در این قسمت چیزی ننویسید

بسمه تعالی

مدیریت آموزش و پرورش ناحیه چهار تبریز

رمز :

دبیرستان دخترانه غیر دولتی صدرای نور -دوره دوم

تاریخ امتحان: ۱۴۰۲/۱۰/۰۴

مدت امتحان: ۸۰ دقیقه

نام و نام خانوادگی: ..... کلاس: دوازدهم تجربی و ریاضی موضوع امتحان: سلامت و بهداشت نام دبیر: .....

ردیف	سوالات	بارم
۱	**درستی یا نادرستی عبارت‌های زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید.** الف) سازمان بهداشت جهانی (WHO)، سلامت یک فرد را به طور کلی در نداشتن بیماری و نقص عضو تعریف می‌کند. ب) یکی از گام‌های برنامه‌ریزی برای خودمراقبتی یعنی مدّنظر قرار دادن موفقیت‌ها، موجب افزایش اعتمادبه نفس می‌شود. ج) حیاتی‌ترین نیاز غذایی انسان، کم‌مصرف‌ترین ماده غذایی است که در تمام فعل و انفعالات بدن ایفای نقش می‌کند. د) حذف هاگ‌های رنگی روی مواد خوراکی و سپس مصرف باقیماندهٔ آنها، از ورود ذرات قارچ به بدن پیشگیری می‌کند. ه) عوامل مختلفی مانند پر بودن مثانه، فعالیت مغز، دمای محیط و میزان صدا می‌توانند فشار خون را تحت تأثیر قرار دهند. و) ممانعت از پدید آمدن علائم «مرحلهٔ ایدز»، در افراد آلوده به ویروس ایدز، با کمک داروهای مناسبی امکان‌پذیر است. ز) آبسهٔ دندانی، عفونت ریشهٔ دندان است که می‌تواند با ایجاد تورم بر روی لثه یا گاه تورم در صورت همراه باشد. ح) قبل از ازدواج، جهت به دنیا آوردن فرزندانی سالم و تندرست، مشاورهٔ ژنتیک برای همهٔ افراد الزامی می‌باشد.	۲
۲	**هر یک از عبارت‌های زیر را با کلمات مناسب کامل کنید.** الف) قابل درک‌ترین بُعد سلامت که مشاهدهٔ آن نسبت به سایر ابعاد آسان‌تر می‌باشد، سلامتِ ..... است. ب) از اصول تغذیهٔ سالم، مصرف مقادیر کافیِ مواد مغذّی مورد نیاز برای حفظ سلامت بدن، مربوط به اصل ..... است. ج) در صورت برخورداری از وزن مطلوب علاوه‌بر ارتقای سلامت جسمی به سلامت ..... نیز می‌توان کمک کرد. د) پخت کامل غذا زمانی میسر می‌شود که تمام قسمت‌های آن حداقل ..... درجه سانتی‌گراد حرارت دیده باشد. ه) در اثر تجمع چربی و کلسترول در پی تنگ شدن عروق خونی، در جدار شریان کرونر، ..... تشکیل می‌شود. و) از میان انواع شناخته‌شدهٔ بیماری هپاتیت، احتمال مزمن‌شدن بیماری در مبتلایان به هپاتیت نوعِ ..... بیشتر است. ز) سلول‌های مویی (مژک‌دار) گوش داخلی انسان، مسئول انتقال ارتعاشات صوتی به اندام ..... هستند. ح) حتما باید واکسن سرخجه برای زنان که نسبت به آن ایمنی ندارند، ..... ماه قبل از بارداری تجویز شود.	۲
۳	**برای کامل کردن هر یک از عبارت‌های زیر، از بین کلمات داخل پرانتز، مورد مناسب را انتخاب کنید.** الف) غالبا عدم نیاز به منابع خارجی، برای تهیهٔ مواد و داروها و تجهیزات در روشِ **(درمان ـ پیشگیری)** مطرح است. ب) ماهی‌های چرب مثل آزاد، کپور، اوزون‌برون، سالمون منابعی سرشار از ریزمغذّیِ **(روی ـ ویتامین د)** می‌باشند. ج) بیماری که در اثر اختلال عملکرد غدد فوق‌کلیوی باعث چاقی می‌شود **(کوشینگ ـ کم‌کاری تیروئید)** نام دارد. د) عامل مسبب ایجاد فساد در میوه‌ها با ضربه دیدن آنها در حین برداشت، جز عوامل **(مکانیکی ـ فیزیکی)** است. ه) خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی ـ عروقی در یک فرد، با افزایش میزان HDL در خون او، **(کاهش ـ افزایش)** می‌یابد. و) بیماری واگیردارِ سوزاک از جمله بیماری‌هایی است که می‌تواند از طریق دستگاه **(تنفسی ـ تناسلی)** منتقل شود. ز) بیماری چشمی که در آن کرهٔ چشم انسان، معمولا بزرگ‌تر از حد طبیعی است **(دوربینی ـ نزدیک‌بینی)** نام دارد. ح) بارداری در سنین پایین و داشتن بارداری‌های متعدد، احتمال ابتلا به سرطان تخمدان را **(کاهش ـ افزایش)** می‌دهد.	۲
"ادامه سوالات صفحهٔ دوم"		

www.karnoon.ir

در این قسمت چیزی ننویسید

بسمه تعالی

رمز :

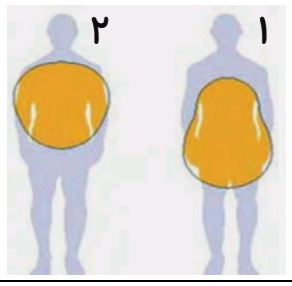
مدیریت آموزش و پرورش ناحیه چهار تبریز

دبیرستان دخترانه غیر دولتی صدرای نور - دوره دوم

تاریخ امتحان: ۱۴۰۲/۱۰/۰۴

مدت امتحان: ۸۰ دقیقه

نام و نام خانوادگی: ..... کلاس: دوازدهم تجربی و ریاضی موضوع امتحان: سلامت و بهداشت نام دبیر: .....

ردیف	سوالات	بارم
۴	**در پرسش های چهارگزینه‌ای زیر، گزینهٔ درست را انتخاب کنید.** **الف) کدام‌یک از گزینه‌های زیر جملهٔ مقابل را به درستی تکمیل می‌کند؟«تأمین سلامت مستلزم ..... است.»** ۱) مصرف مکمل‌ها ۲) رعایت بهداشت ۳) تزریق واکسن ۴) مصرف دارو **ب) آماده بودن برای شروع مجدد، در صورت مواجه با مشکل، مربوط به کدام‌یک از گام‌های برنامه‌ریزی برای خودمراقبتی است؟** ۱) تعیین هدف ۲) پیمان بستن ۳) استفاده از یادآورها ۴) مأیوس‌نشدن **ج) کدام‌یک از گزینه‌های زیر از علائم اصلی و بالینی در سکتهٔ قلبی محسوب می‌شود؟** ۱) تهوع ۲) خستگی ۳) درد در وسط قفسهٔ سینه ۴) گیجی	۰/۷۵
۵	الف) کدام‌یک از عوامل مؤثر بر سلامت، بیشترین تأثیر را بر سلامت افراد دارد؟ ب) بیشتر رفتارهایی که به سلامت ما منجر می‌شود محصول چیست؟	۰/۵
۶	الف) کدام‌یک از کربوهیدرات‌های مصرف شده، با جلوگیری از یبوست نقش مؤثری در سلامت دارند؟ ب) بدن برای حفظ گرما، ذخیره‌سازی و مصرف ویتامین‌های محلول در چربی، به کدام ماده نیاز دارد؟ ج) کدام‌یک از مواد مغذّی برای رشد، ترمیم و حفظ بافت‌های عضلانی بدن لازم می‌باشد؟	۰/۷۵
۷	**در مورد مواد معدنی مورد نیاز برای بدن انسان، به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.** الف) برای ساخت استخوان‌ها و حفظ و استحکام آنها کدام مادهٔ معدنی لازم می‌باشد؟ ب) کمبود کدام عنصر در کودکان و نوجوانان موجب کاهش سرعت رشد و کوتاهی قد و تأخیر در بلوغ آنها می‌شود؟	۰/۵
۸	الف) نیازمندی‌های تغذیه‌ای متفاوتِ افراد با توجه به شرایط جسمی، محیطی و فردی، بر چه اساسی تعیین می‌شود؟ ذکر دو مورد کافی است. ب) معمولا زوجینی که تمایل به بارداری دارند، نیاز به رژیم غذایی خاص دارند یا ندارند؟	۰/۷۵
۹	دو مورد از توصیه‌های فرهنگ اسلامی در مورد آداب صحیح خوردن و آشامیدن را بیان کنید.	۰/۵
۱۰	**شکل زیر طرح ساده‌ای از الگوهای چاقی یک فرد را نشان می‌دهد، با توجه به آن به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.** الف) کدام شماره، نشان‌دهندهٔ الگوی چاقی شایع در میان مردان می‌باشد؟  ب) کدام شماره، نشان‌دهندهٔ الگوی چاقیِ مؤثر در افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی ـ عروقی می‌باشد؟	۰/۵
	"ادامه سوالات صفحهٔ سوم"	

www.kanoon.ir

در این قسمت چیزی ننویسید

بسمه تعالی

مدیریت آموزش و پرورش ناحیه چهار تبریز

رمز :

دبیرستان دخترانه غیر دولتی صدرای نور -دوره دوم

تاریخ امتحان: ۱۴۰۲/۱۰/۰۴

مدت امتحان: ۸۰ دقیقه

نام و نام خانوادگی: ..... کلاس: دوازدهم تجربی و ریاضی موضوع امتحان: سلامت و بهداشت نام دبیر: .....

ردیف	سوالات	بارم
۱۱	شاخص تودهٔ بدنی که برای محاسبه و تعیین وزن متناسب افراد به کار می‌رود، برای چه افرادی کاربرد ندارد؟ ذکر یک مورد کافی می‌باشد؟	۰/۲۵
۱۲	الف) یک مورد از روش‌های زودبازده که منجر به کاهش وزن می‌شود را ذکر نمائید. ب) کاهش سریع وزن، چه تأثیری می‌تواند بر پوست داشته باشد؟ ج) تأثیر وزن خیلی زیاد یا وزن خیلی کم، در تخمک‌گذاری خانم‌ها را بیان کنید. ذکر یک مورد کافی است.	۱/۲۵
۱۳	الف) با رعایت بهداشت مواد غذایی، از ابتلا به کدام بیماری‌ها می‌توان در امان ماند؟ ذکر دو مورد کافی است. ب) یک مورد از نکات بهداشتی فردیِ رعایت‌شده توسط افراد مؤثر در فرایند تولید غذا را ذکر نمائید.	۰/۷۵
۱۴	**شکل مقابل مراحل رشد تومور در سرطان معده را نشان می‌دهد.**  الف) سلولی از معده که به جای هماهنگی با سلول‌های دیگر خودسرانه عمل می‌کند چه نام دارد؟ ب) علت بدخیم بودن این تومور با توجه به شکل چیست؟	۰/۷۵
۱۵	الف) مدت زمان طلایی برای نجات فردی که دچار سکتهٔ مغزی شده، حدود چند ساعت است؟ ب) پس از مشاهدهٔ هر یک از علائم سکتهٔ مغزی در فرد، مهم‌ترین اقدام انجام‌شده چه می‌باشد؟	۰/۷۵
۱۶	**با کامل کردن جای خالی در موارد "الف" ، "ب" و "ج" ، جملهٔ ارائه‌شده را به درستی تکمیل کنید.** **"یکی از آزمایش‌های شایع غربالگری مربوط به تشخیص سرطانِ ..... می‌باشد."** الف) سینه، ..... ب) پروستات، ..... ج) روده،	۰/۷۵

"ادامه سوالات صفحهٔ چهارم"

www-kanoon-ir

در این قسمت چیزی ننویسید

بسمه تعالی

رمز :

مدیریت آموزش و پرورش ناحیه چهار تبریز

دبیرستان دخترانه غیر دولتی صدرای نور - دوره دوم

تاریخ امتحان: ۱۴۰۲/۱۰/۰۴

مدت امتحان: ۸۰ دقیقه

نام و نام خانوادگی: ..... کلاس: دوازدهم تجربی و ریاضی موضوع امتحان: سلامت و بهداشت نام دبیر: .....

ردیف	سوالات	بارم
۱۷	الف) ابتلا به بیماری دیابت نوع یک، عمدتا در کدام سنین دیده می‌شود؟ ب) نشانهٔ اصلی دیابت چیست؟	۰/۷۵
۱۸	الف) چه عوارضی می‌تواند در نتیجهٔ درمان‌نشدن بیماری‌های قابل انتقال توسط دستگاه تناسلی ایجاد شود؟ ب) در صورت مزمن شدن بیماری هپاتیت در افراد درمان‌نشده، در کدام اندام مهم بدن مشکلات جدی دیده می‌شود؟	۱
۱۹	**در ستون "الف"جدول زیر، مطالبی مربوط به ابعاد سلامت، بیان شده است. هر یک از موارد ستون "الف"با موردی از ستون "ب" ارتباط منطقی دارد، آنها را پیدا کنید و در جای مشخص‌شده بنویسید. (در ستون "ب" یک مورد اضافه است.)** ۱) این بعد از ابعاد سلامت بیانگر عملکرد درست بخش‌های مختلف بدن و هماهنگی آنها با هم است. ۲) داشتن احساس پوچی و بی‌هدفی در زندگی ناشی از نداشتن این بعد از ابعاد سلامتی است. ۱) ..... ۲) ..... **ستون "ب"**: ۱) روانی ۲) معنوی ۳) جسمانی	۰/۵
۲۰	**در ارتباط با بیماری ایدز به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.** الف) منظور از دوران پنجره چیست؟ ب) اصلی‌ترین روش پیشگیری در همهٔ بیماری‌های عفونی از جمله بیماری ایدز چیست؟	۱/۲۵
۲۱	الف) قرار گرفتن در معرض اشعهٔ زیان‌بار فرابنفش نور خورشید به مدت طولانی، موجب بروز چه بیماری‌هایی در پوست می‌شود؟ ب) به چه علت در انتخاب روش‌های مختلف برای از بین بردن موهای زائد بدن باید با دقت صورت بگیرد؟	۰/۷۵
۲۲	الف) دو مورد از عوامل اصلی مؤثر در پوسیدگی دندان را ذکر نمائید. ب) دندان‌ها در داخل کدام استخوان‌ها قرار دارند؟	۱
	"موفق باشید" جمع نمرات	۲۰

نمره با عدد:

نمره با حروف:

www-karnoon-ir

بسمه تعالی

مدیریت آموزش و پرورش ناحیه چهار تبریز

تاریخ امتحان: ۱۴۰۲/۱۰/۰۴

مدت امتحان: ۸۰ دقیقه

دبیرستان دخترانه غیر دولتی صدرای نور -دوره دوم

کلاس: دوازدهم تجربی و ریاضی

ریزبارم درس: سلامت و بهداشت

ردیف	سوالات	بارم
۱	الف) **نادرست.** درس ۱ صفحهٔ۳ ب) **درست.** درس۲ صفحهٔ۱۶ ج) **نادرست.** درس۳ صفحهٔ۲۲ د) **نادرست.** درس۵ صفحهٔ۴۳ ه) **درست.** درس۶ صفحهٔ۵۴ و) **درست.** درس۷صفحهٔ۷۴ ز) **درست.** درس۸صفحهٔ۹۷ ح) **نادرست.** درس۹ صفحهٔ۱۰۴	۲
۲	الف) **جسمانی.** درس ۱ صفحهٔ۸ ب) **تعادل.** درس۳ صفحهٔ۲۶ ج) **روان.** درس۴ صفحهٔ۳۹ د) **۷۰.** درس۵ صفحهٔ۴۲ ه) **پلاک.** درس۶ صفحهٔ۵۱ و) **نوع C.** درس۷ صفحهٔ۷۱ ز) **مغز.** درس۸ صفحهٔ۸۷ ح) **سه.** درس۹ صفحهٔ۱۱۰	۲
۳	الف) **پیشگیری.** درس ۱ صفحهٔ۵ ب) **ویتامین د.** درس۳ صفحهٔ۳۱ ج) **کوشینگ.** درس۴ صفحهٔ۳۴ د) **مکانیکی.** درس۵ صفحهٔ۴۵ ه) **کاهش.** درس۶ صفحهٔ۵۶ و) **تناسلی.** درس۷ صفحهٔ۷۰ ز) **نزدیک‌بینی.** درس۸ صفحهٔ۸۱ ح) **کاهش.** درس۹ صفحهٔ۱۱۰	۲
۴	الف) **گزینهٔ۲ (رعایت بهداشت).** درس ۱ صفحهٔ۵ ب) **گزینهٔ۴ (مأیوس‌نشدن).** درس۲ صفحهٔ۱۶ ج) **گزینهٔ۳ (درد در وسط قفسهٔ سینه).** درس۶ صفحهٔ۵۸	۰/۷۵
۵	الف) سبک زندگی. درس۲ صفحهٔ۱۲ ب) خودمراقبتی. درس۲ صفحهٔ۱۵	۰/۵
۶	الف) **فیبرها.** درس۳ صفحهٔ۲۰ ب) **چربی.** درس۳ صفحهٔ۲۱ ج) **پروتئین‌ها.** درس۳ صفحهٔ۲۰	۰/۷۵
۷	الف) **کلسیم.** درس۳ صفحهٔ۲۲ ب) **روی.** درس۳ صفحهٔ۳۰	۰/۵
۸	الف) سن، جنس، وزن و میزان فعالیت بدنی فرد (۰/۵). (ذکر دو مورد کافی است.) درس۳ صفحهٔ۲۷ ب) ندارند (۰/۲۵). درس۹ صفحهٔ۱۰۷	۰/۷۵
۹	خوردن غذای پاک و حلال، شست‌وشوی دست‌ها پیش از صرف غذا و پس از آن، شروع خوردن غذا با نام خدا و سپاسگزاری در پایان غذا، به آرامی غذا خوردن و پرهیز از خوردن غذای داغ، پرهیز از خوردن به هنگام سیری و قبل از احساس گرسنگی، پرهیز از پرخوری (دست کشیدن از صرف غذا قبل از سیر شدن)، لقمهٔ کوچک برداشتن، خوب جویدن غذا، پرهیز از خوردن غذا به هنگام عصبانیت و ناراحتی، صرف غذا با دیگران، پرهیز از سخن گفتن هنگام صرف غذا. (ذکر دو مورد کافی است.) درس۳ صفحهٔ۲۸	۰/۵
۱۰	الف) شمارهٔ۲ (الگوی سیب). درس۴ صفحهٔ۳۴ ب) شمارهٔ۲ (الگوی سیب) درس۴ صفحهٔ۳۴	۰/۵
۱۱	افراد دارای استخوان‌بندی درشت، ورزشکار، زنان باردار، زنان شیرده، افراد خیلی بلند، افراد خیلی کوتاه. درس۴ صفحهٔ۳۶	۰/۲۵
۱۲	الف) دوره‌های مکرر رژیم‌های غذایی سخت و محدودکننده، درمان دارویی، جراحی (۰/۲۵). ذکر یک مورد کافی است. درس۴ صفحهٔ۳۸ ب) چین و چروک و شل شدن پوست صورت (۰/۵) درس۴ صفحهٔ۳۸ ج) تخمک‌گذاری نامنظم و عدم تخمک‌گذاری (۰/۵) درس۹ صفحهٔ ۱۰۷	۱/۲۵
"ادامه سوالات صفحهٔ دوم"		

www.kanoon.ir

تاریخ امتحان: ۱۴۰۲/۱۰/۰۴

مدت امتحان: ۸۰ دقیقه

بسمه تعالی

مدیریت آموزش و پرورش ناحیه چهار تبریز

دبیرستان دخترانه غیر دولتی صدرای نور - دوره دوم

کلاس: دوازدهم تجربی و ریاضی

ریزبارم درس: سلامت و بهداشت

ردیف	سوالات	بارم
۱۳	الف) مسمومیت‌ها و بیماری‌های انگلی (۰/۵). (در صورت ذکر بیماری‌های دیگر مرتبط با عدم رعایت بهداشت مواد غذایی، نمره تعلق بگیرد.) درس۵ صفحهٔ ۴۰ ب) پوشیدن لباس تمیز و پوشاندن موی سر، نداشتن زیورآلات، پوشاندن بینی و دهان هنگام عطسه و سرفه، گذاشتن پوشش بهداشتی برروی خراش‌ها و زخم‌های دست و انگشتان، شست‌وشوی صحیح دست‌ها قبل از کار، کوتاه نگه‌داشتن ناخن‌ها و در صورت امکان استفاده از دستکش بهداشتی (۰/۲۵). (ذکر یک مورد کافی است.) درس۵ صفحهٔ ۴۱	۰/۷۵
۱۴	الف) سلول جهش یافته (۰/۲۵). درس۶ صفحهٔ ۶۱ ب) سلول‌های طبیعی اطراف خود را از بین می‌برد(۰/۲۵) و به نقاط دیگر بدن هم دست‌اندازی می‌کند(۰/۲۵). درس۶صفحهٔ ۶۱	۰/۷۵
۱۵	الف) حدود ۳ ساعت (۰/۲۵). درس۶ صفحهٔ۵۹ ب) رساندن فرد به بیمارستان در اسرع وقت (۰/۵). درس۶ صفحهٔ ۵۹	۰/۷۵
۱۶	الف) ماموگرافی (۰/۲۵). درس۶ صفحهٔ۶۲ ب) آزمایش خون (۰/۲۵). درس۶ صفحهٔ۶۲ ج) آزمایش خون مخفی در مدفوع و کولونوسکوپی (۰/۲۵). (ذکر یکی از این دو مورد کافی است.) درس۶ صفحهٔ۶۲	۰/۷۵
۱۷	الف) سنین پائین (۰/۲۵). درس۶ صفحهٔ۶۴ ب) بالا بودن(۰/۲۵) قند خون(۰/۲۵). درس۶ صفحهٔ۶۵	۰/۷۵
۱۸	الف) عقیمی و نازایی، زایمان زودرس و مرده‌زایی (۰/۷۵). درس۷ صفحهٔ ۷۰ ب) کبد (۰/۲۵). درس۷ صفحهٔ ۷۱	۱
۱۹	۱) جسمانی. درس ۱ صفحهٔ۸ ۲) معنوی. درس ۱ صفحهٔ۹	۰/۵
۲۰	الف) مدت زمان لازم برای تشخیص سطح آنتی‌بادی(۰/۲۵)، پس از ورود ویروس به بدن(۰/۲۵) تا زمان ترشح آنتی‌بادی توسط گلبول‌های سفید(۰/۲۵) را دوران پنجره می‌گویند. درس۷ صفحهٔ ۷۳ ب) ممانعت از ورود میکروارگانیسم‌ها به بدن (۰/۵). درس۷ صفحهٔ۷۴	۱/۲۵
۲۱	الف) سرطان پوست و پیری زودرس پوست (۰/۵) درس۸ صفحهٔ۸۹ ب) چون ممکن است بعضی از محصولات باعث حساسیت‌های پوستی شوند (۰/۲۵) درس۸ صفحهٔ۹۲	۰/۷۵
۲۲	الف) میکروب‌ها، مواد قندی، مقاومت شخص و دندان، زمان و سرعت ایجاد پوسیدگی (۰/۵). (ذکر دو مورد کافی است) درس۸ صفحهٔ۹۷ ب) استخوان‌های فک بالا و پائین (۰/۵). درس۸ صفحهٔ ۹۵	۱
"موفق باشید"	جمع نمرات	۲۰