نام و نام خانوادگی : **نام پدر :** **شعبه :** **شماره صندلی :**	**باسمه‌تعالی** **اداره آموزش و پرورش ناحیه ۱ شیراز** **دوره دوم متوسطه** **دبیرستان دخترانه امام رضا(ع)**	**تاریخ امتحان : ۱۴۰۲/۱۰/۲۳** **پایه : دوازدهم تجربی و ریاضی** **ساعت شروع : ۸ صبح** **مدت امتحان : ۶۰دقیقه** **نام درس :سلامت و بهداشت** **نام دبیر: محبوبه بذرافشان**

سؤال	**خداوند و فرشتگان بر پیامبر درود می فرستند ای مومنان شما نیز بر او درود و سلام بفرستید.** **این امتحان شامل ۱۹سؤال و در چهار صفحه می‌باشد**	بارم
۱	**صحیح یا غلط بودن جملات زیر را مشخص کنید.** الف) قابل درک‌ترین بعد سلامت، سلامت جسمانی است که آسانتر از ابعاد دیگر می‌توان آن را مشاهده کرد. ص ☐ غ ☐ ب) در برنامه‌ریزی برای خود مراقبتی نیازی به ثبت میزان دستیابی به هدف و موفقیتها وشکستها نیست. ص ☐ غ ☐ پ) آب پر مصرف‌ترین ماده غذایی است که در تمام فعل و انفعالات بدن نقش دارد. ص ☐ غ ☐ ت) چاقی با الگوی سیب خطر ابتلا به بیماریهای قلبی - عروقی را بیشتر افزایش می‌دهد. ص ☐ غ ☐ ث) ویروس اچ ای وی تنها در گلبولهای سفید قادر به ادامه حیات است. ص ☐ غ ☐ خ)مشکلات غددی می تواند یکی از عوارض چاقی باشد. ص ☐ غ ☐	۱.۵
۲	**جملات زیر را با کلمه مناسب کامل کنید.** الف) ..... عبارت است از تأمین، حفظ و بالابردن سطح سلامت. ب) مجموعه‌ای از انتخابهای سالم افراد است که متناسب با موقعیتهای زندگی صورت می‌گیرد ..... نامیده می‌شود. پ) بیماری گواتر ناشی از کمبود ..... و بیماری کم خونی که در اثر فقر آهن ایجاد می‌شود. ت) در سکته مغزی مدت زمان طلایی برای نجات فرد تنها حدود ..... است. ث) سر درد ناگهانی شدید و از دست دادن تکلم از علائم سکته ..... هستند. خ) داروی ..... یکی از عوامل ایجاد کننده چاقی می باشد. د) مرحله پیشرفته اچ آی وی را ..... می نامند.	۳.۵
۳	**جملات زیر را با انتخاب کلمه مناسب از داخل پرانتز کامل کنید.** الف) افراد سالم از نظر (معنوی – اجتماعی) اهدافی اساسی در زندگی دارند. ب) هرچه از بالای هرم به سمت پایین حرکت می‌کنیم، حجم گروههای غذایی (بیشتر – کمتر) می‌شود. ت) اسیدهای چرب اشباع موجب (افزایش – کاهش) سطح کلسترول و بالارفتن احتمال بیماریهای قلبی - عروقی می‌شوند. ث) در دوران پنجره علیرغم اینکه ویروس در بدن فرد هست ولی نتیجهٔ آزمایش (منفی – مثبت) است.	۱

