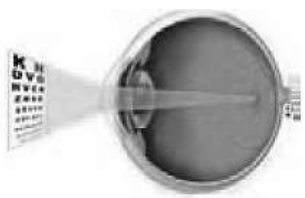
شماره صندلی	اداره کل آموزش و پرورش شهرستانهای استان تهران مدیریت آموزش و پرورش شهرستان ناحیه ۲ ری دبیرستان غیردولتی دخترانه دکترحسابی(دوره دوم) (سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۲)	مهر آموزشگاه در تمام صفحات زده شود
سؤال		

نام و نام خانوادگی:	کلاس/ پایه: دوازدهم	رشته: تجربی/انسانی	نام دبیر: خانم تاجیک	نام درس: سلامت و بهداشت
تاریخ امتحان: ۱۶/ ۱۰ /۱۴۰۲	نوبت صبح/عصر : صبح	تعداد صفحه ۲	صفحه ۱	زمان امتحان: ۹۰ دقیقه

ردیف	سؤال	بارم
۱	درستی یا نادرستی هر یک از عبارت های زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید. الف) در بین عوامل موثر بر سلامت ، سبک زندگی با سهم ۵۰ درصدی بیشترین تاثیر را بر سلامت افراد دارد. ب) برای حفظ و تامین سلامت زمان آموزش های پیشگیرانه بسیار طولانی و پر هزینه تر است. پ) اسید های چرب اشباع موجب کاهش سطح کلسترول خون می شود. ت) از عوارض جانبی کاهش سریع وزن ایجاد یکی از شایع ترین بیماری های تهدید کننده تمام گروه های سنی و جنسی می باشد. ث) با هربار خوردن غذای حاوی مواد قندی محیط پلاک میکروبی قلیایی می شود.	۱/۲۵
۲	در هر یک از عبارت های زیر جای خالی را با کلمات مناسب پر کنید. الف) با توجه به دیدگاه اسلام ، در تعریف سازمان بهداشت جهانی از سلامت ، از جنبه ی ..... آن غفلت شده است. ب) انجام فرایض دینی از نوع خود مراقبتی ..... است. پ) یکی از عادت های غذایی نادرست ، حذف برخی از وعده ها به ویژه ..... است. ت) در مراحل رشد تومور در سرطان معده در فاز ..... تومور به ارگان مجاور دست اندازی می کند. ث) در بیماری ایدز در دوران ..... علیرغم اینکه ویروس در بدن فرد وجود دارد نتایج آزمایش منفی است. ج) عقیمی و نازایی از عوارض جدی بیماری ای منتقله از طریق ..... است. چ) تزریق واکسن ..... برای خانم ها قبل از عقد امری الزامی است. ح) از عوارض آلودگی هوا برروی پوست بینی ایجاد..... می باشد.	۲
۳	از بین کلمات داخل پرانتز ، کلمه مناسب را انتخاب کنید. الف) کربوهیدرات اضافی بدن به مقدار معینی به صورت (چربی – گلیکوژن) ذخیره می شوند. ب) براساس هرم غذایی هر چه از بالای هرم به سمت پایین حرکت کنیم حجم گروه های غذایی(بیشتر – کمتر)می شود. پ) احتمال ایجاد وضعیت «آنژین صدری» در الگوی چاقی (گلابی- سیب) افزایش می یابد. ت) عامل تعیین کننده سطح کلسترول خون چربی (اشباع شده – غیراشباع) است که به کاهش بیماری های قلبی و برخی سرطان ها می انجامد. ث) وجود کرم کدو در گوشت گاو باعث (عفونت – بیماری) غذایی می شود. ج) توانمندی و پختگی شخصیتی ، بلوغ(روانی– اجتماعی) ازدواج محسوب می شود . چ) پرتوهای UVB باعث آسیب (مستقیم – غیر مستقیم) بر DNA می شود.	۱/۷۵
۴	در پرسش های چهارگزینه ای زیر گزینه مناسب را انتخاب کنید. الف) داشتن عملکرد مناسب در برخورد با مشکلات مربوط به کدام بُعد سلامت است؟ ۱) جسمانی ۲) روانی ۳)اجتماعی ۴) معنوی ب) منظور از نگهداری غذا به صورت کاملا سرد ، نگهداری آن در دمای زیر ..... می باشد. ۱)۴ ۲)۰ ۳) ۱۰ ۴) ۱۲ ج) عدم تحمل فعالیت بدنی و پرخوری عصبی به ترتیب مربوط به کدام عوارض چاقی می باشد؟ ۱) قلبی – عروقی /گوارشی ۲) تنفسی / گوارشی ۳) تنفسی/روانی ۴) قلبی – عروقی / روانی د) شکل مقابل مربوط به کدام یک از عیوب انکساری چشم می باشد؟  ۱) دوربینی ۲) نزدیک بینی ۳) آستیگماتیسم ۴)پیر چشمی	۱/۵

www.kanoon.ir

شماره صندلی	اداره کل آموزش و پرورش شهرستانهای استان تهران مدیریت آموزش و پرورش شهرستان ناحیه ۲ ری دبیرستان غیردولتی دخترانه دکترحسابی(دوره دوم) (سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۲)	مهر آموزشگاه در تمام صفحات زده شود
سؤال		

نام و نام خانوادگی:	کلاس/ پایه: دوازدهم	رشته: تجربی/انسانی	نام دبیر: خانم تاجیک	نام درس: سلامت و بهداشت
تاریخ امتحان: ۱۴۰۲/ ۱۰ /۱۶	نوبت صبح/عصر : صبح	تعداد صفحه ۲	صفحه ۲	زمان امتحان: ۹۰ دقیقه

ردیف	سؤال	بارم
	ه) با توجه به اینکه نیاز به خواب در افراد متفاوت است، نوزادن در طول شبانه روز به چند ساعت خواب نیاز دارند؟ ۱) ۱۷-۱۸ ساعت ۲) ۱۶-۱۵ساعت ۳) ۱۶-۱۷ساعت ۴) ۱۵-۱۴ساعت و) کدام یک از موارد زیر از عوارض شایع بیماری دیابت نیست؟ ۱) اختلال در جریان خون در دست و پا ۲) نابینایی یا کم بینایی ۳) استفراغ یا سرفه خونی ۴) نارسایی کلیه	
۵	در مورد سلامت و سبک زندگی سالم به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف) برای هر یک از عوامل موثر بر سلامت ذکر شده ، یک مثال بنویسید. ۱-عوامل محیطی ۲- سبک زندگی ب) از مزایای مدنظر قراردادن موفقیت ها در برنامه ریزی برای خود مراقبتی بنویسید. پ) نرگس درکدام یک از ابعاد سلامت دچار اختلال شده است؟ 	۱/۲۵
۶	هر یک از موارد زیر بر اثر کمبود کدام ریز مغذی ایجاد می شود. الف) بیماری گواتر ب) پوکی استخوان ج) تأخیر در بلوغ و کوتاهی قد	۰/۷۵
۷	در ارتباط با تغذیه سالم به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف) میزان آب مصرفی افراد به چه عواملی بستگی دارد؟(۲مورد) ب) میوه های زرد و نارنجی منبع خوب پیش ساز کدام ویتامین هستند؟ ج) از اصول تغذیه سالم مصرف مقادیر کافی از مواد مغذی مورد نیاز بدن به کدام اصل اشاره دارد؟ د) از منابع حیوانی سرشار از آهن (۲ مورد) نام ببرد.	۱/۵
۸	در رابطه با کنترل وزن و تناسب اندام به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف) دو بیماری نام ببرید که موجب چاقی می شود؟ ب) براساس قانون تعادل انرژی برخورداری از وزن مطلوب به چه عواملی بستگی دارد؟	۱
۹	در ارتباط با بهداشت و ایمنی مواد غذایی پاسخ دهید. الف) نگهداری مواد غذایی فاسد شدنی در یخچال برای مقابله با کدام عامل ایجاد فساد در مواد غذایی می باشد؟ ب) علت اینکه میوه های ضربه دیده با گذشت زمان فاسد می شوند چیست؟ ج) اصول رعایت بهداشت محیط را نام ببرید. (۲ مورد)	۱
۱۰	جدول زیر در رابطه با بیماری هاست . هریک از موارد ستون «الف» با هریک از موارد ستون «ب» در ارتباط است . شماره آنها را پیدا کنید و در برگه پاسخ نامه بنویسید.(یک مورد در ستون ب اضافی است)	۱/۵

(الف)	(ب)
الف) سرطان ب) کرونا ج) انگل های روده ای د) دیابت نوع ۲ و)هپاتیت ه) زگیل تناسلی	۱) با علائمی به صورت زردی بروز پیدا می کند. ۲) کلسترول بالا از عوامل خطرساز قابل پیشگیری آن است. ۳) در صورت درمان نشدن عوارضی مانند مرده زایی به همراه دارد. ۴) بروز آن با سطح کلسترول خوب رابطه عکس دارد. ۵) از طریق سرفه عفونی سرایت می کند. ۶) در صورت شیوع بهتر است از خوردن کاهو و سبزیجات خام خودداری شود. ۷) تغییر در خال های پوستی از علائم هشداردهنده آن است.

www.kanoon.ir

شماره صندلی	اداره کل آموزش و پرورش شهرستانهای استان تهران مدیریت آموزش و پرورش شهرستان ناحیه ۲ ری دبیرستان غیردولتی دخترانه دکترحسابی(دوره دوم) (سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۲)	مهر آموزشگاه در تمام صفحات زده شود
سؤال		

نام و نام خانوادگی:	کلاس/ پایه: دوازدهم	رشته: تجربی/انسانی	نام دبیر: خانم تاجیک	نام درس: سلامت و بهداشت
تاریخ امتحان: ۱۴۰۲/ ۱۰ /۱۶	نوبت صبح/عصر : صبح	تعداد صفحه ۲	صفحه ۲	زمان امتحان: ۹۰ دقیقه

ردیف	سؤال	بارم
۱۱	**در ارتباط با بیماری غیر واگیر پاسخ دهید:** **الف) کدام شکل نشان دهنده دیابت نوع (۲) می باشد؟** **از علائم این نوع دیابت یک مورد بنویسید.** **ب) مهم ترین علامت بالینی در سکته قلبی چیست؟** **ج) مهم ترین اقدام در سکته مغزی چیست؟** **د) از آزمایش های غربالگری سرطان هریک از موارد زیر برای تشخیص کدام نوع سرطان استفاده می شود؟** ۱- پاپ اسمیر ۲- کولونوسکوپی **ه) میزان نمک مصرفی در طول یک روز برای افراد بالای ۵۰ سال چه میزان توصیه شده است؟** **و) از مهم ترین عوامل خطر بیماری های قلبی – عروقی کدام عوامل باید به طور منظم از نظر پزشکی بررسی شوند؟**	۳
۱۲	**در مورد بیماری های غیرواگیر پاسخ دهید.** **الف) پدیکلوزیس از چه طریقی به دیگران منتقل می شود؟** **ب) از راه های انتقال ویروس HIV دو مورد بنویسید.** **ج) در بیماری هپاتیت کدام اندام التهاب پیدا می کند و فعالیت آن مختل می شود؟**	۱/۲۵
۱۳	**در رابطه با بهداشت فردی پاسخ دهید.** **الف) از عوامل تشدیدکننده آکنه ۲ مورد بنویسید.** **ب) از عوامل موثر بر پوسیدگی دندان ۲ مورد نام ببرید.** **ج) به چه دلیل در افرادی که از خواب کافی برخوردار نیستند، خطر ابتلا به بیماری افزایش می یابد؟**	۱/۲۵
۱۴	**در مورد بهداشت ازدواج و باروری به پرسش های زیر پاسخ دهید.** **الف) وزن مادر چه تاثیری بر باروری او دارد؟** **ب) عقب افتادگی ذهنی از اثرات کدام بیماری مادر بر نوزاد می باشد؟** **ج) مشاوره ژنتیک قبل از ازدواج برای چه کسانی ضروری است؟**	۰/۷۵

www-kanoon.ir

۱ الف) نادرست ب) نادرست ج) نادرست د) نادرست ه) درست و) نادرست

۲ الف) سبک زندگی ب) محتوی ج) گندم د) فشارخون - اختلالات دوچرخه ه) سیب و) صبحانه

۳ الف) حرکت ها ب) بیولوژیکی ج) HDL د) مقوی و) اسیدی ز) غیرمستقیم
ح) اجتماعی ه) هپاتیت B

۴ الف) گزینه ۱: سلامت اجتماعی ب) گزینه ۳: میوه‌ها ج) گزینه ۲ و ۵: ورزش
د) گزینه ۱: مسئولان نوآوری ه) گزینه ۴: سیگار و) گزینه ۳: استراحت یا بهداشت خواب

۵ الف) به مجموعه فعالیت‌هایی که برای حفظ و تعمیق ارتقای سلامت خود و یا اطرافیان انجام می‌دهیم بهداشت می‌گویند.
ب) زیرا به یک خانه هم اشاره نکرده که آن چیز مخرب است.
ج) عادات درست - رفتار درست هنگام مواجهه با شکلات و اتفاقات - مدت تصمیم‌گیری درست - در شرایط مختلف

۶ الف) لگبود طلسم ب) لگبود ردی ج) لگبود لا

۷ الف) سبزی‌های سبز تیره مثل جعفری - میوه‌های زرد و نارنجی
ب) اصل تناسب ج) نان و غلات د) زمانی که تمام اجزای غذا ۷۰ درجه حرارت دیده باشد.
ه) زیرا کشور ما از نظر آب و خاک از نظر بد خاصی در محصولات گیاهی و حیوانی برخوردار است.

۸ الف) گروه نان ب) باردار - افراد با توان بدنی خیلی درست - ورزشکاران - افراد شیرده
ج) ریزش مو - پوسیدگی دندان - مثل سن بلوغ صورت دیدن
د) افزایش می‌یابد

۹ ۱) خوکبو را از حد گذرنده غبار و جسم خارجی به غذا ۳) خوکبو را از ورود جانوران موذی به مواد غذایی
۲) خوکبو آب سالم و بهداشتی

www.kanoon.ir

۱۰ الف) یون دائم در حال ساخت سلول های جدید است که زیر نظر دستگاه ایمنی بدن انجام می شود. بررسی از عوامل سرطان بازیابی سلول

امکان خطا در تقسیم به وجود می آید که سلول ها تبدیل به سلول های سرطانی تبدیل می شود. آنزیم سلول تمام سلول های مسام

اطراف خود را هم از بین ببرد و به قسمت های دیگر بدن سرایت کند و به آن ها آسیب برساند و تومور بدخیم است

ب) شکل ۲. پرخوری - پرداری - ناهنجاری وزن زیاد و لاغری شدن

ج) ۱: سرطان روده ۲: سرطان سینه

د) افزایش وزن زیاد - کمبود فعالیت - سابقه خانوادگی

۱۱ الف) از مواد استفاده وسایل شخصی دیگران مثل شانه و مسواک

ب) فوره زای - سقط جنین - نابارور

ج) زیرا این ویروس هنوز به حوضچه خود یعنی ایدز نرسیده و علائم آن مخفی است.

د)

عوامل بیمار	شیوه انتقال
۱- آلودگی آب	۱) وجود حشرات سرما و گرما و هوا
۲- نزدیکی تماسی	۲) دستگاه تناسلی
۳- ویا	۳) دستگاه تنفسی
۴- ایدز	خون آلوده

۱۲ الف) عمران اسب مصنوعی ب) دستکاری جنین - ناهنجاری نامتقارن - استرس

ج) احساس خستگی و بی حالی - نداشتن انرژی - عدم تمرکز - بیشتر در معرض بیماری قرار می گیرند

د) استرس - خستگی - نداشتن تمرکز و دقت

۱۳ الف) دهیدراته

ب) فارسیایی فوزان - ۲ دیابت ۶ مدل خروزند با داشتن همان بیماری - سقط جنین

ج) پرهیز از حمام با آب داغ و آویزان دیوان آب داغ

پرهیز از پوشیدن لباس های تنگ و چسبان

پرهیز از قرار دادن لپ تاپ یا وسایل الکترونیکی در قسمت پایین شکم