: الف) حد معینی ازکربوهیدرات (قند) اضافی به چه صورت و در چه محل (هایی) از بدن ما ذخیره می شود؟ ب) کدام دسته از مواد غذایی در رشد و ترمیم و حفظ بافتهای بدن نقش دارد؟	۱
۷	هر کدام از عبارات زیر را تعریف کنید؟ الف) چاقی: ب) تومور بدخیم:	۱/۲۵
۸	یک نقش برای هر کدام در بدن انسان بنویسید: الف) کلسیم: ب) آهن	۰/۵
۹	در هر مورد از داخل پرانتز یکی از عبارات را انتخاب کنید الف) هرچه از بالای هرم غذایی به پایین حرکت میکنیم حجم گروههای غذایی مصرفی (بیشتر – کمتر) میشود. ب) اسید چرب ترانس باعث (افزایش - کاهش) HDL درخون می شود.	۰/۵
۱۰	هر عبارت ستون «A» را به واژه مناسب ستون «B» متصل و در زیر جدول لیست کنید: (دو واژه در ستون «B» اضافی است) ۱) ..... ۲) ..... ۳) ..... ۴)	۱

A	B
۱) مشکلات کبدی را باعث می شود	الف) سرطان
۲) نسبت معکوس با بیماری قلبی دارد.	ب) ایسکمی
۳) غده لوزالمعده در تولید آن نقش دارد.	ج) انسولین
۴) بی اشتهایی یا کاهش وزن بی دلیل	د) هپاتیت
	ر) HDL
	ز) تری گلیسرید

۱۱	به پرسشهای زیر در رابطه با برنامه و بهداشت مواد غذایی، پاسخ دهید: الف) سه اصل مهم در برنامه غذایی را نام ببرید: ب) دو مورد از سوء تغذیه ناشی از کمبود ریز مغذی ها را بنویسید: ج) دو دسته از عواملی که سبب ایجاد فساد در مواد غذایی می شوند را نام ببرید:	۱/۷۵
۱۲	چه عواملی باعث تشدید آکنه می گردد؟ نام ببرید (۲ مورد)	۰/۵

www.kanoon.ir

نام و نام خانوادگی: **نام پدر:** **شماره صندلی:** **شماره دانش آموزی:** **نام درس : سلامت و بهداشت** **نام دبیر: منظر روستا**	**باسمه تعالی** **سازمان آموزش و پرورش فارس** **کارشناسی سنجش و ارزشیابی تحصیلی** **اداره آموزش و پرورش ناحیه ۲ شیراز** **دبیرستان دخترانه دکتر حسابی (دوره دوم)** **(مهر آموزشگاه)**	**نوبت امتحانی : دی ماه** **پایه: دوازدهم کلیه رشته ها شعبه :** **تاریخ امتحان : ۲۵ / ۱۰ / ۱۴۰۲** **ساعت شروع : ۸ صبح** **مدت امتحان : ۷۵ دقیقه** **تعداد صفحات: ۴**

تصحیح	نام و نام خانوادگی دبیر: نمره به عدد : تاریخ و امضاء: نمره به حروف:	نظر تجدید	نام و نام خانوادگی دبیر: نمره به عدد : تاریخ و امضاء: نمره به حروف:	

