نام :	بسمه تعالی اداره کل آموزش و پرورش استان مازندران مدیریت آموزش و پرورش شهرستان بابل دبیرستان دخترانه آذرم نوبت اول- دی ماه ۱۴۰۲	مدت امتحان: ۷۰ دقیقه تاریخ امتحان: ۱۴۰۲/۱۰/۲۰ نام طراح: کریمی ساعت امتحان: ۸ صبح تعداد صفحات: ۳	نمره باعدد: نمره باحروف: محل مهر آموزشگاه
نام خانوادگی :			
نام درس: سلامت و بهداشت			
پایه: دوازدهم			
نام دبیر:			

ردیف	دو نعمت در نزد مردم مجهولند :سلامت و امنیت پیامبراکرم (ص)	بارم
۱-	درست یا نادرست بودن جملات زیر را مشخص کنید ۱.در اسلام بدن انسان هدیه و امانت الهی برای تکامل روح به حساب می آید. ص ◯ غ ◯ ۲. رشد، ترمیم و حفظ بافت های عضلانی از عملکرد چربی هاست. ص ◯ غ ◯ ۳.پدیکلوزیس یکی از شایع ترین بیماری های انگلی می باشد . ص ◯ غ ◯ ۴. علائم بیماری هپاتیت B بیشتر شبیه بیماری سرماخوردگی می باشد. ص◯ غ ◯	۱
۲-	جاهای خالی جملات را با کلمات مناسب پر کنید ۱.پر مصرف ترین ماده غذایی که در فعل و انفعالات بدن نقش دارد .....است ۲. تامین سلامت مستلزم رعایت ..... است. ۳.مهمترین بیماری های ویروسی که از طریق دستگاه تنفس انتقال می یابد، آنفولانزا و .....می باشد. ۴.هرچه از بالای هرم غذایی به سمت پایین حرکت کنیم حجم گروه های غذایی .....می شود. ۵. از شایع ترین بیماری های مزمن در جوامع امروزی که از آن به قاتل خاموش یاد می کنند، ..... می باشد.	۱/۲۵
۳-	در عبارات زیر از میان واژه های داده شده، مناسب ترین واژه را انتخاب کنید .. ۱.سوسک های خانگی در دسته (عوامل شیمیایی / عوامل بیولوژیکی) فساد مواد غذایی قرار دارند. ۲.بیشترین علل مرگ و میر در ایران مربوط به بیماری های (واگیر دار / غیر واگیر)است. ۳.(LDL /HDL) سبب افزایش بروز بیماری های قلبی عروقی می شود. ۴.در دوران پنجره ویروس اچ آی وی در بدن فرد هست ولی نتیجه ی آزمایش (مثبت / منفی) است.	۱

ادامه سوالات در صفحه دوم

www-kanoon.ir

	نام و نام خانوادگی : درس: سلامت بهداشت رشته: کلیه رشته ها پایه: دوازدهم صفحه ۲	۱
۴-	**از میان گزینه‌های داده شده پاسخ درست را انتخاب کنید.** ۱.داشتن عملکرد مناسب در برخورد با مشکلات، مربوط به کدام بعد سلامت است. الف) جسمی ◯ ب) روانی ◯ ج)اجتماعی ◯ د) معنوی ◯ ۲.بیماری گواتر در اثر کمبود کدام یک از مواد زیر اتفاق می افتد؟ الف) ید ◯ ب) آهن ◯ ج) کلسیم ◯ د) روی ◯ ۳.کدام مورد از عوامل چاق محسوب نمی شود ؟ الف)ژنتیک ◯ ب)فعالیت بدنی زیاد ◯ ج)بیماری جسمی ◯ د)داروها ◯ ۴.ضربه دیدن در حین برداشت ماد غذایی از عوامل .....فساد مواد غذایی است. الف)مکانیکی ◯ ب)فیزیکی ◯ ج) شیمیایی◯ د)بیولوژیکی◯	
۵-	**در زیر چند ماده مغذی به همراه نقش شان در بدن آورده شده، موارد مرتبط به هم را با فلش وصل کن.** (الف) (ب) سدیم ⬭ ✡ در ترکیب هموگلبین نقش اساسی دارد و وظیفه حمل اکسیژن را برعهده دارد کلسیم ⬭ ✡ ساخت دندان ها، استخوان ها و حفظ استحکام آنها آهن ⬭ ✡ تعادل مایعات در بدن	./۷۵
۶-	**به پرسش‌های زیر پاسخ کوتاه دهید.** ۱.قابل درک ترین بعد سلامت کدام است ؟(./۲۵) ۲.وقت گذراندن با خانواده مربوط به کدام یک از انواع خودمراقبتی است ؟(./۲۵) ۳.کدام ویتامین بر اثر تابش مستقیم آفتاب بر پوست ساخته می شود ؟(./۲۵) ۴.یک دارو نام ببرید که منجر به چاقی می شود ؟(./۲۵) ۵.مرحله انتهایی و پیشرفته HIV چه نام دارد ؟(./۲۵) ۶.کدامیک از الگوها ی چاقی خطر ابتلا به بیماری های قلبی عروقی را افزایش می دهد ؟(./۲۵) ۷.دو بیماری نام ببرید که از طریق دستگاه گوارش منتقل می شوند.؟(./۵) ۸.یک مورد از عوارض جانبی کاهش سریع و غیر اصولی وزن را بنویسید.(./۲۵) ۹.دو مورد از عوامل فیزیکی فساد مواد غذایی را نام ببرید ؟(./۵) ۱۰.شریان تغذیه کننده قلب چه نام دارد ؟(./۲۵) ادامه سوالات در صفحه سوم	۳

www-kanoon-ir

	نام و نام خانوادگی : درس :سلامت و بهداشت رشته :کلیه رشته ها پایه :دو ازدهم صفحه۳	
۷-	سوالات تشریحی :(به سوالات زیر پاسخ مناسب و کامل بدهید) ۱.منابع هر یک از ریز مغذی های زیر را بنویسید (ذکر یک مورد) الف) روی ..... ب) ید.....	./۵
	۲.دو مورد از نشانه های سلامت جسمانی را بنویسید	./۵
	۳.مهم ترین علامت بالینی سکته قلبی را بنویسید.	./۵
	۴. چگونه امروزه تعداد زیادی از بیماری های واگیردار کنترل شده اند؟ (دو مورد)	./۵
	۵.در صورتی که یکی از اعضای خانواده به بیماری هپاتیت B مبتلا باشد، برای جلوگیری از انتقال بیماری به سایر اعضای خانواده رعایت چه نکاتی ضروری است ؟(ذکر یک مورد)	./۵
	۶.یکی از راه های انتقال HIV را بنویسید .	./۵
	۷. دو مورد از عوامل محیطی که می توانند در سلامت افراد تاثیر گذار باشند، را نام ببرید.	./۵
	۸. انواع چربی های موجود در مواد غذایی را نام ببرید.	./۵
	۹.برای تشخیص موارد زیر چه آزمایشی را باید انجام داد ؟ الف) سرطان روده..... ب) سرطان پروستات ..... ج) سرطان دهانه رحم.....	./۷۵
	۱۰.ابن سینا سلامت را چگونه تعریف کرده ؟آن را بنویسید.	./۷۵
	۱۱.مهم ترین بیماری های مزمن شناخته شده در جهان مرتبط با سبک زندگی را نام ببرید (ذکر سه مورد)	./۷۵
	۱۲.عامل خطر ساز دیابت نوع ۲ که قابل پیشگیری هستند را نام ببرید (ذکر ۳ مورد)	./۷۵
	۱۳.تغذیه صحیح را تعریف کنید .	۱
	۱۴.افراد چاق و دارای اضافه وزن برای کاهش وزن لازم است دو اصل را رعایت کنند، آن ها را نام ببرید.	۱
	۱۵. انواع خود مراقبتی رانام ببرید. (چهار مورد)	۱
	۱۶. چرا ایجاد پلاک های چربی درون رگ های تغذیه کننده قلب خطر ساز است؟	۱
	۱۷.چرا در حفظ و تامین سلامت، پیشگیری بر درمان مقدم است ؟	۱
	موفق و پیروز باشید	۲۰

www.kanoon.ir

راهنمای تصحیح سوالات امتحان درس :سلامت و بهداشت **رشته: کلیه رشته ها** **پایه:دوازدهم**



نام دبیر: ..... **تاریخ امتحان:۲۰/ ۱۰ / ۱۴۰۲** **دبیرستان آذرم** **نوبت اول_ دی ماه**

ردیف	دو نعمت در نزد مردم مجهولند :سلامت و امنیت پیامبراکرم (ص)	بارم
۱-	درست یا نادرست بودن جملات زیر را مشخص کنید ۱.در اسلام بدن انسان هدیه و امانت الهی برای تکامل روح به حساب می آید. ص ◉ غ ○ ۲. رشد، ترمیم و حفظ بافت های عضلانی از عملکرد چربی هاست. ص ○ غ ◉ ۳.پدیکلوزیس یکی از شایع ترین بیماری های انگلی می باشد . ص ◉ غ ○ ۴.زمانی پخت غذا کامل است که تمام قسمت های آن حداقل ۷۰ درجه سانتیگراد حرارت دیده باشد. ص ◉ غ ○	۱
۲-	جاهای خالی جملات را با کلمات مناسب پر کنید ۱.پر مصرف ترین ماده غذایی که در فعل و انفعالات بدن نقش دارد .....آب.....است ۲.تامین سلامت مستلزم رعایت .....بهداشت..... است. ۳.مهمترین بیماری های ویروسی که از طریق دستگاه تنفس انتقال می یابد، آنفولانزا و .....سرماخردگی.....می باشد. ۴.هرچه از بالای هرم غذایی به سمت پایین حرکت کنیم حجم گروه های غذایی ...بیشتر.....می شود. ۵.از شایع ترین بیماری های مزمن در جوامع امروزی که از آن به قاتل خاموش یاد میکنند .....فشار خون ..... می باشد.	۱/۲۵
۳-	در عبارات زیر از میان واژه های داده شده، مناسب ترین واژه را انتخاب کنید .. ۱.سوسک های خانگی در دسته (عوامل شیمیایی / عوامل بیولوژیکی) فساد مواد غذایی قرار دارند. ۲.بیشترین علل مرگ و میر در ایران مربوط به بیماری های (واگیر دار / غیر واگیر)است. ۳.(LDL /HDL) سبب افزایش بروز بیماری های قلبی عروقی می شود. ۴.در دوران پنجره ویروس اچ آی وی در بدن فرد هست ولی نتیجه ی آزمایش (مثبت / منفی) است.	۱

ادامه سوالات در صفحه دوم

www-kanoon.ir

۴-	نام و نام خانوادگی : درس: سلامت بهداشت رشته: کلیه رشته ها پایه: دوازدهم صفحه ۲ **از میان گزینه‌های داده شده پاسخ درست را انتخاب کنید.** ۱.داشتن عملکرد مناسب در برخورد با مشکلات، مربوط به کدام بعد سلامت است. الف) جسمی ◯ ب) روانی ◯ ج)اجتماعی ◯ د) معنوی ◯ ۲.بیماری گواتر در اثر کمبود کدام یک از مواد زیر اتفاق می افتد؟ الف)ید ◯ ب) آهن ◯ ج) کلسیم ◯ د) روی◯ ۳.کدام مورد از عوامل چاق محسوب نمی شود ؟ الف)ژنتیک ◯ ب)فعالیت بدنی زیاد ◯ ج)بیماری جسمی ◯ د)داروها ◯ ۴.ضربه دیدن در حین برداشت ماد غذایی از عوامل .....فساد مواد غذایی است. الف)مکانیکی ◯ ب)فیزیکی ◯ ج) شیمیایی◯ د)بیولوژیکی◯	۱
۵-	**در زیر چند ماده مغذی به همراه نقش شان در بدن آورده شده، موارد مرتبط به هم را با فلش وصل کن** (الف) (ب) سدیم در ترکیب هموگلبین نقش اساسی دارد و وظیفه حمل اکسیژن را برعهده دارد کلسیم ساخت دندان ها، استخوان ها و حفظ استحکام آنها آهن تعادل مایعات در بدن	./۷۵
۶-	**به پرسش‌های زیر پاسخ کوتاه دهید.** ۱.قابل درک ترین بعد سلامت کدام است ؟(./۲۵) جسمانی ۲.وقت گذراندن با خانواده مربوط به کدام یک از انواع خودمراقبتی است ؟(./۲۵) خودمراقبتی اجتماعی ۳.کدام ویتامین بر اثر تابش مستقیم آفتاب بر پوست ساخته می شود ؟(./۲۵) ویتامین د ۴.یک دارو نام ببرید که منجر به چاق می شود ؟(./۲۵) کورتون ۵.مرحله انتهایی و پیشرفته HIV چه نام دارد ؟(./۲۵) ایدز ۶.کدامیک از الگوها ی چاق خطر ابتلا به بیماری های قلبی عروقی را افزایش می دهد ؟(./۲۵) الگوی سیب ۷.دو بیماری نام ببرید که از طریق دستگاه گوارش منتقل می شوند.؟(./۵) وبا، اسهال خونی، انگل روده ای و..... ۸.یک مورد از عوارض جانبی کاهش سریع و غیر اصولی وزن را بنویسید.(./۲۵) ریزش مو، ضعف اعصاب ، پوسیدگی دندان و. ۹.دو مورد از عوامل فیزیکی فساد مواد غذایی را نام ببرید ؟(./۵) نور، حرارت، رطوبت، زمان و..... ۱۰.شریان تغذیه کننده قلب چه نام دارد ؟(./۲۵) کرونر ادامه سوالات در صفحه سوم	۳

www.kanoon.ir

	نام و نام خانوادگی : درس :سلامت و بهداشت رشته :کلیه رشته ها پایه :دو ازدهم صفحه۳	
۷-	**سوالات تشریحی :**(به سوالات زیر پاسخ مناسب و کامل بدهید)	./۵
	۱.منابع هر یک از ریز مغذی های زیر را بنویسید (ذکر یک مورد)	
	الف) روی ....جگر، دل، مرغ، گردو و ..... ب) ید..... ماهی آب شور، صدف، جلبک....	
	۲.دو مورد از نشانه های سلامت جسمانی را بنویسید. وزن مناسب، خواب مناسب، اشتهای کافی و ... (درس اول)	./۵
	۳.مهم ترین علامت بالینی سکته قلبی را بنویسید. احساس فشار آزار دهنده ٔدرد یا سنگینی در وسط قفسه سینه	./۵
	۴.چگونه امروز تعداد زیادی از بیماری های واگیر دار کنترل شده اند؟ واکسیناسیون، رعایت بهداشت فردی ، بهسازی محیط	./۵
	۵.در صورتی که یکی از اعضای خانواده به بیماری هپاتیت B مبتلا باشد، برای جلوگیری از انتقال بیماری به سایر اعضای خانواده رعایت چه نکاتی ضروری است ؟(ذکر یک مورد) تزریق واکسن – استفاده نکردن از وسایل مشترک –عدم تماس با پوست بریده و خون بیمار و..	./۵
	۶.یکی از راه های انتقال HIV را بنویسید . رابطه جنسی – استفاده مشترک از سوزن - سرنگ ها و سایر ابزار تزریقی	
	۷.دو مورد از عوامل محیطی که می توانند در سلامت افراد تاثیرگذار باشند را نام ببرید. آب، خاک، شرایط زندگی، وضعیت اشتغال و ..	./۵
	۸.انواع چربی های موجود در مواد غذایی را نام ببرید.اشباع و غیر اشباع	./۵
	۹.برای تشخیص موارد زیر چه آزمایشی را باید انجام داد ؟	./۵
	الف) سرطان روده..آزمایش خون مخفی در مدفوع ب) سرطان پروستات ...آزمایش خون ج) سرطان دهانه رحم....پاپ اسمیر	
	۱۰.ابن سینا سلامت را چگونه تعریف کرده ؟آن را بنویسید.سلامت سرشت حالتی است که در آن اعمال بدن به درستی سر می زند و نقطه مقابل بیمار نیست.	./۷۵
	۱۱.مهم ترین بیماری های مزمن شناخته شده در جهان مرتبط با سبک زندگی را نام ببرید (ذکر سه مورد)پوکی استخوان، دیابت، سرطان وسکته قلبی	./۷۵
	۱۲.عامل خطر ساز دیابت نوع ۲ که قابل پیشگیری هستند را نام ببرید (ذکر ۳ مورد)کم تحرکی، اضافه وزن، فشار خون بالا و کلسترول بالا	./۷۵
	۱۳.تغذیه صحیح را تعریف کنید .دریافت مقدار لازم و کافی از هریک از مواد مغذی	./۷۵
	۱۴.افراد چاق و دارای اضافه وزن برای کاهش وزن لازم است دو اصل را رعایت کنند، آن ها را نام ببرید.پیروی از یک برنامه پیوسته و ثابت، افراط نکردن در کاهش وزن	۱
	۱۵.انواع خود مراقبتی را نام ببرید. جسمی _ روانی-عاطفی _ اجتماعی _ معنوی	۱
	۱۶.چرا ایجاد پلاک های چربی درون رگ های تغذیه کننده قلب خطر ساز است؟ چون باعث پاره شدن رگ ها و در نهایت تجمع پلاکت ها شده و ایجاد لخته خون باعث مسدود شدن جریان خون شده و سکته قلبی و مغزی را در پی دارد.	۱
	۱۷.چرا در حفظ و تامین سلامت، پیشگیری بر درمان مقدم است؟ صفحه ۵ کتاب – آسان تره – کم هزینه تره – عوارض جانبی نداردو..	۱
	موفق و پیروز باشید	۲۰