www.kanoon.ir

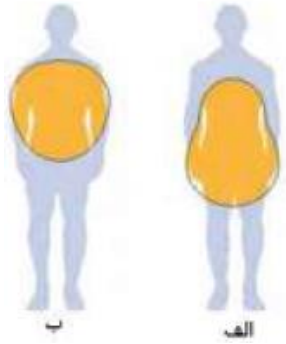
۴	**اصطلاحات زیر را تعریف کنید.** **الف) بیماری** **ب) ایسکمی قلب** **پ) چاقی** **ث) خود مراقبتی**	۲
۵	**بر اساس گزارش سازمان جهانی بهداشت، کدام بیماریهای مزمن با سبک زندگی ارتباط مستقیم دارند؟ چهار مورد.**	۱
۶	**اسیدهای چرب غیر اشباع و اسیدهای چرب ترانس را از نظر تاثیر بر سطح LDL مقایسه کنید.**	۱
۷	**جدول زیر در رابطه با عوامل ایجادفساد مواد غذایی است هر یک از موارد ستون " الف" با یکی از موارد ستون " ب" ارتباط منطقی دارد. آنها را پیدا کنید.** **"ستون الف" | " ستون ب"** **الف. شیمیایی | ۱. ترشحات دهان سوسک های خانگی** **ب. بیولوژیکی | ۲. ضربه دیدن میوه ها در هنگام برداشت** **ج. مکانیکی | ۳. نامناسب بودن درجه حرارت محیط** **د. فیزیکی | ٤. استفاده از حشره کش ها در هنگام کاشت**	۱
۸	**طبقه بندی نمایه توده بدنی برای چه افرادی کاربرد ندارد؟(چهار مورد)**	۱
۹	**الف) منظور از پختن کامل غذا چیست؟** **ب) از عوامل فیزیکی که موجب فاسد شدن مواد غذایی می‌شوند دو مورد نام ببرید.**	۱
۱۰	**هر کدام از آزمایشهای غربالگری زیر موجب تشخیص کدام نوع سرطان می‌شوند؟** **الف) کولونوسکوپی ..... ب) آزمایش خون .....** **پ) ماموگرافی ..... ث) پاپ اسمیر .....**	۱

www.kanoon.ir

نام و نام خانوادگی : نام پدر : شعبه : شماره صندلی :	باسمه‌تعالی اداره آموزش و پرورش ناحیه ۱ شیراز دوره دوم متوسطه دبیرستان دخترانه امام رضا(ع)	تاریخ امتحان : ۱۴۰۲/۱۰/۲۳ پایه : دوازدهم تجربی و ریاضی ساعت شروع : ۸ صبح مدت امتحان : ۶۰دقیقه نام درس :سلامت و بهداشت نام دبیر: محبوبه بذرافشان

سؤال	**خداوند و فرشتگان بر پیامبر درود می فرستند ای مومنان شما نیز بر او درود و سلام بفرستید.** **این امتحان شامل ۱۹ سؤال و در چهار صفحه می‌باشد**	بارم
۱۱	**مشخص کنید هریک از بیماریهای واگیر دار زیر از چه راهی منتقل می‌شود؟** **الف) سوزاک ..... ب) هپاتیت .....** **پ) آنفلوانزا ..... ث) وبا .....**	۱
۱۲	**در مورد کنترل وزن مناسب به سوالات زیر پاسخ دهید** **الف)چاقی چه عوارضی میتواند بر مشکلات تنفسی داشته باشد؟** **ب)بر اساس قانون تعادل انرژی ، تنظیم وزن و برخورداری از وزن مطلوب به چه چیز بستگی دارد؟**	۱
۱۳	**امروزه چه عواملی موجب افزایش یافتن بیماریهای غیرواگیر و مزمن گردیده است؟*(دو مورد)***	۰.۵
۱۴	**دو مورد از اصول رعایت بهداشت فردی افراد در فرایند تولید غذا را بنویسید.**	۰.۵
۱۵	**در پرسش های زیر گزینه مناسب را پیدا کنید.** **۱- کمبود کدام ریز مغذی موجب گواتر می شود؟** الف) ید ☐ ب) کلسیم ☐ پ) آهن ☐ ث) ویتامین **D** ☐ **۲- در ازای مصرف هر گرم از کدام ماده انرژی بیشتری ایجاد می شود؟** الف) کربوهیدرات ها ☐ ب) چربی ها ☐ پ) پروتئین ها ☐ ث) ویتامین ها ☐	۰.۵

www-kanoon-ir

۱۶	تصاویر زیر کدام راه انتقال ویروس اچ ای وی را نشان می دهد. الف) ..... ب) .....  	۱
۱۷	کدام یک از الگوهای چاقی در شکل زیر، خطر ابتلا به بیماریهای قلبی- عروقی را افزایش میدهد.  	۰.۵
۱۸	دو مورد از عوارض بیماریهای که از طریق دستگاه تناسلی منتقل می شود نام ببرید؟	۰.۵
۱۹	توضیح دهید چرا با افزایش سطح HDLخون، خطر بروز بیماریهای قلبی - عروقی کاهش می‌یابد.	۰.۵
	جمع نمره	**۲۰**

