نام : نام خانوادگی : نام پدر :	بسمه تعالی اداره کل آموزش و پرورش استان مازندران اداره آموزش و پرورش شهرستان بهشهر مدرسه غیردولتی خوارزمی- متوسطه دوم	تاریخ امتحان : ۲۰ / ۱۰ / ۱۴۰۲ ساعت شروع : ۸/۳۰ صبح مدت امتحان : ۵۰ دقیقه

سؤالات امتحان داخلی درس : سلامت و بهداشت

نام دبیر : هانیه مهدوی مقطع و نام کلاس: دوازدهم (کلیه رشته‌ها) نوبت: دی ماه ۱۴۰۲ تعداد کل سؤالات: صفحه ۱

ردیف	سؤال	بارم نمره
۱	**جاهای خالی را با کلمات مناسب پر کنید.** الف) بقراط سلامت را در تعادل بین مزاج چهارگانه، شامل .....، ....., بلغم و خون می‌دانست. ب) تأمین سلامت مستلزم رعایت ..... است. ج) قابل درک ترین بُعد سلامت، سلامت ..... است. د) در بین عوامل مؤثر بر سلامت، ..... بیش‌ترین تأثیر را بر سلامت افراد دارد. هـ) ..... حیاتی‌ترین نیاز غذایی انسان و پر مصرف‌ترین ماده غذایی است. و) روغن و..... شناخته شده ترین منبع چربی هستند.	۳/۵
۲	**کلمه یا عبارات صحیح را از داخل پرانتز انتخاب کنید.** الف) روند چاقی در ایران مانند اکثر کشورهای جهان سیر (صعودی- نزولی) دارد. ب) الگوی چاقی شکل گلابی در بین(زنان- مردان) شایع‌تر است. ج) دیابت نوع (یک- دو) در سنین بزرگ‌سالی آغاز می‌شود. د) بیماری پوکی استخوان ناشی از کمبود (آهن- کلسیم) است. هـ) هر چه از بالای هرم غذایی به سمت پایین حرکت می‌کنیم، حجم گروه های غذایی (بیشتر- کمتر) می‌شود. و) بیش‌ترین علل مرگ و میر در ایران مربوط به بیماری‌های (واگیر- غیر واگیر) است. ز) سازمان بهداشت جهانی در تعریف از سلامت، از جنبه‌ی (معنوی- جسمی) غافل شده است.	۳/۵
۳	چاقی را تعریف کنید.	۱
۴	بیماری را تعریف کنید.	۱

نمره ورقه	با عدد		نمره تجدید نظر	با عدد	
	با حروف			با حروف	
نام ونام خانوادگی دبیر :	تاریخ و امضاء		نام ونام خانوادگی دبیر :		تاریخ و امضاء

www-kanoon-ir

ردیف	نام و نام خانوادگی :	سؤال	صفحه ۲	بارم نمره
۵	کدام بیماری‌های واگیردار از طریق دستگاه تنفس منتقل می‌شوند؟ ۲ مورد از آن را نام ببرید.			۱
۶	روش‌های معمول برای رفع بوی نامطبوع بدن و پا را ذکر کنید؟ (۲ مورد)			۱
۷	آزمایش‌های شایع غربال‌گری سرطان را نام ببرید. (ذکر دو مورد)			۱
۸	دو مورد از گام‌های پیشگیری از بیماری سرطان را بنویسید.			۱
۹	دو عامل اصلی در ایجاد پوسیدگی دندان را نام ببرید.			۱
۱۰	دو مورد از عوارض جانبی کاهش سریع وزن را بنویسید.			۱
۱۱	علائم سکته مغزی را نام ببرید. (۲ مورد)			۱
۱۲	بیماری‌های آمیزشی (تناسلی) در صورت درمان نشدن چه عوارض جدی می‌توانند داشته باشند؟			۱
۱۳	در هنگام خرید میوه‌ها به چه نکاتی در آن‌ها باید توجه کرد؟			۱
۱۴	عوامل بیولوژیکی (میکروب‌ها، انگل‌ها، حشرات و جوندگان) چگونه باعث فساد مواد غذایی می‌شوند؟			۱
۱۵	از نکات بهداشت فردی که افراد مؤثر در فرایند تولید غذا باید رعایت کنند را بنویسید. (۲ مورد)			۱
	موفق و پیروز باشید		**جمع**	۲۰

www.kanoon.ir

بسمه تعالی

اداره آموزش و پرورش شهرستان بهشهر

راهنمای تصحیح

تاریخ امتحان : / / ۱۴۰۲

نوبت امتحان : دی ماه ۱۴۰۲

سئوالات امتحان داخلی درس: سلامت و بهداشت

پایه : دوازدهم (کلیه رشته‌ها)

