نام و نام خانوادگی:	جمهوری اسلامی ایران اداره ی کل آموزش و پرورش شهر تهران اداره ی آموزش و پرورش شهر تهران منطقه ۶/۴ تهران دبیرستان غیردولتی سرای دانش آزمون **پایان** ترم **نوبت اول** سال تحصیلی **۱۴۰۳- ۱۴۰۲**	نام درس: سلامت و بهداشت نام دبیر: سرای دانش تاریخ امتحان: ۱۴۰۲/۱۰/۴ ساعت امتحان: ۸ : ۰۰ صبح/ عصر مدت امتحان : ۹۰دقیقه
مقطع و رشته: دوازدهم		
نام پدر:		
شماره داوطلب:		
تعداد صفحه سؤال: ۴ صفحه		

نمره به عدد:	نمره به حروف:	نمره تجدید نظر به عدد: نمره به حروف:	محل مهر و امضاء مدیر
نام دبیر:	تاریخ و امضاء:	نام دبیر: تاریخ و امضاء:	

ردیف	سؤالات	بارم
۱	درستی یا نادرستی هر یک از عبارت‌های زیر را بر اساس مطالب کتاب درسی، بدون ذکر دلیل مشخص کنید. الف) پروتئین‌ها ناقص شامل تعدادی از اسیدهای آمینه ضروری می‌باشند. ب) هر نوع تجمع غیرطبیعی و بیش از اندازه‌ی توده‌ی چربی در بدن، چاقی محسوب می‌شود. ج) از عوارض جانبی کاهش سریع وزن، ایجاد یکی از شایع‌ترین بیماری‌های تهدید کننده‌ی تمام گروه‌های سنی و جنسی می‌باشد. د) اچ آی وی با آزمایش‌های متداول و معمول مشخص می‌شود و نیاز به آزمایش تشخیصی اختصاصی ندارد. ه) استفاده از پخش کننده‌های قابل حمل موسیقی، می‌تواند سلول‌های مویی (مژک‌دار) گوش میانی را تخریب کند. و) این عقیده که همه‌ی افراد به ۷ یا ۸ ساعت خواب در طول شب نیاز دارند، درست نیست. ز)سازمان بهداشت جهانی ،سلامت را محدود به نداشتن بیماری و نقص عضو می داند. ح) ماهی های پرچرب مثل ماهی سالمون منبع غنی ویتامین د هستند.	۲
۲	در عبارات زیر، جاهای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید. الف) با توجه به دیدگاه اسلام؛ در تعریف سازمان بهداشت جهانی از سلامت، جنبه‌ی . . . . . آن غفلت شده است. ب) احتمال ایجاد "وضعیت آنژین صدری" در الگوی چاقی . . . . . افزایش می‌یابد. ج) در بیماری ایدز، در دوران . . . . . علیرغم این که ویروس در بدن فرد وجود دارد، نتایج آزمایش منفی است. د) بوی نامطبوع بدن، می‌تواند به علت . . . . . مواد موجود در عرق و پوست توسط باکتری‌ها باشد. ه) تزریق واکسن . . . . . برای خانم‌ها قبل از عقد، امری الزامی است. و) قابل درک‌ترین بعد سلامت، . . . . . است. ز) . . . . . یک نام عمومی برای برخی کربوهیدرات‌ها است که در سبزی‌ها، میوه‌ها، حبوبات، غلات به وفور یافت می‌شود. ح) بالا رفتن مقدار مصرف اسیدهای چرب ترانس با بالا رفتن خطر ابتلا به بیماری‌های . . . . . ارتباط مستقیم دارد.	۲
۳	از بین کلمات داخل پرانتز، کلمه‌ی مناسب را انتخاب کنید. الف) کربوهیدرات اضافی بدن، به مقدار معینی به صورت (کربوهیدرات ساده / گلیکوژن / چربی) ذخیره می‌شوند. ب) عدم تحمل فعالیت بدنی از مشکلات (قلبی – عروقی / عضلانی – استخوانی / تنفسی) عوارض چاقی است. ج) وجود کرم کدو در گوشت گاو، باعث (بیماری / مسمومیت / عفونت) غذایی می‌شود. د) منظور از نگهداری غذا به صورت کاملاً سرد، نگهداری آن در دمای زیر (۴ / صفر / ۱۰) درجه سانتی‌گراد می‌باشد.	۲