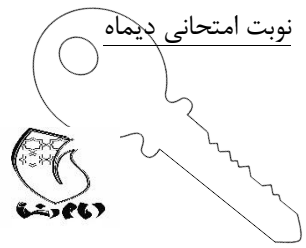
موفق و سربلند باشید.

www-kanoon-ir

تاریخ امتحان : ۱۴۰۲/۱۰/۲۳
پایه : دوازدهم تجربی و ریاضی
نام درس : سلامت و بهداشت
نام دبیر: محبوبه بذرافشان

باسمه‌تعالی
اداره آموزش و پرورش ناحیه ۱ شیراز
دوره دوم متوسطه
دبیرستان دخترانه امام رضا(ع)

نوبت امتحانی دیماه



کلید

ردیف	راهنمای تصحیح	بارم
۱	الف) صحیح ب) غلط پ) صحیح ت) صحیح ث) غلط خ) درست	۱.۵
۲	الف) بهداشت ب) سبک زندگی پ) ید ت) ۳ ساعت ث) مغزی خ) کورتون د) ایدز	۳/۵
۳	الف) معنوی ب) بیشتر ج) افزایش د) منفی	۱
۴	الف) بیماری به هرگونه حالت ناخوشایند و رنج آوری اطلاق می‌شود که احساس تندرستی را دچار اختلال کند. ب) اگر دیواره داخلی سرخرگها کوچک و تنگ‌تر شده و جریان خون رسانی به بافت عضله قلب را کم و یا حتی قطع شود به این حالت که خون کافی به عضله قلب نمی‌رسد، ایسکمی قلب می‌گویند. پ) عبارت است از تجمع غیرطبیعی و بیش از اندازه توده چربی در بدن به طوری که سلامتی فرد را به خطر بیندازد. ث) خودمراقبتی شامل اعمالی اکتسابی، آگاهانه و هدف دار است که فرد برای خود، فرزندان و دیگر اعضای خانواده انجام می دهد تا همگی تندرست بمانند.	۲
۵	سکتهٔ قلبی، دیابت، سرطان و پوکی استخوان	۱
۶	اسید چرب غیر اشباع LDLکم اسید چرب ترانس LDLزیاد	۱
۷	الف)۴ ب)۱ ج)۲ د)۳	۱
۸	این طبقه بندی برای افراد دارای استخوان بندی درشت، ورزشکار، زنان باردار و شیرده یا افراد خیلی بلند یا خیلی کوتاه کاربرد ندارد.	۱
۹	الف) زمانی پخت غذا کامل است که تمام قسمت های آن حداقل ۷۰ درجه سانتی گراد حرارت دیده باشد. ۰/۵ ب) نور، حرارت، رطوبت، زمان. ذکر دو مورد کافی است ۰/۵	۱
۱۰	الف) تشخیص سرطان روده ب) تشخیص سرطان پروستات در مردان پ) تشخیص سرطان سینه ث) تشخیص سرطان دهانه رحم	۱
۱۱	الف) دستگاه تناسلی ب) خون و ترشحات بدن ج) دستگاه تنفس د) دستگاه گوارش	۱
۱۲	الف)وقفه تنفسی در خواب، آسم، عدم تحمل فعالیت بدنی	۱

www-kanoon-ir

	ب)تغذیه و فعالیت بدنی	
۱۳	کم تحرکی ،رژیم غذایی نامناسب، مصرف دخانیات	۰.۵
۱۴	صفحه ۴۱ نداشتن زیور الات شست و شوی صحیح دستان قبل از کار	۰.۵
۱۵	۱-ید ۲-چربی	۰.۵
۱۶	الف)تزریق با وسایل مشترک ب)بارداری و شیر دهی مادر مبتلا به بیماری	۱
۱۷	گزینه ب	۰.۵
۱۸	عقیمی نازایی زایمان زود رس مرده زایی	۰.۵
۱۹	این نوع چربی ها باعث می شوند تا کلسترول از جدار داخلی شریانها جدا شود و به همین دلیل به آن کلسترول خوب می گویند.	۰.۵
جمع کل: نمره		