۱۳	به سوالات زیر در رابطه با کنترل وزن، پاسخ دهید: الف) هر کدام از الگوهای سیب و گلابی در چه کسانی شایع تر است؟ ب) کدام الگو خطر بیماریهای قلب و عروق را افزایش می دهد؟ ج) سه مورد از عوارض جانبی کاهش سریع وزن را نام ببرید:	۱/۵
۱۴	در رابطه با بیماریهای قلبی - عروقی به سوالات زیر پاسخ دهید: الف) پلاک در رگها چگونه ایجاد میشود؟ ب) قاتل خاموش در بیماریهای قلب و عروق چیست و یکی از عوامل موثر بر آن را نام ببرید؟	۱
۱۵	سه مورد از آزمایش های شایع غربالگری سرطان را نام ببرید.	۰/۷۵
۱۶	در رابطه با دیابت به سوالات زیر پاسخ دهید: الف) کدام هورمون، سبب ورود قند گلوکز به سلولهای بدن می شود؟ ب) دو مورد از نشانه های دیابت نوع اول را نام ببرید:	۰/۷۵
۱۷	یک بیماری واگیردار برای هر کدام از شیوه های انتقال زیر بنویسید: الف) دستگاه تنفس: ب) دستگاه گوارش: ج) پوست و مخاط:	۰/۷۵
۱۸	در رابطه با ایدز به سوالات زیر پاسخ دهید: الف) کدام ویروس، سبب ایدز می گردد؟ ب) علت عفونتهای متعدد دیگر، در فرد مبتلا به ایدز چیست؟ ج) راههای ورود ویروس ایدز به بدن چیست؟ نام ببرید (۳ مورد)	۱/۵
۱۹	هر کدام از اختلالات زیر، مربوط به کدام عیوب انکساری در چشم است؟ الف) شکل غیر عادی قرنیه: ب) سختی عدسی چشم	۰/۵
۲۰	در هر کدام از آسیب های زیر (در چشم)، قبل از مراجعه به پزشک چه کاری پیشنهاد می کنید؟ ۱ مورد الف) برق زدگی در چشم : ب) خشکی چشم در کار با موبایل و کامپیوتر:	۰/۵
	"موفق باشید" جمع نمرات	۲۰

"مکن زغصه شکایت که در طریق طلب به راحتی نرسید آنکه زحمتی نکشید" "حافظ"

www-kanoon-ir

کلید درس: سلامت و بهداشت نوبت امتحانی: دی ماه ۱۴۰۲ پایه: دوازدهم کلیه رشته ها	باسمه تعالی مدیریت آموزش و پرورش ناحیه ۲ شیراز 	تاریخ امتحان ۱۴۰۲ / ۱۰/۲۵ ساعت شروع: ۸ صبح مدت امتحان ۷۵ دقیقه

۱- الف) درست ۰/۲۵ ب) درست ۰/۲۵ ج) نادرست ۰/۲۵ د) درست ۰/۲۵ ر) نادرست ۰/۲۵	۱/۲۵
۲- الف-دیابت (نوع ۲)یا سرطان ۰/۲۵ ب) کم کاری تیروئید یا کوشینگ ۰/۲۵ ج) کرونر ۰/۲۵ د) مغزی ۰/۲۵ ر) کبد ۰/۲۵ ز) جسمانی ۰/۲۵ – معنوی ۰/۲۵	۱/۷۵
۳- الف- گزینه۲، اسهال خونی ۰/۲۵ ب-گزینه۴، همه موارد ۰/۲۵ ج) گزینه۴ ویتامین D ۰/۲۵ د)گزینه ۱، ماهی ۰/۲۵ ر) گزینه ۲، فیزیکی ۰/۲۵	۱/۲۵
۴- پیشگیری آسان تر، کم هزینه تر، اطمینان بخش تر، آموزش های پیشگیرانه بسیار کوتاه، بدون عوارض جانبی، با استفاده از خدمات بهداشتی به آسانی می توان از وقوع بیماری و پیامدهای آن جلوگیری نمود و ... (دو مورد ۰/۵)	۰/۵
۵- الف) اجتماعی ۰/۲۵ ب) سبک زندگی ۰/۲۵ ج) خود مراقبتی ۰/۲۵ د) بیماری های سکته قلبی، دیابت، سرطان و پوکی استخوان (۳ مورد. هر مورد ۰/۲۵)	۱/۵
۶- الف) گلیکوژن ۰/۲۵ در کبد ۰/۲۵ و ماهیچه ۰/۲۵ ب) پروتئین ۰/۲۵ ج) شرایط اقلیمی، میزان فعالیت بدنی، وزن و وضعیت سلامت فرد (دو مورد۰/۵)	۱
۷- الف) چاقی: تجمع غیرطبیعی و بیش از اندازه توده چربی در بدن بطوریکه سلامت بدن را به خطر بیندازد. ۰/۵ ب) در صورتی که تومور رشد کنند (تقسیم شود)، و به نقاط دیگر بدن دست اندازی کند بدخیم محسوب می شود ۰/۷۵	۱/۲۵
۸- الف) ساخت دندانها، استخوانها، حفظ و استحکام آنها ۰/۲۵ ب)ترکیب هموگلوبین خون، حمل اکسیژن ۰/۲۵	۰/۵
۹- الف- بیشتر ۰/۲۵ ب- کاهش ۰/۲۵	۰/۵
۱۰- ۱) هپاتیت ۰/۲۵ ۲) HDL ۰/۲۵ ۳) انسولین ۰/۲۵ ۴) سرطان ۰/۲۵	۱
۱۱- الف- تعادل، تنوع و تناسب (۳ مورد ۰/۷۵) ب- کاهش رشد یا کوتاهی قد، پوکی استخوان، گواتر، کم خونی یا هر مورد صحیح دیگر (دو مورد ۰/۵) ج) عوامل شیمیایی (افزودنی ها، مواد شیمیایی داخل مواد غذایی، مواد موجود در محیط، سموم دفع آفات). عوامل بیولوژیکی (میکروب ها، انگل ها، جوندگان و حشرات... عوامل فیزیکی (نور، حرارت، رطوبت، زمان و.... عوامل مکانیکی :(ضربه دیدن در حین برداشت، انتقال و نگهداری) (دو مورد ۰/۵)	۱/۷۵
۱۲- استرس، برخی از داروها، قاعدگی، قرارگرفتن در معرض نور خورشید، تعریق و دست کاری جوش ها. (هر مورد ۰/۲۵)	۰/۵
۱۳- الف) الگوی سیب در بین مردان و الگوی گلابی در بین زنان شایع تر است ۰/۵ ب) الگوی سیب۰/۲۵ ج) ریزش موها، چین و چروک و شل شدن پوست صورت و بدن، ضعف اعصاب، افت فشار خون و ضعف و بیحالی، پوسیدگی دندا نها، سنگ کیسه صفرا، ورم و زخم معده، یبوست و افسردگی (هر مورد ۰/۲۵)	۱/۵
۱۴- الف) با سخت و تنگ شدن عروق خونی، چربی، کلسترول تجمع پیدا کرده و تشکیل ماده مومی پلاک میدهند. ۰/۵ ب) فشارخون بالا ۰/۲۵ - سابقه خانوادگی، سن بالای ۵۰ سال، دخانیات و الکل، تغذیه نامناسب وکم تحرکی (۱ مورد ۰/۲۵)	۱
۱۵- ماموگرافی (تشخیص سرطان سینه)، پاپ اسمیر (تشخیص سرطان دهانه رحم)، آزمایش خون (تشخیص سرطان پروستات در مردان) و آزمایش خون مخفی در مدفوع و کولونوسکوپی (تشخیص سرطان روده) (هر مورد ۰/۲۵)	۰/۷۵
۱۶- الف-انسولین ۰/۲۵ ب) پرخوری، پرنوشی،پرادراری، احساس خستگی، کم شدن وزن و لاغری و تاری دید. ۲مورد ۰/۵	۰/۷۵
۱۷- الف)سرما خوردگی، آنفلوانزا .کرونا ب) اسهال خونی، انگل های روده ، وبا ج) پدیکلوزیس(شپش سر)(هر مورد ۰/۲۵)	۰/۷۵
۱۸- الف) HIV ۰/۲۵ ب)به دلیل سرکوب سیستم ایمنی عفونت های دیگر در فرد بروز می کند.۰/۵ ج)خون و فرآورده های خونی، اشتغال در محیط آلوده، تزریق با وسایل مشترک، ترشحات جنسی، بارداری و شیردهی مادر مبتلا (۳مورد ۰/۷۵)	۱/۵
۱۹- الف) آستیگماتیسم ۰/۲۵ ب) پیرچشمی ۰/۲۵	۰/۵
۲۰- الف)شست وشوی چشم ها با آب، بستن با بانداژ استریل و از پلک زدن به مدت ۸تا ۱۲ ساعت جلوگیری شود... ۰/۲۵ ب) استفاده از قطره اشک مصنوعی، پلک زدن ارادی، نگاه کردن به فاصله ۶ متری هر ۲۰ دقیقه ۰/۲۵	۰/۵
موفق باشید	۲۰