www.kanoon.ir

	ه) در مراحل رشد تومور در سرطان معده، در فاز (۴ / ۲/ ۳) تومور به ارگان (اندام) های مجاور دست‌اندازی می‌کند. و) عوارض آلودگی هوا بر روی پوست بینی، ایجاد جوش‌های (چرکی / سرسیاه / سرسفید) می‌باشد. ز) توانمندی و پختگی شخصیتی، بلوغ (جسمانی / روانی / اجتماعی) ازدواج محسوب می‌شود. ح) از اصول تغذیه سالم، "نیازمندی‌های تغذیه‌ای" به اصل (تعادل / تنوع / تناسب) اشاره دارد.	
۴	در پرسش‌های زیر گزینه‌ی مناسب را انتخاب کنید. آ. نگهداری موادغذایی فاسد شدنی در یخچال ، برای مقابله با کدام عامل ایجاد فساد در مواد غذایی می باشد؟ ۱) مکانیکی ۲) فیزیکی ۳) شیمیایی ۴) بیولوژیک ب. حداقل چند بار مسواک زدن در طول یک شبانه روز مورد تأکید است؟ ۱) ۱ ۲) ۳ ۳) ۲ ۴) ۴ پ. کدام یک از آزمایش‌های زیر که قبل از عقد انجام می‌شود، مربوط به خانم‌ها است؟ ۱) آزمایش ادرار برای عدم اعتیاد ۲) آزمایش خون برای تشخیص گروه خونی زوجین ۳) واکسن کزاز ۴) بررسی از نظر تالاسمی ت. کدام یک از عوارض زیر مربوط به بیماری التهابی لگن نیست؟ ۱) سقط ۲) انسداد لوله‌های رحمی ۳) اختلالات تخمک‌گذاری ۴) حاملگی خارج از رحم	**۱**
۵	جدول زیر در رابطه با بیماری‌ها است. هر یک از موارد ستون «الف» با یکی از موارد ستون «ب» ارتباط منطقی بیشتری دارد. شماره‌ی انها را پیدا کنید و در برگه‌ی پاسخنامه بنویسید. (دو مورد در ستون «ب» اضافه است)	**۱/۵**
۶	از مزایای مدنظر قراردادن موفقیت‌ها در برنامه‌ریزی خودمراقبتی دو مورد را بنویسید.	**۰/۵**

"ستون الف"	"ستون ب"
الف) کرونا	۱) کلسترول بالا از عوامل خطرساز قابل پیشگیری آن است.
ب) هپاتیت	۲) تغییر در خال‌های پوستی از علائم هشدار دهنده‌ی آن است.
ج) دیابت نوع دو	۳) مدت زمان طلایی برای نجات بیمار، تنها حدود سه ساعت است.
د) زگیل تناسلی	۴) با علائمی به صورت زردی بروز می‌کند.
ه) انگل‌های روده‌ای	۵) در صورت درمان نشدن، می‌تواند عوارضی مانند مرده‌زدایی داشته باشد.
و) سرطان	۶) بروز آن با سطح کلسترول خوب رابطه عکس دارد.
	۷) از طریق سرفه‌ی عفونی سرایت می‌کند.
	۸) در صورت شیوع، بهتر است از خوردن کاهو و سبزیجات خام خودداری شود.

www.kanoon.ir

۷	در خصوص پروتئین‌ها به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) به چه علت بدن ما به پروتئین‌ها نیاز دارد؟ ب) واحد سازنده‌ی پروتئین چه نام دارد؟ ج) برای دریافت کامل همه‌ی انواع واحدهای سازنده پروتئین‌ها چه غذاهایی می‌توانیم مصرف کنیم؟ ۲ نمونه نام ببرید.	۱
۸	مشخص کنید که هر کدام از موارد زیر در گروه کدام عامل ایجاد فساد قرار می‌گیرد. ۱) ضربه دیدن میوه‌ها ۲) رطوبت زیاد ۳) استفاده غیرمجاز از سموم دفع آفات ۴) استفاده از افزودنی‌ها	۲
۹	هر یک از موارد زیر چگونه ایجاد می‌شود؟ الف) فشار سیستولی (ماکزیمم) ب) پیرچشمی	۱
۱۰	فردی از اعضای یک خانواده به بیماری هپاتیت B مبتلا شده است. برای جلوگیری از انتقال این بیماری به دیگر اعضای خانواده، رعایت چه نکاتی ضروری است؟ (ذکر سه مورد)	۰/۷۵
۱۱	مراحل نامرتب زیر مربوط اقدامات ضروری هنگام مواجهه شدن با سکته قلبی در یک فرد می‌باشد؛ با توجه به مطالب کتاب درسی، آنها را به ترتیب در موارد "الف" تا "د" در پاسخنامه بنویسید. ۱. فرد به حالت نشسته یا نیمه خوابیده قرار گیرد. ۲. بیمار در اسرع وقت با برانکارد یا صندلی چرخ‌دار به مراکز درمانی منتقل شود. ۳. از هر گونه حرکت و فعالیت بیمار پرهیز شود. ۴. لباس‌های تنگ او را کمی باز کنید.	۱
۱۲	با توجه به مطالب کتاب درسی، برای هر یک از موارد زیر دلیل علمی بیان کنید. الف) در کشور ما برای تأمین ید مورد نیاز بدن باید از نمک یددار تصفیه شده استفاده کرد. ب) میوه‌های ضربه دیده با گذشت زمان فاسد می‌شوند. ج) به جای تعریف مطلق بیماری، آن را در یک طیف «از سلامتی تا آستانه‌ی مرگ» تعریف می‌کنند.	۱,۲۵
۱۳	در رابطه با دیابت به سوال‌های زیر پاسخ دهید. الف. شایع‌ترین نوع دیابت است؟ ب. انسولین از کدام غده در بدن ترشح می‌شود؟ ج. به آن دیابت جوانان می‌گویند؟	۱,۵

