	وزارت آموزش و پرورش	
نام دانش آموز:	**اداره کل آموزش و پرورش مازندران**	**سوال امتحانی درس: سلامت بهداشت**
نام خانوادگی :	**اداره آموزش و پرورش شهرستان بابل**	**نوبت : اول**
نام آموزشگاه : غیردولتی پرتودانش		**تاریخ امتحان : ۱۸/ ۱۰/ ۱۴۰۲**
ساعت شروع : ۸ صبح		**مدت امتحان : ۶۰ دقیقه**
پایه : دوازدهم	**رشته : تجربی**	**تعداد صفحات: ۳ صفحه**

ردیف	سؤالات	بارم
۱-	درستی یا نادرستی عبارات را بدون ذکر دلیل مشخص کنید. الف) سازگاری فرد با خودش و دیگران یکی از نشانه های سلامت روانی است. ب) در بین عوامل موثر بر سلامت، سبک زندگی بیشترین تاثیر بر سلامت افراد دارد. ج) روی موجود در مواد غذایی حیوانی نسبت به روی مواد غذایی گیاهی بهتر جذب می شود. د) چاقی با الگوی سیب در بین زنان شایع تر است. ر) با بالا رفتن میزان تری گلیسیرید خون، سطح HDL خون افزایش می یابد. ز) در پدیکلوزیس عامل بیماریزا از طریق عطسه یا سرفه عفونی منتقل می شود.	۱/۵
۲-	در جای خالی عبارت مناسب بنویسید. الف) با توجه به تعریف سلامت، تامین سلامت مستلزم ..... است. ب) انجام فرایند های دینی از نوع خود مراقبتی ..... است. ج) حذف برخی وعده ها به ویژه ..... از عادات غذایی نادرست شایع در نوجوانان است. د) بیماری کوشینگ به علت ..... است. ر) زیاد گوش کردن به موسیقی از طریق پخش کننده های قابل حمل موسیقی احتمال ابتلا به ..... را افزایش می دهد. ز) بیش از نیمی از بیماری ها و مرگ های کودکان خردسال در اثر میکروب هایی است که از طریق ..... منتقل می شوند.	۱/۵
۳-	هریک از موارد زیر به کدام بعد از ابعاد سلامت مربوط است؟ الف) قضاوت نسبتاً صحیح در برخورد با مسائل ب) ابزار مکنونات قلبی ج) داشتن روحیه انتقادپذیری	۰/۷۵
۴-	هریک از موارد زیر مربوط به کدامیک از انواع خودمراقبتی است؟ الف) وقت گذراندن با خانواده ب) کاهش خشم	۰/۵

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

www.kanoon.ir

ردیف	ادامه سؤالات در ص 2	بارم
۵-	از اصول تغذیه سالم، اصل تنوع را تعریف کنید.	۰/۵
۶-	دو مورد از آداب صحیح خوردن و آشامیدن که در فرهنگ اسلامی به آن ها توصیه شده را بنویسید.	۰/۵
۷-	در مورد کنترل وزن و تناسب اندام به سوالات زیر پاسخ دهید. الف) طبقه بندی نمایه توده بدنی برای چه افرادی کاربرد ندارد؟ (۲مورد) ب) دارویی را نام ببرید که موجب چاقی می شود؟ ج) کدام الگوی چاقی، احتمال ابتلا به بیماری های قلبی – عروقی را بیشتر افزایش می دهد؟	۱
۸-	دلیل علمی هریک از عبارات زیر را بنویسید الف) افراد با موی چرب نباید پوست سر خود را محکم ماساژ دهند. ب) در دوران پنجره نتیجه آزمایش ایدز منفی است. ج) مدت زمان طلایی برای نجات فردی که سکته مغزی کرده، تنها حدود ۳ ساعت است. د) میوه های ضربه دیده با گذشت زمان فاسد می شوند.	۲
۹-	در مورد بهداشت دهان و دندان به پرسش های زیر پاسخ دهید؟ الف) کدام مواد غذایی از عوامل اصلی موثر در پوسیدگی دندان ها هستند؟ ب) جهت برطرف شدن بوی بد تنفس صبحگاهی که در زمان بیدار شدن از خواب وجود دارد چه باید کرد؟ (۲مورد)	۰/۷۵
۱۰-	دو مورد از عواملی که سبب تشدید اکنه می شود را نام ببرید؟	۰/۵
۱۱-	به چه دلیل در افرادی که از خواب کافی برخوردار نیستند خطر ابتلا به بیماری افزایش می یابد؟	۰/۵
۱۲-	هریک از موارد زیر مربوط به کدام یک از عوامل فساد در مواد غذایی است؟ الف) رطوبت ب) افزودنی های مواد غذایی	۰/۵
۱۳-	موارد زیر تعریف کنید. الف) ایسکمی قلب ب) تومور بدخیم ج) بیماری غذازاد	۱/۵
۱۴-	در ارتباط با بیماری های واگیر و غیرواگیر به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف) علت نگرانی و خطر بیماری های واگیردار چیست؟ ب)از عوارض درمان نشدن سوزاک و زگیل تناسلی دو مورد را بنویسید. ج) اصلی ترین روش پیشگیری در مورد بیماری های عفونی از جمله اچ آی وی چیست؟ د) کدام بیماری از طریق خون و ترشحات بدن منتقل می شود و به صورت زردی بروز می کند؟	۱/۵
۱۵-	دو نمونه از گام های خودمراقبتی را بنویسید؟	۰/۵

