باسمه تعالی

اداره کل آموزش و پرورش استان خوزستان اداره آموزش و پرورش منطقه دزفول دبیرستان غیردولتی حجاب				
سوالات ارزشیابی نوبت اول	درس:سلامت وبهداشت	پایه:دوازدهم	رشته:انسانی	مهر آموزشگاه
شامل۲۳ سوال در۴صفحه	روز آزمون:دوشنبه	تاریخ آزمون:۱۴۰۲/۱۰/۱۱	مدت آزمون:۹۰دقیقه	
نام:	نام خانوادگی:	نام پدر:	نام دبیر:سلطانی زاده	

ردیف	سوالات	بارم
۱	درستی یا نادرستی گزاره های زیر را با (ص) و (غ) مشخص کنید. الف) اولین مرحله در نوشتن برنامه خودمراقبتی تعیین هدف واضح و قابل اندازه گیری است. ب) بدن ما قادر به ذخیره مقدار معینی کربوهیدرات است که به صورت چربی در ماهیچه ها و کبد ذخیره می شود. پ) بدن برای انجام عملکرد مطلوب خود،نیازمند دریافت ۱۱ نوع اسیدآمینه است. ت) مشکلات غددی می تواند یکی از عوارض چاقی باشد. ث) به هنگام سکته قلبی،لخته خون قبل از پلاک، تشکیل می شود.	۱/۲۵
۲	جاهای خالی را با واژه مناسب پرکنید. الف)یک جنبه بسیار مهم که در تعریف سازمان جهانی بهداشت از سلامت،از آن غفلت شده جنبه ی ..... است. ب)استفاده بیش از حد برخی از مکمل های ویتامین می تواند منجر به .....شود. پ) زمانی پخت غذاکامل است که تمام قسمت های آن حداقل.....درجه سانتی گراد حرارت دیده باشد. ت) دفع صحیح زباله و مواد دفعی از اصول رعایت بهداشت.....می باشد که در جلوگیری از آلودگی و فساد مواد غذایی موثر است. ث) شریان اصلی.....قلب،شریان کرونری نام دارد. ج) مدت زمان طلایی برای نجات فرد مبتلا به سکته مغزی.....است. چ) برای تشخیص سرطان دهانه رحم از آزمایش غربالگری به نام.....استفاده می شود. ح) حدت بینایی یا دید مطلوب،میزان سلامت چشم ها و .....حس بینایی را نشان می دهد.	۲
۳	گزینه درست را از داخل پرانتز انتخاب کنید. الف)انرژی مورد نیاز برای تداوم فعالیت های روزانه و طبیعی ما از طریق(کربوهیدرات-پروتئین ها)تامین می شود.	۱/۷۵

نمره به عدد:	نام و نام خانوادگی دبیر:	نمره تجدید نظر به عدد:
نمره به حروف:	تاریخ و امضا:	نمره تجدید نظر به حروف:

ادامه سوالات در صفحه دوم

www-kanoon-ir

	ب)(سدیم-کلسیم)به ساخت و استحکام استخوان های بدن کمک می کند. پ)اگر نمایه توده بدنی فرد کم تر از ۱۸/۵باشد وضعیت فرد(لاغر-معمولی)است. ت)الگوی چاقی گلابی در بین(زنان-مردان)شایع تر است. ث) بیشترین آلودگی در موادغذایی براثر بی احتیاطی در مراحل(فرآوری-مصرف)ایجاد می شود. ج) رطوبت از جمله عوامل(مکانیکی-فیزیکی)است که باعث ایجاد فساد در موادغذایی می شود. چ) وجود کرم کدو در گوشت گاو باعث(بیماری-عفونت غذایی)می شود.	
۴	گزینه ی درست را انتخاب کنید. الف) چه کسی سلامت را تعادل بین مزاج چهارگانه می داند؟ ۱)بقراط ۲)ابن سینا ۳)دهخدا ۴)هیچکدام ب) زهرا می خواهد در کنکور موفق شود،او باید در نظر داشته باشد که در یک شب نمی تواند به هدف خود برسد.این جمله مربوط به کدام یک از گام های برنامه ریزی برای خودمراقبتی است؟ ۱)از یادآور استفاده کند ۲)مهارت های لازم را برای خودمراقبتی کسب کند ۳)برای شروع گام های کوچک بردارد ۴)پیمان ببند پ) براساس هرم مواد غذایی،کدام گروه از موادغذایی زیر بیشترین حجم مصرف روزانه را دارد؟ ۱)نان و غلات ۲)قند ۳)حبوبات ۴)سبزی ها ت) کدام یک از انواع موادغذایی زیر،سرشار از آهن هستند؟ ۱)جگر و پسته ۲)ماهی کلیکا و پنیر ۳)جگر و پنیر ۴)ماهی کلیکا و بستنی ث) کدام یک از موارد زیر نمی تواند باعث بروز چاقی شود؟ ۱)کوشینگ ۲)پرکاری تیروئید ۳)افسردگی ۴)کورتون ج)کدام یک از موارد زیر مربوط به رعایت بهداشت فردی در فرآیند تولید غذا نیست؟ ۱)گذاشتن پوشش بر روی زخم دست ۲)پوشاندن بینی و دهان هنگام عطسه ۳)نداشتن زیورآلات ۴)مبارزه با حشرات و جوندگان ناقل بیماری چ)در هنگام کار با رایانه،فاصله مانیتور با چشمان باید در حدود چند سانتی متر باشد؟ ۱)۵۰ تا ۶۰ ۲)۷۰ تا ۸۰ ۳)۴۰ تا ۵۰ ۴)۳۰ تا ۴۰	۱/۷۵
۵	بنا بر فرمایش حضرت علی (ع)چه بلایی سخت تر از بیماری تن و چه نعمتی بهتر از سلامت بدن است؟	۰/۵
۶	در مثال های زیر،کدام یک از عوامل موثر بر سلامت مورد توجه است؟ الف)فردی که روزانه ورزش کرده و تغذیه سالمی دارد. ب)فردی که برای تامین آب آشامیدنی سالم دچار مشکل است.	۰/۵
۷	بر اساس گزارش سازمان بهداشت جهانی ابتلا به کدام بیماری های مزمن با سبک زندگی ارتباط مستقیم دارد؟(ذکر دو مورد)	۰/۵
۸	چرا در کشور ما برای تامین ید مورد نیاز بدن باید از نمک یددار تصفیه شده استفاده شود؟	۰/۵
	ادامه سوالات در صفحه سوم	

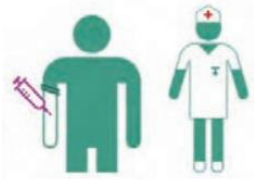
www.konoor.ir

۹	درباره اصول تغذیه سالم به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف)دو مورد از اصول تغذیه سالم را نام ببرید. ب)در کدام یک از انواع اصول تغذیه سالم،نوع غذایی که یک فرد مصرف می کند باید متناسب با نیازمندی های غذایی باشد؟	۰/۷۵
۱۰	به چه افرادی توصیه می شود،هر چه سریعتر برای کاهش وزن خود اقدام کنند؟	۰/۵
۱۱	براساس قانون تعادل انرژی به پرسش های زیر پاسخ دهید.  الف)در صورتی که شماره ۱ نسبت به شماره ۲ در سطح پایین تری قرار گیرد،وزن چه تغییری می کند؟ ب)در چه صورتی وزن بدن ثابت می ماند؟	۰/۵
۱۲	در جدولی زیر برخی واژه ها در ستون A با یک عبارت در ستون B ارتباط منطقی دارد،موارد مرتبط را بهم متصل کنید.(یک مورد از ستون B اضافیست.)	۱

A	B
۱)کلسترول خوب	سرطان پروستات( )
۲)فشار خون بالا	سرطان سینه( )
۳)آزمایش خون	HDL ( )
۴)ماموگرافی	LDL( )
***	قاتل خاموش( )

۱۳	چرا مصرف زیاد اسیدهای چرب ترانس باعث افزایش خطر ابتلا به بیماری های قلبی-عروقی می شود؟	۰/۵
۱۴	فشارخون چه زمانی علامت دار خواهد شد؟	۰/۵
۱۵	درباره دیابت به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف)شایع ترین نوع دیابت کدام نوع است؟ ب)بیشتر در چه گروهی از افراد دیده می شود؟ پ)دو مورد از عوامل موثر در ابتلا به این نوع از دیابت را نام ببرید؟	۱
۱۶	درباره بیماری های واگیردار به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف)دو مورد بیماری ویروسی که از طریق دستگاه تنفس منتقل می شوند را نام ببرید؟ ب)نحوه سرایت بیماری هایی که از طریق دستگاه تنفسی منتقل می شوند را بنویسید؟ پ)عامل پدیکلوزیس چیست؟و در کدام قسمت بدن زندگی می کنند؟ ت)شایع ترین نوع هپاتیت کدام نوع است؟	۲
	ادامه سوالات در صفحه چهارم	

www-kanoon-ir

۱۷	تصاویر زیر کدام راه انتقال ویروس اچ آی وی را نشان می دهند.  الف ب	۰/۵
۱۸	در جلوگیری از ابتلا به بیماری های منتقل شده از طریق دستگاه تناسلی چه عواملی نقش دارند؟(ذکر دومورد)	۰/۵
۱۹	در رابطه با آکنه به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف)دو مورد از عوامل تشدیدکننده آکنه را نام ببرید. ب)چرا جوش های غرور معمولا در حوالی سن بلوغ پدیدار می شوند؟	۱/۲۵
۲۰	نیاز هر گروه سنی را به خواب در طول شبانه روز مشخص کنید. الف)نوزادان ب)کودک ۵ ساله پ)سالمند ۷۰ ساله	۰/۷۵
۲۱	دو مورد از عوارض منفی بیماری التهاب لگن را در زنان نام ببرید؟	۰/۵
۲۲	چه نوع بیماری های مزمنی می توانند بر بارداری زوجین و یا جنین تاثیرگذار باشند؟(ذکر دو مورد)	۰/۵
۲۳	دو مورد از مواد غذایی که سرشار از اسیدفولیک هستند را نام ببرید؟	۰/۵
	با آرزوی موفقیت	۲۰

www-kanoon.ir

باسمه تعالی

اداره کل آموزش و پرورش استان خوزستان اداره آموزش و پرورش منطقه دزفول دبیرستان غیردولتی حجاب				
کلید ارزشیابی نوبت اول	درس:سلامت وبهداشت	پایه:دوازدهم	رشته:انسانی	مهر آموزشگاه
شامل۲۳ سوال در۲صفحه	روز آزمون:دوشنبه	تاریخ آزمون:۱۴۰۲/۱۰/۱۱	مدت آزمون:۹۰دقیقه	
نام:	نام خانوادگی:	نام پدر:	نام دبیر:سلطانی زاده	

ردیف	پاسخنامه	بارم
۱	(هر مورد ۰/۲۵) الف) (ص) ب) (غ) پ) (غ) ت) (ص) ث) (غ)	۱/۲۵
۲	(هر مورد ۰/۲۵) الف)معنوی..... ب)مسمومیت..... پ)۷۰..... ت)محیط..... ث)تغذیه کننده..... ج)۳ساعت..... چ)پاپ اسمیر..... ح)سطح توانایی.....	۲
۳	(هر مورد ۰/۲۵) الف)کربوهیدرات ب)کلسیم پ)لاغر ت)زنان ث)فرآوری ج)فیزیکی چ)بیماری	۱/۷۵
۴	(هر مورد ۰/۲۵) الف) (۱) ب) (۳) پ) (۱) ت) (۱) ث) (۲) ج) (۴) چ) (۱)	
۵	بیماری دل(۰/۲۵)تقوای دل(۰/۲۵)	۰/۵
۶	الف)سبک زندگی(۰/۲۵) ب)دسترسی به خدمات بهداشتی-درمانی(۰/۲۵)	۰/۵
۷	بیماری های سکته قلبی،دیابت،سرطان و پوکی استخوان(ذکر دو مورد،هر مورد۰/۲۵)	۰/۵
۸	چون آب و خاک از نظر ید فقیر است (۰/۲۵)و محصولات غذایی گیاهی و حیوانی ید کافی ندارند.(۰/۲۵)	۰/۵
۹	الف)اصل تعادل-اصل تنوع-اصل تناسب(ذکر دومورد،هر مورد۰/۲۵) ب)اصل تناسب(۰/۲۵)	۰/۷۵

ادامه در صفحه دوم

www-kanoon-ir

۱۰	افرادی که دارای میزان چربی خون بالا بوده(۰/۲۵)ویا الگوی چاقی به شکل سیب دارند(۰/۲۵)	۰/۵
۱۱	الف)افزایش(۰/۲۵) ب)چنان چه کالری دریافتی از موادغذایی برابر با میزان کالری مصرفی باشد.(۰/۲۵)	۰/۵
۱۲	(هر مورد ۰/۲۵) سرطان پروستات(۳) سرطان سینه(۴) HDL(۱) LDL(-) قاتل خاموش(۲)	۱
۱۳	به دلیل افزایش سطح LDL(۰/۲۵)و کاهش سطح HDLخون(۰/۲۵)	۰/۵
۱۴	زمانی که بر اندام های حیاتی مثل مغز،چشم،کلیه،قلب(دو مورد) تاثیر گذاشته و به آن ها آسیب رسانده باشند.	۰/۵
۱۵	الف)نوع دو(۰/۲۵) ب)بزرگسالی(۰/۲۵) پ)اضافه وزن-چاقی-کم تحرکی(ذکر دو مورد،هر مورد۰/۲۵)	۱
۱۶	الف)سرماخوردگی-آنفولانزا-کرونا(ذکر دو مورد،هر مورد۰/۲۵) ب)از طریق قطرات کوچکی که به هنگام عطسه و سرفه عفونی در هوا پراکنده می شوند.(۰/۵) پ)شپش سر(۰/۲۵)عقب سر در قسمت گردن(۰/۲۵)و پشت گوش(۰/۲۵) ت) B(۰/۲۵)	۲
۱۷	الف)اشتغال در محیط های آلوده(۰/۲۵) ب)تزریق با وسایل مشترک(۰/۲۵)	۰/۵
۱۸	رعایت بهداشت فردی(۰/۲۵)پایبندی به اصول اخلاقی و خانوادگی(۰/۲۵)	۰/۵
۱۹	الف)استرس-مصرف برخی داروها-قاعدگی-قرار گرفتن در معرض خورشید-تعریق-دست کاری جوش(ذکر دو مورد،هر مورد۰/۲۵) ب)در حوالی بلوغ افزایش ناگهانی هورمون ها(۰/۲۵) باعث تحریک غده های چربی می شوند(۰/۲۵)وبه این ترتیب چربی بیشتری در سطح پوست تولید و زمینه ساز بروز آکنه می شود(۰/۲۵)	۱/۲۵
۲۰	الف) ۱۷-۱۶ساعت ب) ۱۱ساعت پ)کمتر از ۶ ساعت(هر مورد ۰/۲۵)	۰/۷۵
۲۱	سقط جنین-حاملگی خارج از رحم-انسداد لوله های رحمی(ذکر دو مورد،هر مورد۰/۲۵)	۰/۵
۲۲	دیابت-آسم-فشارخون بالا(ذکر دو مورد،هر مورد۰/۲۵)	۰/۵
۲۳	بادام زمینی-لوبیاچیتی-تخمه آفتاب گردان-کلم بروکلی(ذکر دو مورد،هر مورد۰/۲۵)	۰/۵
	خسته نباشید	۲۰