ردیف	پاسخ	بارم نمره
۱	الف) صفرا – سودا ب) بهداشت ج) جسمانی د) سبک زندگی هـ) آب و) کر	۳/۵
۲	الف) صعودی ب) زنان ج) دو د) کلسیم هـ) بیشتر و) غیر واگیر ز) معنوی	۳/۵
۳	چاقی عبارت است از تجمع غیر طبیعی و بیش از اندازه توده چربی در بدن به طوری که سلامتی فرد را به خطر بیندازد.	۱
۴	بیماری به هر گونه حالت ناخوشایند و رنج‌آوری اطلاق می‌شود که احساس تندرستی را دچار اختلال کند.	۱
۵	سرما خوردگی- آنفولانزا- کرونا	۱
۶	۱.استحمام (حداقل دو بار در هفته) ۲.تعویض منظم لباس‌ها به‌خصوص لباس‌های زیر ۳.شست و شوی روزانه پاها و جوراب‌ها ۴.خشک‌کردن پاها پس از شست و شو ۵.قرار دادن کفش‌ها در معرض جریان هوا پس از استفاده روزانه	۱
۷	ماموگرافی در تشخیص سرطان سینه، پاپ اسمیر در تشخیص سرطان دهانه رحم، آزمایش خون در تشخیص سرطان پروستات در مردان ، آزمایش خون مخفی در مدفوع، کولونوسکوپی در تشخیص سرطان روده.	۱
۸	۱. نشانه‌های هشدار دهنده سرطان را جدی بگیرید و به موقع به پزشک مراجعه کنید. ۲. از مصرف سیگار و قلیان و ... پرهیز کنید و در معرض دود آنها قرار نگیرید. ۳. با کرم ضد آفتاب و پوشش مناسب از پوست خود در مقابل آفتاب محافظت کنید. ۴. روزانه ۵ وعده میوه و سبزی بخورید. ۵. مصرف روزانه قند، شکر، نمک و روغن را کاهش دهید. ۶. وزن خود را کنترل و آن را در حد مطلوب حفظ کنید. ۷. روزانه حداقل ۲۰ دقیقه تند راه بروید. ۸. از مصرف الکل و استعمال مواد مخدر پرهیز کنید. ۹. آلاینده‌های سرطان‌زا را بشناسید و هنگام قرار گرفتن در معرض آنها خود را محافظت کنید. ۱۰. با خود، دیگران و محیط زیست مهربان باشید.	۱

www-kanoon.ir

ردیف	پاسخ صفحه دوم	بارم نمره
۹	۱. میکروب‌ها ۲. مواد قندی ۳. مقاومت شخص و دندان ۴. زمان و سرعت ایجاد پوسیدگی	۱
۱۰	ریزش موها، چین و چروک و شل شدن پوست صورت و بدن، ضعف اعصاب، افت فشار خون و ضعف و بی حالی، پوسیدگی دندان‌ها، بروز سنگ کیسه صفرا، ورم و زخم معده، یبوست، افسردگی.	۱
۱۱	سردرد ناگهانی شدید، از دست دادن ناگهانی بینایی، عدم کنترل عضلات و تعادل، از دست دادن ناگهانی احساس در بازو، پا یا صورت، گیجی ناگهانی و از دست دادن تکلم.	۱
۱۲	این بیماری‌ها در صورت درمان نشدن می‌توانند عوارض جدی مانند عقیمی و نازایی، زایمان زودرس، مرده‌زایی و..... برای بیمار به همراه داشته باشند.	۱
۱۳	در هنگام خرید میوه‌ها باید به تازگی، شادابی، عطر و بو و پوست آنها توجه کرد که لهیده، لکه‌دار و صدمه خورده نباشد، سپس آنها را در محل خنک و نسبتاً تاریک نگهداری کرد.	۱
۱۴	به وسیله کرک، ترشحات دهان و مدفوع، میکروب‌ها را از منابع آلوده به مواد غذایی منتقل می‌کنند.	۱
۱۵	پوشیدن لباس تمیز و پوشاندن موی سر، نداشتن زیورآلات، پوشاندن بینی و دهان هنگام عطسه و سرفه، گذاشتن پوشش بهداشتی بر روی خراش‌ها و زخم‌های دست و انگشتان شستشوی صحیح دست‌ها قبل از کار کوتاه نگه داشتن ناخن‌ها و در صورت امکان استفاده از دستکش بهداشتی	۱
	جمع	۲۰