www.kanoon.ir

	ادامه سؤالات در ص 3	
۱۶-	درخصوص برنامه های غذایی به موارد زیر پاسخ دهید؟ الف) مهم ترین عامل موثر در شکل گیری الگوی غذایی افراد ب) تعریف نیازمندی تغذیه ای جیست؟ ج) غنی ترین منبع ویتامین D د) دو مورد از علائم کمبود روی در کودکان	۱/۵
۱۷-	وزن مطلوب را تعریف کنید و دو مورد از عوامل وابسته به آن را نام ببرید.	۱
۱۸-	به سوالات زیر پاسخ کوتاه دهید. الف) مهم ترین علائم بالینی سکته قلبی ب) دو راه تشخیص سرطان روده ج) دو علامت هشداردهنده سرطان د) دو نمونه از مهم ترین عوامل خطر در بین بیماری ها که باید به صورت منظم از نظر پزشکی بررسی شوند.	۲
۱۹-	چرا مصرف اسیدهای ترانس به جای روغن های خوراکی توصیه می شود؟	۰/۵
۲۰-	ویروس اچ آی وی از کدام راه زیر منتقل نمی شود؟ الف) استفاده از سرویس های بهداشتی مشترک ☐ ب) عطسه و سرفه ☐ ج) نیش حشرات مانند پشه ☐ د) همه موارد ☐	۰/۲۵
۲۱-	کدامیک از مواد غذایی زیر سرشار از آهن است؟ الف) ماهی و پنیر ☐ ب) جگر و پسته ☐ ج) جگر و پنیر ☐ د) ماهی و بستنی ☐	۰/۲۵
۲۲-	از آزمایش شایع غربالگری سرطان می توان از ..... در تشخیص سرطان پروستات در مردان نام برد. الف) آزمایش خون ☐ ب) ماموگرافی ☐ ج) پاپ اسمیر ☐ د) کولونوسکوپی ☐	۰/۲۵
۲۳-	کدامیک از گزینه های زیر مرتبط با سبک زندگی است؟ الف) نحوه ارتباطات ☐ ب) الگوی خرید و مصرف ☐ ج) امنیت ☐ د) توزیع عادلانه خدمات و سلامت ☐	۰/۲۵
	موفق و پیروز باشید	جمع نمره ۲۰

www.kanoon.ir

	وزارت آموزش و پرورش	
نام دانش آموز:	**اداره کل آموزش و پرورش مازندران**	**پاسخ برگ درس: سلامت و بهداشت**
نام خانوادگی :	**اداره آموزش و پرورش شهرستان بابل**	**نوبت : اول**
نام آموزشگاه : غیردولتی پرتودانش		**تاریخ امتحان : ۱۸ / ۱۰ / ۱۴۰۲**
ساعت شروع : ۸ صبح		**مدت امتحان : ۶۰ دقیقه**
پایه : دوازدهم	**رشته : تجربی**	**تعداد صفحات: ۲** صفحه

ردیف	پاسخ برگ	بارم
۱-	الف) ص (۰/۲۵) ب) ص (۰/۲۵) ج) ص (۰/۲۵) د) غ (۰/۲۵) ر) غ (۰/۲۵) ز) غ (۰/۲۵)	
۲-	الف) رعایت بهداشت (۰/۲۵) ب) معنوی (۰/۲۵) ج) صبحانه (۰/۲۵) د) اختلال در عملکرد غدد فوق کلیوی (۰/۲۵ ر) کم شنوایی اکتسابی (۰/۲۵) ز) گوارش (۰/۲۵)	
۳-	الف) سلامت روانی ب) سلامت اجتماعی ج) سلامت روانی	
۴-	الف) اجتماعی (۰/۲۵) ب) خودمراقبتی روانی – عاطفی (۰/۲۵)	
۵-	یعنی مصرف مقادیر کافی از مواد غذایی مورد نیاز برای حفظ سلامت بدن (۰/۵)	
۶-	خوردن غذای پاک و حلال (۰/۲۵) شست و شوی دست ها پیش از مصرف غذا و پس از آن (۰/۲۵) لقمه کوچک برداشتن، پرهیز از سخن گفتن قبل از غذا،	
۷-	الف) افراد دارای استخوان بندی درشت، ورزشکار، زنان باردار و شیرده و افراد خیلی بلند و خیلی کوتاه (۰/۵) ب) کورتون (۰/۲۵) ج) الگوی سیب (۰/۲۵)	
۸-	الف) چون ماساژ می تواند غدد چربی موجود در پوست سر را تحریک کند و این امر سبب بیشتر شدن چربی موها می شود. (۰/۵) ب) چون سطح آنتی بادی های تولید شده به حد قابل تشخیص نرسیده است. (۰/۵) ج) زیرا در سکته مغزی زمان برای بازگرداندن خون به مغز بسیار کم است. (۰/۵) د) از محل آسیب دیده کپک ها و باکتری ها به درون میوه نفوذ کرده و سبب فساد آنها می شوند. (۰/۵)	
۹-	الف) مواد قندی (کربوهیدرات ها) (۰/۲۵) ب) استفاده از مسواک و نخ دندان و یا مصرف صبحانه (۰/۵)	
۱۰-	استرس، برخی داروها، قاعدگی، نور خورشید، دستکاری جوش ها، تعریق (۰/۵)	
۱۱-	به دلیل تضعیف سیستم ایمنی (۰/۵)	
۱۲-	الف) فیزیکی (۰/۲۵) ب) شیمیایی (۰/۲۵)	
۱۳-	الف) حالتی که خون کافی به عضله قلبی نمی رسد. (۰/۵) ب) رشد توده سرطانی و آسیب سلول های اطراف و انتشار در سایر نقاط بدن (۰/۵) ج) بیماری هایی که به عللی از جمله پایین بودن سطح بهداشت فردی یا محیط، عدم دسترسی به آب سالم، استفاده از غذاهای خیابانی، عدم نظارت و .... رخ می دهد (۰/۵)	

www-karnoon.ir

۱۴-	الف) این بیماری ها می توانند سبب همه گیری شوند و سبب ابتلای تعداد زیادی از افراد جامعه شوند. (۰/۵) ب) عقیمی و نازایی، زایمان زودرس، مرده زایی (۰/۵) ج) باید مانع ورود میکروب ها به بدن شویم. (۰/۲۵) د) هپاتیت (۰/۲۵)	
۱۵-	تعیین هدف، تبیین مدت زمان، ثبت میزان دستیابی به موفقیت ها و .... (۰/۵)	
۱۶-	الف) عادت های غذایی (۰/۲۵) ب) مقدار متناسب مواد غذایی برای حفظ سلامت (باتوجه به شرایط جسمی محیط و فردی) (۰/۵) ج) روغن کبد ماهی (۰/۲۵) د) کاهش رشدو نمو – کوتاهی قد – تاخیر در بلوغ (۰/۵)	
۱۷-	محدوده ای از وزن که مرگ و میر کمتر رخ می دهد و افراد از تندرستی مطلوبی برخوردار باشند. (۱)	
۱۸-	الف) احساس فشار آزاردهنده یا درد در قفسه سینه که معمولا بصورت ناگهانی است (۰/۵) ب) آزمایش خون مخفی در مدفوع و کولونوسکوپی (۰/۵) ج) استفراغ یا سرفه خونی – پیدایش توده – تغییر خال پوستی (۰/۵) د) فشارخون بالا – اختلالات چربی – بیماری های قلبی عروقی (۰/۵)	
۱۹-	چون سبب کاهش کلسترول، LDL و تری گلیسیرید می شوند. (۰/۵)	
۲۰-	د (۰/۲۵)	
۲۱-	ب (۰/۲۵)	
۲۲-	الف (۰/۲۵)	
۲۳-	ب (۰/۲۵)	