سؤالات درس: **سلامت و بهداشت** نام : نام خانوادگی: **پایه: دوازدهم** **رشته: ریاضی - تجربی – انسانی** نوبت: **اول**	**به نام خالق اندیشه ها** **اداره کل آموزش و پرورش استان خراسان رضوی** **اداره آموزش و پرورش شهرستان قوچان** **دبیرستان شهید بهشتی دوره دوم**	تاریخ آزمون : **۱۴۰۲/۱۰/ ۱۱** ساعت شروع آزمون: **۸** صبح مدت زمان پاسخگویی: **۷۵** دقیقه تعداد صفحه: **۴** تعداد سوال: **۲۳**

ردیف	سوالات (پاسخنامه دارد)	بارم
۱	**درستی یا نادرستی هر یک از عبارت‌های زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید.** الف) دارا بودن وزن نسبتاً ثابت در تمام عمر، از ویژگی‌های سلامت جسمانی است. ب) بر اساس هرم غذایی، مقدار مصرف روزانه شیر و فرآورده‌ها باید بیشتر از میوه‌ها باشد. پ) نوعی الگوی چاقی که در مردان شایع تر است، خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را بیشتر افزایش می‌دهد. ت) اگر قند خون ناشتا ۱۱۰ باشد، فرد دچار بیماری دیابت است. ث) فشار خون دیاستولی همزمان با پمپ خون به داخل سرخرگ توسط قلب ایجاد می‌شود. ج) کولونوسکوپی برای تشخیص سرطان روده استفاده می‌شود. چ) برخی کره‌های گیاهی دارای اسیدچرب ترانس هستند.	۱/۷۵
۲	**در عبارت‌های زیر، جای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.** الف) گام اول در حفظ سلامت خویش، ..... است. ب) کمبود ..... در کودکان موجب کاهش سرعت رشد می‌شود. پ) سلول‌های سرطانی در فاز ..... به ارگان‌های مجاور دست اندازی می‌کنند. ت) انسولین هورمونی است که از غده ..... ترشح می‌شود. ث) ماهی کپور منبع ویتامین ..... است. ج) ماده‌ای از جنس چربی که در تمام سلول‌های بدن وجود دارد، ..... نام دارد.	۱/۵
۳	**در عبارت‌های زیر، کلمه مناسب را از داخل پرانتز انتخاب کنید.** الف) مفهوم سلامت از نظر دهخدا به تعریف سلامت از دیدگاه (**ابن سینا – بقراط**) نزدیکتر است. ب) وضعیت اشتغال، از عوامل (**محیطی – فردی**) مؤثر بر سلامت است. پ) افرادی که رژیم غذایی نامتعادلی دارند، معمولاً با کمبود ویتامین (A - C) مواجه می‌شوند. ت) وجود کرم کدو در گوشت گاو می‌تواند باعث ابتلا به (**عفونت‌های غذایی – بیماری‌های غذایی**) شود. ث) مصرف روغن‌های نباتی جامد، موجب (**افزایش - کاهش**)LDL می‌شود. ج) ماده معدنی (**سدیم- کلسیم**) به حفظ تعادل مایعات در بدن کمک می‌کند.	۱/۵

ادامهٔ سوالات در صفحهٔ بعد

www-kanoon-ir

سؤالات درس: **سلامت و بهداشت** نام : نام خانوادگی: **پایه: دوازدهم** **رشته: ریاضی - تجربی – انسانی** نوبت: **اول**	**به نام خالق اندیشه ها** **اداره کل آموزش و پرورش استان خراسان رضوی** **اداره آموزش و پرورش شهرستان قوچان** **دبیرستان شهید بهشتی دوره دوم**	تاریخ آزمون : **۱۴۰۲/۱۰/ ۱۱** ساعت شروع آزمون: **۸** صبح مدت زمان پاسخگویی: **۷۵** دقیقه تعداد صفحه: **۴** تعداد سوال: **۲۳**

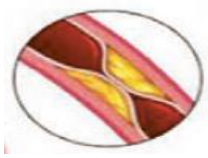
ردیف	سوالات (پاسخنامه دارد)	بارم
۴	**کدام گزینه به ترتیب عوارض روانی، غددی و گوارشی چاقی را نشان می‌دهد؟** الف) کاهش اعتماد به نفس – سنگ صفرا – پرخوری عصبی ب) افسردگی – دیابت نوع ۲ – سنگ صفرا پ) افسردگی – دیابت نوع ۲- پرخوری عصبی ث) کاهش اعتماد به نفس – التهاب کبد – سنگ صفرا	۰/۵
۵	**چرا نمی‌توان مقدار واضح و دقیقی برای مصرف آب روزانه همهٔ افراد پیشنهاد داد؟**	۱
۶	**فردی به بیماری کوشینگ مبتلا است. به نظر شما BMI در این افراد به کدام عدد زیر نزدیکتر است؟** الف) ۲۰ ب) ۳۵	۰/۵
۷	**جدول زیر در رابطه با ابعاد مختلف سلامت می‌باشد. هر یک از موارد ستون "A" با یکی از موارد ستون "B" ارتباط دارد. شماره آن‌ها را پیدا کرده و در مقابل عبارت مربوط بنویسید.**	۰/۷۵
۸	**مریم می‌خواهد به شغل مورد علاقه اش دست یابد، او به این نکته توجه دارد که:** **"توانسته با غلبه بر مشکلاتش در این زمینه تحصیل کرده و نتیجه خوبی کسب کند"** الف) این جمله مربوط به کدامیک از گام‌های برنامه‌ریزی است؟ ب) دو مورد از فواید این کار را بیان کنید.	۰/۷۵

A	B
الف) از نشانه‌های آن سازگاری فرد با خودش و دیگران و داشتن روحیه انتقادپذیری است.	۱) سلامت معنوی
ب) در این بعد از سلامت، فرد قادر است پیوندها و دوستی‌های سالمی تشکیل دهد و به روشی قابل قبول و مسئولانه عمل کند.	۲) سلامت اجتماعی
پ) کمال جویی و پایبندی به اخلاقیات از نشانه‌های آن است.	۳) سلامت روانی

ادامهٔ سوالات در صفحهٔ بعد

www.kanoon.ir

سؤالات درس: **سلامت و بهداشت** نام : نام خانوادگی: **پایه: دوازدهم** **رشته: ریاضی - تجربی – انسانی** نوبت: **اول**	**به نام خالق اندیشه ها** **اداره کل آموزش و پرورش استان خراسان رضوی** اداره آموزش و پرورش شهرستان قوچان **دبیرستان شهید بهشتی دوره دوم**	تاریخ آزمون : **۱۴۰۲/۱۰/ ۱۱** ساعت شروع آزمون: **۸** صبح مدت زمان پاسخگویی: **۷۵** دقیقه تعداد صفحه: **۴** تعداد سوال: **۲۳**

ردیف	سوالات (پاسخنامه دارد)	بارم
۹	الف) فیبر جز کدام دسته از مواد مغذی است؟ ب) فیبرها چه نقشی در تأمین سلامت دارند؟	۰/۵
۱۰	**یک فرد سالخورده باید مقدار برخی مواد غذایی مانند شیر را در رژیم غذایی خود افزایش دهد، به این ترتیب کدامیک از اصول تغذیه سالم را رعایت کرده است؟**	۰/۵
۱۱	**در مورد ویتامین‌ها به سوالات زیر پاسخ کوتاه بدهید.** الف) پیش‌ساز ویتامین A چه نام دارد؟ ب) بیشترین مقدار ویتامین D مورد نیاز بدن، چگونه تامین می‌شود؟	۰/۵
۱۲	**بر اساس قانون تعادل انرژی، در چه صورت وزن ثابت و بدون تغییر می‌ماند؟**	۰/۵
۱۳	**دو راه مبارزه با عوامل بیولوژیکی ایجاد فساد در مواد غذایی را بنویسید.**	۰/۵
۱۴	**چرا در رژیم غذایی باید مصرف فرآورده‌های لبنی پرچرب را محدود کرد؟**	۰/۷۵
۱۵	**علی پس از مشاهده کپک در مربا، بعد از برداشتن کپک قصد مصرف آن را داشت که مادرش مانع او شد. به نظر شما علت ممانعت مادر چیست؟**	۰/۵
۱۶	**چرا لازم است مواد فاسد شدنی در یخچال نگهداری شوند؟**	۰/۵
۱۷	**هر کدام از موارد زیر، مربوط به کدامیک از اصول جلوگیری از آلودگی مواد غذایی می‌باشد؟** الف) نگهداری غذا به صورت داغ ب) تهیه آب سالم و کافی	۱
۱۸	**شکل زیر بخشی از یک سرخرگ را نشان می‌دهد.**  الف) علت تنگ و سخت شدن این سرخرگ چیست؟ ب) اگر به دنبال این روند ایسکمی قلبی رخ دهد، سرخرگ بالا چه نام دارد؟	۱

ادامهٔ سوالات در صفحهٔ بعد

www.kanoon.ir

سؤالات درس: **سلامت و بهداشت** نام : نام خانوادگی: **پایه: دوازدهم** **رشته: ریاضی - تجربی – انسانی** نوبت: **اول**	**به نام خالق اندیشه ها** **اداره کل آموزش و پرورش استان خراسان رضوی** **اداره آموزش و پرورش شهرستان قوچان** **دبیرستان شهید بهشتی دوره دوم**	تاریخ آزمون : **۱۴۰۲/۱۰/ ۱۱** ساعت شروع آزمون: **۸** صبح مدت زمان پاسخگویی: **۷۵** دقیقه تعداد صفحه: **۴** تعداد سوال: **۲۳**

ردیف	سوالات (پاسخنامه دارد)	بارم
۱۹	**چگونه یک سلول طبیعی به سلول سرطانی تبدیل می‌شود؟**	۰/۷۵
۲۰	**در مورد علایم احتمالی سکته قلبی، درد قفسه سینه در چه صورت جدی‌تر خواهد بود؟**	۱
۲۱	**ترک خوردن پلاک‌ها درون رگ‌ها چگونه منجر به بروز سکته می‌گردند؟**	۱/۲۵
۲۲	**در مورد بیماری دیابت به سوالات زیر پاسخ دهید:** الف) در کدام نوع دیابت، مقاومت به انسولین وجود دارد؟ ب) ویروس از عوامل ایجاد کدام نوع دیابت است؟ پ) دیابت بارداری از عوامل خطرساز کدام نوع است؟ ت) احساس سوزش در انگشتان دست و پا از نشانه‌های کدام نوع است؟ ث) دو دلیل بیاورید که این بیماری سبب آسیب به بافتها و سلول‌های بدن می‌شود.	۲
۲۳	**منظور از فشار خون چیست؟**	۰/۵
	جمع نمرات	۲۰

«با آرزوی بهترین‌ها» - اسماعیلی

www-kanoon.ir

پاسخ نامه

نام پاسخ نویس: سارا سادات تقوی

مدیر گروه: بازرهم

فیزیک خواهر: بقیه الدین طوسی رتبه ۳۷۴۲

۱)

الف) غ ب) غ پ) ص ت) غ

ث) غ ج) ص چ) ص

۲)

الف) خود مراقبتی ب) روی پ) بدخیم

ت) لوزالمعده (پانکراس) ث) دیابت نوع ۱ چ) کلسترول

۳)

الف) ابن سینا ب) محصله پ) A

ت) میعادگاه‌های عدالتی ث) آمرالشیء چ) سدیم

۴) گزینه «ب» صحیح است.

۵) زیرا شرایط اقلیمی، میزان فعالیت بدنی، وزن و وضعیت سلامت افراد در میزان آب مصرفی آن‌ها موثرات بوشیدن آب باید به اندازه‌ای باشد که احساس تشنگی نکنند و در عین حال حجم ادرار روزانه‌ی از حد طبیعی تجاوز نکند و ادرار او بی‌رنگ یا زرد کم‌رنگ باشد.

۶) گزینه ب صحیح است.

۷)

الف با شماره ③ مرتبط است

ب با شماره ② مرتبط است

ج با شماره ① مرتبط است

www.kanoon.ir

CamScanner

۸)

الف) گام ۱۱ مهارت های لازم راهبت خود را اقتباً کسب کرانند.

ب) ۱ موفقیت در هر کار ۲ شایستگی ما در رسیدن به هدف سنجیده می شود.

۹) الف) گرمو هیدرات های پیچیده.

ب) نقش مهمی در عملکرد اندام های درونی، سیستم عصبی و ماهیچه ها بازی می کنند.

۱۰) اصل تعادل

۱۱) الف) کاروتنوئیدها

ب) تابش نور مستقیم خورشید.

۱۲) اگر کاری در ورزش از سوار غذایی با میزان کاری مصرف برابر باشد وزن بدن تغییری نمی کند.

۱۳) ۱ نظافت مداوم محیط ۲ نصب در و پنجره های توری

۱۴) زیرا در مزرعه های لبنی پرچرب اسیدهای چرب اشباع شده وجود دارد که موجب افزایش کلسترول خون می شود.

۱۵) ژل ها در مواد غذایی نفوذ کرده و صرفاً برداشتن آن باعث از بین رفتن فاسد در مواد غذایی نمی شود

۱۶) زردی رنگ پنجال دلالت دارد و دمای پایین در سردخانه باعث عدم رشد باکتری ها و کپک ها و قارچ ها می شود.

۱۷) الف) رعایت بهداشت مواد غذایی از تهیه تا مصرف

ب) ۱ رعایت بهداشت محیط

www.kanoon.ir

۱۸) الف) انرژی و گرفتگی توسط چربی های اشباع شده و کلسترول

ب) کمبود

۱۹) به دلیل بروز خطا در تقسیم سلول ها یک سلول طبیعی به سلول سرطانی تبدیل می شود.

۲۰) اگر این درد به شانه ها، گردن، بازوها و فک پایین انتشار داشته باشد، شدیدتر خواهد بود.

۲۱) کاهش سطح پلاک های چربی در جدار شریان کرونر ترک می خورد و دچار پاکاری می شود

۲۲)

الف) نوع $\frac{2}{4}$

ب) نوع $\frac{1}{4}$

پ) نوع $\frac{2}{4}$

ت) نوع $\frac{2}{4}$

۲۳) فشار خون به مقداری فشار گفته می شود که توسط خون در جریان، به دیواره رگ ها وارد می شود و یکی از علائم حیاتی است.