نام و نام خانوادگی : ..... نام پدر : ..... کلاس : ..... پایه :دوازدهم رشته : ریاضی ، تجربی و انسانی شماره صندلی :	بسمه تعالی اداره کل آموزش و پرورش استان قزوین مدیریت آموزش و پرورش شهرستان البرز دبیرستان شاهد پیامبر اعظم(ص) امتحانات نوبت اول سال تحصیلی 1403-1402	نام آزمون: سلامت و بهداشت تاریخ : 1402/10/18 روز : دوشنبه مدت آزمون : 75 دقیقه طراح : حقیقت ماشین حساب ساده مجاز است	

امام علی (ع) : " ای مومن علم و ادب قیمت و بهای توست ، پس دربه دست آودن آن تلاش کن ، هرچه علم و ادب تو زیادتر گردد ارزش و عظمت تو بیشتر می شود و.... ."

ردیف	تعداد سوال وصفحه :(25 سوال در 4 صفحه) . " بدون نیاز به برگه ی سفید " صفحه ی یک	نمره
1	**درست یا نادرست بودن جملات زیر را با علامت تیک ✓ در داخل مستطیل □ مشخص کنید .** 1/1- بدن در شرایط طبیعی قادر است 11 نوع اسید آمینه تولید کند . درست □ نادرست □ 1/2– بیماری هپاتیت B می تواند علائم بسیار شدید همراه با درگیری شدید کبدی ایجاد نماید . درست □ نادرست □ 1/3- با افزایش سطح HDL خون خطر بروز بیماری های قلبی – عروقی افزایش می یابد . درست □ نادرست □ 1/4-اچ آی وی با آزمایش های متداول و معمول مشخص می شود و نیاز به آزمایش تشخیصی اختصاصی ندارد. درست□ نادرست□	1
2	**در سوال های زیر جاهای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید .** 2/1- بیش ترین علل مرگ و میر در ایران مربوط به بیماری های ..... است . 2/2- زمانی که یک ماده ی غذایی از نظر رنگ ، بو ، طعم و مزه دچار تغییراتی شود می گوییم آن دچار ..... شده است . 2/3- فردی که به طور ارثی از دندان های سالم و محکم برخوردار است عامل ..... ، تقویت کننده سلامت دهان و دندان او است 2/4 – مهم ترین بیمای های ویروسی که از طریق دستگاه تنفسی انتشار می یابند عبارتند از : سرماخودگی و ..... . 2/5 – اصلی ترین روش پیشگیری در همه ی بیماری های عفونی از جمله اچ آی وی (HIV) آن است که مانع ورود ..... به بدن شویم .	1/25
3	**در سوالات چهارگزینه ای زیر پاسخ صحیح را با علامت تیک ✓ در داخل مستطیل □ مشخص کنید .** 3/1- کدام یک از ویتامین های زیر از گروه ویتامین های محلول در آب است ؟ الف) ویتامین A □ ب) ویتامین B □ ج) ویتامین K □ د) ویتامین E □ 3/2- امروزه از کدام بیماری به عنوان قاتل خاموش یاد می شود ؟ الف) دیابت □ ب) فشا خون بالا □ ج) سرطان □ د) بیمارهای قلب و عروق □ 3/3- کمبود کدام یک از مواد زیر موجب کاهش سرعت رشد در کودکان و نوجوانان می شود که به کوتاه قدی و تاخیر در بلوغ منجر می شود ؟ الف) روی □ ب) آهن □ ج) کلسیم □ د) ویتامین D □ 3/4- جرم فردی 25 ساله برابر 70 کیلوگرم و قد او 1/60 متر است ، شاخص توده ی بدنی و وضعیت بدنی او کدام است ؟ الف) 27/34 ، چاقی درجه ی یک □ ب)32/23 ، چاقی درجه ی دو□ ج)27/34 ، اضافه وزن □ د) 23/36 ، لاغر □	1
4	**هریک از مفاهیم زیر را تعریف کنید .** 4/1- خود مراقبتی : 4/2- ایسکمی قلبی : 4/3- سلامت روانی :	2/25 ج 5/5

لطفادراین قسمت چیزی ننویسید (محل ثبت نمره):

نمره به عدد( )به حروف ( ) ، امضاءدبیر : حقیقت تاریخ تصحیح برگه : .../10/1402

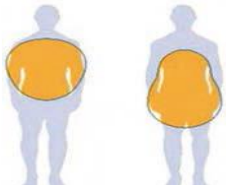
ردیف	صفحه ی دوم	بارم
5	چرا در موضوع بهداشت و تامین سلامت ، پیشگیری بر درمان مقدم است (2 دلیل بنویسید) . 1-..... 2-	0/5
6	**– هر یک از موارد ستون اول به یک یا چند مورد از ستون دوم مربوط است موارد مرتبط به یکدیگر را با رسم خط به هم وصل کنید (توجه : چند مورد درستون 2 اضافی است) .**	**1/5**

شماره	ستون اول(1)	ستون دوم(2)
1	ماده ی غذایی که بیش ترین انرژی را در بدن تولید می کند	آهن
2	یکی از رموز سلامت	روغن کبد ماهی
3	منبع غنی ویتامین آ	تغذیه ی سالم
4	نقش آب در بدن انسان	کربوهیدرات ها
5	ماده ی معدنی که در ترکیب هموگلوبین خون نقش اساسی دارد و وظیفه ی آن حمل اکسیژن به نقاط مختلف بدن است.	جگر
		تنظیم دمای بدن
		دفع مواد زائد
		چربی ها
		ید

7	دو مورد از علایم هشدار دهنده ی بیماری سرطان را بنویسید . 1- 2-	**0/5**
8	**هر یک از موارد زیر به کدام یک از ابعاد سلامت مربوط می باشند؟(هر کدام را داخل پرانتز بنویسید) .** الف – پایبندی به اخلاقیات ( ) ب – ارتباط سالم فرد با مدرسه (کلاس ، دبیر...) ( ) ج – حرکات بدنی هماهنگ ( ) د – سازگاری فرد با خودش و دیگران ( )	**1**
9	یکی از عوامل موثر بر سلامت ، دسترسی به خدمات بهداشتی درمانی است است ، دو مثال برای آن بنویسید . الف : ب :	**0/5**
10	سبک زندگی بیشتر از چه جهتی اهمیت دارد ؟	**0/5**
11	دو مورد از ویژگی ها ی سبک زندگی امروزه ، که موجب افزایش چاقی و اضافه وزن در انسان ها شده اند ، کدام اند ؟ الف : ب :	**0/5**
12	**با توجه به شکل مقابل که هرم مواد غذایی را نشان می دهد ، به سوالات زیر پاسخ دهید:** الف – میزان مصرف مواد غذایی قا عده هرم باید چند واحد در شبانه روز باشد ؟ ب- در راس یا بالای هرم چه نوع مواد غذایی قرار دارند که باید از آن ها خیلی کم مصرف کنیم ؟ 	**1** ج 6

www.konkoor.ir

نام و نام خانوادگی : ..... نام پدر : ..... کلاس : ..... پایه :دوازدهم رشته : ریاضی ، تجربی و انسانی شماره صندلی :	بسمه تعالی اداره کل آموزش و پرورش استان قزوین مدیریت آموزش و پرورش شهرستان البرز دبیرستان شاهد پیامبر اعظم(ص) امتحانات نوبت اول سال تحصیلی 1403-1402	نام آزمون: سلامت و بهداشت تاریخ : 1402/10/18 روز : دوشنبه مدت آزمون : 75 دقیقه طراح : حقیقت	

ردیف	صفحه ی سوم	بارم
13	دو مورد از آداب غذا خوردن و آشامیدن در فرهنگ اسلامی را بنویسید . الف : ب :	0/5
14	14/1- شکل سمت راست کدام نوع الگوی چاقی را نشان می دهد . 14/2– آن را توضیح دهید . 	0/75
15	افراد چاق برای کاهش وزن خود باید دو اصل را رعایت کنند ؟ آن ها را بنویسید . اصل اول : اصل دوم :	0/75
16	برای سالم بودن غذا در مرحله ی طبخ و نگهداری به چه نکاتی باید توجه کرد ؟ (2 مورد) 1- 2-	1
17	منظور از بیماری های ناشی از غذا (غذا زاد) چیست ؟ آن را به طور کامل و ذکرعلل توضیح دهید .	1
18	قانون تعادل انرژی را به طور کامل توضیح دهید	0/75
19	مهم ترین علامت بالینی در سکته ی قلبی چیست ؟	0/5
20	دومورد از آزمایش های غربال گری سرطان را فقط نام ببرید . 1- 2-	0/5
ج 5/75		

www.konkoor.ir

ردیف	صفحه ی چهارم	بارم
21	دامنه ی میزان قند خون بعد از دیابت (در مرحله ی بیماری دیابت) چقدر است ؟	/25
22	چگونه می توان تا حد بسیار زیادی از ابتلا به بیماری هایی که از طریق دستگاه تناسلی منتقل می شوند ، جلوگیری کرد ؟(یک مورد)	0/5
23	بهترین راه پیشگیری از ابتلا به بیمای پدیکلوزیس چیست ؟(2 مورد) -1 -2	0/5
24	چرا در بیماری ایدز پس از بروز علایم شدید ، بعضی بد خیمی ها و سرطان در فرد بروز پیدا می کند ؟	0/5
25	**با توجه به مطالب کتاب درسی ، برای هر یک از موارد زیر دلیل علمی بیان کنید .** الف – در کشور ما برای تامین ید مورد نیاز بدن باید از نمک ید دار تصفیه شده استفاده کرد . ب- میوه های ضربه دیده با گذشت زمان فاسد می شوند .	1 ج 2/75 ج کل 20

مــوفق و سرفراز باشید . (حقیقت)