به عدد: ..... نمره تجدید نظر : به حروف: ..... نام و نام خانوادگی وامضاءتجدید نظر کننده: ..... آزمون درس : سلامت و بهداشت طراح سوال: خانم غضنفری	بسمه تعالی اداره کل آموزش و پرورش استان قم اداره آموزش و پرورش ناحیه چهارقم دبیرستان غیر دولتی رایحه دانش سال تحصیلی ۱۴۰۳ - ۱۴۰۲	به عدد: ..... نمره : به حروف: ..... نا م و نام خانوادگی وامضای دبیر : ..... تاریخ امتحان : ۲۵/ ۱۰ / ۱۴۰۲ مدت امتحان : ۶۰ دقیقه
نام و نام خانوادگی: نام پدر : کلاس : شماره صندلی: نام دبیر :		

ردیف	سوالات	بارم
۱	درستی یا نادرستی هر یک از عبارتهای زیر را بر اساس مطالب کتاب درسی، بدون ذکر دلیل مشخص کنید. الف) هر نوع تجمع غیرطبیعی و بیش از اندازه ی توده ی چربی در بدن، چاقی محسوب میشود. ب) اچ آی وی با آزمایش های متداول و معمول مشخص میشود و نیاز به آزمایش تشخیصی اختصاصی ندارد. ج) این عقیده که همه ی افراد به ۷ یا ۸ ساعت خواب در طول شب نیاز دارند، درست نیست. د) در میان انواع هپاتیت، هپاتیت نوع B و C شایعتر هستند ه) دوکلمه بهداشت و سلامت مترادف یکدیگر هستند. ی) به مجموعه ای از بیماری ها که اساساً عامل مشخصی ندارند، بیماری های واگیر میگویند.	۳
۲	جای خالی را با عبارت مناسب پر کنید. الف) .....مجموعه ای از انتخاب های سالم افراد است که متناسب با موقعیت زندگی صورت میگیرد. ب)ویتامین های.....می توانند در بدن ذخیره شوند. ج)زمانی پخت غذا کامل است که تمام قسمت های آن حداقل.....درجه سانتی گراد حرارت دیده باشد. د)در بیماری ایدز، در دوران ..... علیرغم این که ویروس در بدن فرد وجود دارد، نتایج آزمایش منفی است. ه) عواملی که باعث ایجاد فساد موادغذایی می شودعوامل شیمیایی، بیولوژیکی، فیزیکی و عوامل.....است. ی)..... عبارت است از تأمین، حفظ و بالا بردن سطح سلامت.	۳
۳	از بین کلمات داخل پرانتز، کلمه مناسب را انتخاب کنید. الف) دیابت (نوع دو ـ نوع یک) بیشتر در کودکان و نوجوانان دیده میشود. ب) به موازات رشد و تکامل بدن در دوران نوجوانی (نزدیک بینی ـ دوربینی) معمولا تشدید میشود. ج)مرحله انتهایی و پیشرفته از اچ آی وی را (هپاتیت–ایدز) می گویند. د) در الگوی چاقی(سیب–گلابی)چربی بیشتر در ناحیه باسن و ران ها تجمع مییابد. ه) نوزادان در شبانه روز(۱۶تا۱۷ ساعت – ۱۷تا۱۸ساعت) ساعت خواب نیاز دارند. ی) بالا بودن(تری گلیسرید–HDL)را به عنوان عامل خطر بروز بیماری های قلبی–عروقی می دانند.	۳
۴	در هر یک از سوالات زیر گزینه مناسب را مشخص نمائید . الف)کدام گزینه در مورد پوسیدگی دندان صحیح است؟ الف)میکروب ها در آن دخالت ندارند. ب)یک امر تدریجی است. ج) رسیدن پوسیدگی به سطح دندان با دردهای شدید همراه است. د)۶۰دقیقه برای تولید اسید توسط میکروبها لازم است.	۳

www.kanoon.ir

به عدد: ..... نمره تجدید نظر : به حروف: ..... نام و نام خانوادگی وامضاءتجدید نظر کننده: ..... آزمون درس : سلامت و بهداشت طراح سوال: خانم غضنفری	بسمه تعالی اداره کل آموزش و پرورش استان قم اداره آموزش و پرورش ناحیه چهارقم دبیرستان غیر دولتی رایحه دانش سال تحصیلی ۱۴۰۳ - ۱۴۰۲	به عدد: ..... نمره : به حروف: ..... نا م و نام خانوادگی وامضای دبیر : ..... تاریخ امتحان : ۲۵/ ۱۰ / ۱۴۰۲ مدت امتحان : ۶۰دقیقه
نام و نام خانوادگی: نام پدر : کلاس : شماره صندلی: نام دبیر :		

ردیف	سوالات	بارم
	ب)کدام یک از راه های انتقال ویروسHIV می باشد؟ الف)اشک و بزاق ب)حشرات و نیش آنها ج) استفاده از ظروف غذاخوری مشترک د) بارداری و شیردهی مادر مبتلا ج) چه زمانی ماده غذایی دچار فساد شده است؟ الف - تغییررنگ وبو ب -کاهش ارزش غذایی ج - تغییرطعم ومزه د -هرسه مورد د) کدام گزینه بیشترین تاثیر را بر سلامت دارد؟ الف)وراثت ب)عوامل محیطی ج)خدمات بهداشتی – روانی د)سبک زندگی ه) کدام گزینه در مورد آکنه درست نیست؟ الف) معمولاً در حوالی بلوغ پدیدار می شود. ب) درمان قطعی دارد. ج) تعریق باعث تشدید آن می شود. د) معمولاً با افزایش سن از بین می رود. ی) ویتامین ..... مورد نیاز بدن در اثر تابش نور مستقیم آفتاب بر پوست ساخته می‌شود. الف)A ب)B ج)C د) D	
۵	جدول زیر در مورد بیماری‌های واگیردار و شیوه انتقال آنها است. آن را تکمیل کنید. بیماری | نوع انتقال کرونا | "الف" "ب" | خون اسهال خونی | "ج"	۰,۷ ۵

www-kanoon-ir

به عدد: ..... نمره تجدید نظر : به حروف: ..... نام و نام خانوادگی وامضاءتجدید نظر کننده: ..... آزمون درس : سلامت و بهداشت طراح سوال: خانم غضنفری	بسمه تعالی اداره کل آموزش و پرورش استان قم اداره آموزش و پرورش ناحیه چهارقم دبیرستان غیر دولتی رایحه دانش سال تحصیلی ۱۴۰۳ - ۱۴۰۲	به عدد: ..... نمره : به حروف: ..... نا م و نام خانوادگی وامضای دبیر : ..... تاریخ امتحان : ۲۵/ ۱۰ / ۱۴۰۲ مدت امتحان : ۶۰ دقیقه
نام و نام خانوادگی: نام پدر : کلاس : شماره صندلی: نام دبیر :		

ردیف	سوالات	بارم
۶	به سوالات زیر پاسخ کوتاه دهید. الف) در هرم غذایی مقابل علامت سوال مربوط به کدام گروه از مواد غذایی می‌باشد؟  ب) براساس قانون تعادل انرژی، تنظیم وزن و برخورداری از وزن مطلوب **به جز تغذیه** به چه عاملی بستگی دارد؟ ج) از آزمایش پاپ اسمیر برای تشخیص کدام نوع سرطان استفاده می‌شود؟ د) حالتی که خون کافی به عضله قلب نمی‌رسد و سبب ایجاد درد قلبی (آنژین صدری) می‌شود، چه نام دارد؟ ه) بیماری گواتر بر اثر کمبود کدام ریزمغذی ایجاد می‌شود؟	۲,۵
۷	در جدول زیر عبارت هایی در مورد ابعاد سلامت و نشانه های آن آورده شده است. عبارت های مربوط به هم را مشخص کنید و در برگه پاسخ بنویسید. "ستون ب" | "ستون الف" ۱. سلامت روانی | الف. عدم احساس پوچی و بی هدفی در زندگی ۲. سلامت معنوی | ب. قابل درک ترین بعد سلامت ۳. سلامت جسمانی | ج. داشتن عملکرد مناسب در برخورد با مشکلات	۰,۷۵
۸	به سوالات زیر پاسخ کامل دهید. الف) چهار مورد از علایم هشدار دهنده سرطان را بنویسید.	۲
	ب) از اصول تغذیه سالم، اصل تنوع را تعریف کنید.	۱
	ج) ((HIV از طریق اشک و بزاق و از راه هوا (عطسه و سرفه) منتقل نمی‌شود.)) یک دلیل علمی برای این جمله بنویسید.	۱

www.kanoon.ir

به عدد: ..... نمره تجدید نظر : به حروف: ..... نام و نام خانوادگی وامضاءتجدید نظر کننده: ..... آزمون درس : سلامت و بهداشت طراح سوال: خانم غضنفری	بسمه تعالی اداره کل آموزش و پرورش استان قم اداره آموزش و پرورش ناحیه چهارقم دبیرستان غیر دولتی رایحه دانش سال تحصیلی ۱۴۰۳ - ۱۴۰۲	به عدد: ..... نمره : به حروف: ..... نا م و نام خانوادگی وامضای دبیر : ..... تاریخ امتحان : ۲۵/ ۱۰ / ۱۴۰۲ مدت امتحان : ۶۰ دقیقه
نام و نام خانوادگی: نام پدر : کلاس : شماره صندلی: نام دبیر :		

ردیف	پاسخ سوالات
۱	الف)درست ب)نادرست ج)درست د)درست ه)نادرست ی)نادرست
۲	الف)سبک زندگی سالم ب)محلول در چربی ج)۷۰درجه د)دوران پنجره ه)مکانیکی ی)بهداشت
۳	الف) نوع یک ب)نزدیک بینی ج)ایدز د)گلابی ه)۱۶تا۱۷ساعت ی) تری گلیسرید
۴	الف) ب)یک امر تدریجی است. ب) د) بارداری و شیردهی مادر مبتلا ج) د -هرسه مورد د) د)سبک زندگی ه) ب) درمان قطعی دارد. ی) د) D
۵	الف) دستگاه تنفس ب) هپاتیت و ایدز ج) دستگاه گوارش
۶	الف) گروه نان و غلات ب) فعالیت بدنی ج) سرطان دهانه رحم د) ایسکمی قلب ۶)ید
۷	الف. ۲. سلامت معنوی ب. ۳. سلامت جسمانی ج. ۱. سلامت روانی
۸	الف) ۱. ابتلای اقوام درجه یک به بیماری سرطان ۲. تغییر در خال پوستی ۳. زخم های بدون بهبود ۴. پیدایش توده در هر جای بدن ۵. سرفه یا گرفتگی طولانی مدت صدا ۶. اختلال بلع یا سوء هاضمه طولانی ۷. استفراغ یا سرفه خونی ۸. اسهال یا یبوست طولانی ۹. خونریزی غیر طبیعی در ادرار و مدفوع ۱۰. خونریزی غیر طبیعی از واژن و نوک سینه ۱۱. بی‌اشتهایی یا کاهش وزن بی دلیل ب) اصل تنوع یعنی مصرف انواع مختلف مواد غذایی که در شش گروه اصلی غذایی قرار می‌گیرند. ج) از آنجا که ویروسHIV تنها در گلبولهای سفید قادر به ادامه حیات است و گلبول سفید هم فقط در خون و ترشحات جنسی وجود دارد لذا ویروس HIV از طریق تماسهای عادی منتقل نمی‌شود.