www-kanoon-ir

۱۴	در مورد بهداشت فردی به سوال‌های زیر پاسخ دهید. الف. دو مورد از اثرات آلودگی صوتی را بنویسید. ب. آکنه یا جوش غرور جوانی چیست؟ ج. هر فرد به طور معمول در ۷۰ سالگی به چند ساعت خواب نیاز دارد؟	۱,۷۵
۱۵	در مورد توصیه‌های بهداشتی برای بارداری زنان به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف. دو مورد از مواد غذایی حاوی اسیدفولیک را که خانم‌ها سه ماه قبل از حاملگی باید روزانه مصرف کنند را بنویسید. ب. مادران، پس از تولد فرزند بهتر است چند سال کامل کودک خود را شیر دهند؟	۰,۷۵

جمع بارم : ۲۰ نمره

www-kanoon-ir

اداره ی کل آموزش و پرورش شهر تهران
اداره ی آموزش و پرورش شهر تهران منطقه تهران
دبیرستان غیر دولتی سرای دانش
کلید سؤالات پایان ترم نوبت اول سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۲

نام درس: سلامت و بهداشت
نام دبیر: سرای دانش
تاریخ امتحان: ۱۴۰۲/۱۰ /۱۴
ساعت امتحان: ۸:۰۰ صبح/ عصر
مدت امتحان: ..... دقیقه

ردیف	راهنمای تصحیح	محل مهر یا امضاء مدیر
۱	الف)درست ب) نادرست ج) درست د)نادرست ه) نادرست و)درست ز)نادرست ح)درست	
۲	الف)معنوی ب)سیب ج)پنجره د)تخمیر ه) کزاز و)سلامت جسمانی ز)فیبر ح)قلبی-عروقی	
۳	الف)گلیکوژن ب)تنفسی ج)بیماری د)۱۰ ه)۴ و)سرسیاه ز)روانی ح)تناسب	
۴	آ)۲ ب)۳ پ)۳ ت)۴	
۵	الف)۷ ب)۴ ج)۱ د)۵ ه)۸ و)۲ ۳و۶ اضافی هستند	
۶	۱)افزایش اعتماد به نفس ۲) افزایش توانایی برای ادامه ی برنامه	
۷	الف)پروتیین ها یکی از مواد مغذی هستند که بدن برای رشد، ترمیم و حفظ بافت های عضلانی به ان ها نیاز دارد ب) اسید آمینه ج) به طور کلی اسیدهای آمینه به دو صورت ضروری و غیر ضروری دسته بندی می شوند.برای دریافت کامل اسیدهای آمینه در طول روز باید مواد غذایی حاوی هر دو نوع اسیدآمینه مصرف شوند. به این منظور می توان از غذاهای سنتی ایرانی مانند عدس پلو،لوبیاپلو و ... که با ترکیب غلاتت و حبوبات تهیه می شوند استفاده کرد (ذکر دیگر غذاهای با غلات و حبوبات هم قابل قبول است.	
۸	۱-عوامل مکانیکی ۲-عوامل فیزیکی ۳-عوامل شیمیایی ۴-عوامل شیمیایی	
۹	الف)همزمان با پمپ خون به داخل شریان توسط قلب ایجاد می شود. ب)به دلیل سخت شدن پوسته عدسی چشم به وقوع می پیوندد.	
۱۰	۱-آزمایش خون اعضا یا نزدیکان و اطمینان از عدم ابتلای آنها به بیماری ۲- تزریق واکست هپاتیت ب ۳- استفاده نکردن از وسایل مشترک با بیمار ۴-عدم تماس با مایعات و خون بیمار ۵-عدم تماس با پوست بریده یا زخم شده ی بیمار ۶- استفاده نکردن از وسایل تیز متعلق به بیمار ذکر ۳مورد کافی است	
۱۱	الف) ۳ ب) ۱ ج) ۴ د) ۲	
۱۲	الف)در کشور ما چون آب و خاک از نظر ید فقیرند. یا محصولات غذایی ید کافی ندارند. ب)نفوذ کپک ها و باکتری ها از محل نقاط اسیب دیده به درون میوه ج)چون بیماری درجات مختلفی دارد.	
۱۳	الف) نوع۲ ب)لوزالمعده(پانکراس) ج) دیابت نوع۱	
۱۴	الف) کم شنوایی ، وزوز گوش ، استرس ، خستگس و تحریک پذیری فرد ب) یک اختلال پوستی شایع در دوران نوجوانی است که در ان غده های چربی پوستی و پیاز مو در آن ملتهب می شوند ج) ۶ ساعت و حتی کمتر	
۱۵	الف) بادام زمینی ، لوبیاچیتی ،تخمه آفتابگردان و کلم بروکلی ب)۲	

جمع بارم : ۲۰نمره	نام و نام خانوادگی مصحح :	امضاء: