نام:	باسمه تعالی
نام‌خانوادگی:	**آزمون پایان نیم‌سال اول**
شماره داوطلبی:	**درس سلامت و بهداشت**
	پایه‌ی دوازدهم
دبیرستان علامه حلی	دبیر:
	مدت آزمون: ۶۰ دقیقه تاریخ: ۱۴۰۲/۱۰/۰۳

ردیف	سوالات	بارم
۱	**در عبارات زیر موارد صحیح و غلط را مشخص کنید.**	
	الف) دو نعمت در نزد مردم مجهول هستند؛ سلامت و ایمنی پیامبر اکرم (ص). ص ( ) غ ( )	۰/۲۵
	ب) بقراط سلامت را تعادل بین اخلاط چهارگانه شامل صفرا، سودا و بلغم می‌دانست. ص ( ) غ ( )	۰/۲۵
	ج) تعریف ابن‌سینا از سلامت؛ سلامت سرشت و حالتی است که در آن بدن به درستی سر می‌زند و نقطه مقابل بیماری است. ص ( ) غ ( )	۰/۲۵
	د) سازمان بهداشت جهانی سلامت را برخورداری از آسایش می‌داند. ص ( ) غ ( )	۰/۲۵
	ه) در تعریف جامع سلامتی می‌توان گفت: سلامت کیفیتی از زندگی است که در آن فرد از سلامت جسمی روانی اجتماعی و معنوی برخوردار است. ص ( ) غ ( )	۰/۵
	و) امام علی (ع) در نهج‌البلاغه می‌فرماید: "سخت‌تر از فقر، بیماری تن و سخت‌تر از بیماری تن، بیماری دل و روان است." ص ( ) غ ( )	۰/۲۵
	ز) از ویژگی‌های سلامت معنوی ایمان به خدا، امیدواری، کمال‌جویی و پایبندی به اخلاقیات و هدف داشتن در زندگی و اعتقاد به معنویت و معاد است. ص ( ) غ ( )	۰/۲۵
	ح) آگاه باشید، تنها یاد خدا آرام‌بخش دل‌هاست. (سورهٔ رعد، آیه ۲۸) ص ( ) غ ( )	۰/۲۵
	ت) سبک زندگی سالم مجموعه‌ای از انتخاب‌های سالم افراد است که متناسب با موقعیت‌های زندگی صورت نمی‌گیرد. ص ( ) غ ( )	۰/۲۵
۲	**جاهای خالی را با عبارت مناسب پر کنید.**	
	الف) بدن ۲۰ نوع ..... نوع خود را تهیه می‌کند و بقیه را از طریق غذا تأمین می‌کند.	۰/۲۵
	ب) ..... ترکیبات یا موادی هستند که به بدن کمک می‌کنند که کربوهیدرات‌ها، پروتئین‌ها و چربی‌ها را به مصرف برساند.	۰/۲۵
	ج) کمبود ..... موجب کاهش سرعت رشد کودکان می‌شود و به ..... منجر می‌شود.	۰/۵
	د) مهم‌ترین منبع طبیعی یُد مواد غذایی دریایی شامل ..... و ..... می باشد.	۰/۵
	ه) بدن قادر به ذخیره مقدار معینی ..... که به صورت ..... در ماهیچه‌ها و کبد ذخیره می‌شود.	۰/۵
	و) ..... مواد مغذی هستند که بدن برای ..... و بافت عضلانی به آنها نیاز دارد.	۰/۵
	ز) ..... به معنی دریافت مقدار لازم و کافی هر یک از مواد غذایی است.	۰/۲۵
	ح) عادت‌های غذایی یکی از مهم‌ترین عوامل موثر در شکل‌گیری ..... افراد است.	۰/۲۵
۳	**گزینه صحیح را مشخص کنید.**	
	الف) ..... عبارت است از تجمع غیرطبیعی بیش از اندازه توده چربی در بدن که سلامتی فرد را دچار مشکل می‌کند.	۰/۵
	۱- لاغری ☐ ۲- چاقی ☐ ۳- تغذیه ☐ ۴- چربی‌ها ☐	
	ب) کاهش اعتماد به نفس، افسردگی، پرخوری عصبی از مشکلات ..... چاقی می‌باشند.	۰/۵
	۱- روانی ☐ ۲- اجتماعی ☐ ۳- تغذیه‌ای ☐ ۴- تیک عصبی ☐	

ردیف	سؤالات	بارم
	ج) اختلالات چربی خون، افزایش فشار خون، اختلالات انعقاد خون، التهاب مزمن از مشکلات ..... چاقی می‌باشد. ۱- سیستم عصبی ☐ ۲- اضافه وزن ☐ ۳- بیماری‌های خونی ☐ ۴- قلبی و عروقی ☐	۰/۵
	د) ریزش مو، چین و چروک، شل شدن پوست، ضعف اعصاب و افت فشار خون، پوسیدگی دندان‌ها، ورم و زخم معده از عوارض جانبی ..... می‌باشد. ۱- رژیم لاغری ☐ ۲- رژیم گیاهی ☐ ۳- رژیم درمانی ☐ ۴- کاهش سریع وزن ☐	۰/۵
۴	**به سوالات زیر پاسخ کوتاه دهید.**	
	الف) بیشترین آلودگی مواد غذایی در چه مراحلی اتفاق می‌افتد؟ (دو مورد را ذکر کنید.)	۰/۵
	ب) غذاهایی که پرتودهی می‌شوند چه برچسبی دارند؟	۰/۵
	ج) دو مورد از اصول بهداشتی در جلوگیری از آلودگی و فساد مواد غذایی را بنویسید.	۰/۵
	د) بیشترین عامل مرگ در بیماری‌های قلبی چیست؟	۰/۵
	ه) فشار خون را تعریف کنید؟	۰/۵
	و) چرا باید مصرف اسیدهای چرب اشباع شده، محدود شود؟	۰/۷۵
	ز) انواع چربی‌های بدن را نام ببرید؟	۰/۵
	ح) مهم‌ترین علامت بالینی در سکته قلبی را بنویسید.	۰/۵
	ت) دو مورد از علائم هشداردهندهٔ سرطان را بنویسید.	۰/۵
	ی) دو نشانه از علائم سکته مغزی را بنویسید.	۱
	ط) چهار مورد از بیماری‌های واگیردار را نام ببرید؟	۰/۵
	ظ) دو بیماری واگیردار که از طریق خون و ترشحات بدن منتقل می‌شوند را بنویسید.	۰/۵
	ص) دلیل ترشح آنتی‌بادی در بدن، در بیماری ایدز چیست؟	۱
	ض) دو راه مهم پیشگیری از ایدز را بنویسید؟	
۵	**به سوالات زیر پاسخ کامل دهید.**	
	الف) دو مورد از بیماری‌های چشمی را بنویسید.	۰/۵
	ب) علت عیوب انکساری چشم را توضیح دهید.	۰/۵
	ج) دو وظیفه مهم گوش را بنویسید.	۰/۵
	د) بیماری آکنه را توضیح دهید؟	۰/۵
	ه) دو مورد از تأثیرات منفی اشعه ماورای بنفش را بر روی پوست بنویسید.	۰/۵
	و) سخنی از پیامبر (ص) را در مورد ازدواج بنویسید.	۰/۲۵
	ز) از انواع بلوغ در انسان را که برای ازدواج لازم است، یک مورد را نام ببرید.	۰/۵
	ح) از آزمایش‌های لازم در ازدواج، دو مورد را نام ببرید.	۰/۵
	ت) دو مورد از عوامل مؤثر در باروری زوجین را نام ببرید.	

۱- الف) ص ب) غ ج) غ د) غ هـ) ص و) ص ز) ص ح) ص ط) غ

۲- الف) ۱۱ ب) ویتامین ها ج) روی - کوتاهی قد و تاخیر در بلوغ

د) ماهی ها، آب های شور، صدف و جلبک دریایی ها، گیاهان و حیوانات - لیکوپن و) پروتئین ها، یدسیم، فلوئور

ز) تغذیه صحیح ح) الگوی غذایی

۳- الف) ۲ ب) ۱ ج) ۴ د) ۴

۴- الف) در مراحل نگهداری، تولید، نگهداری، حمل و نقل و عرضه مواد غذایی

ب) غدد هایی که پروتوهی شده اند با برچسب رودرا (rudra) مشخص می شوند.

ج) رعایت بهداشت فردی کارگر موثر در فرایند تولید غذا - رعایت بهداشت مواد غذایی از تهیه تا مصرف

د) انسداد رگ های خونی رسانی به عضله قلب (گرفتگی)

هـ) برای اینکه خون در شریان های اعضای بدن جاری می شود و مواد غذایی و اکسیژن را به اعضای مختلف بدن برساند نیاز به نیروی دارد که خون را به گردش در آورد، این نیرو فشار خون نامیده می شود.

و) اسیدهای چرب اشباع موجب افزایش سطح کلسترول و بالا رفتن احتمال بیماری های قلبی - عروقی می شوند، از این رو توصیه می شود در برنامه غذایی روزانه، مصرف آنها محدود شود.

ز) کلسترول - HDL - LDL - نوع خوب

ح) اصلی ترین آزار دهنده، سنگینی یا درد در وسط قفسه سینه که معمولا به طور ناگهانی شروع می شود و بیش از چند دقیقه ادامه می یابد، مهم ترین علامت بالینی در سکته قلبی است.

ط) تغییر در خال های پوستی - زخم های بدون بهبود

ی) سردرد ناگهانی شدید، لرزش دست و اختلال بینایی.

ک) هیاتیت، ایدز، آنفلوانزا، پدیکلوزیس یا آلودگی به شپش سر

ل) هیاتیت - ایدز

ص) کاهش های شدید به شکم در حضور این ویروس، ماده ای را در خون ترشح می کند که به آنها آنتی بادی می گویند.

ض) پایبندی به شئونات اسلامی - پرهیز از مصرف مواد مخدر به خصوص مواد مخدر تزریقی

۵- الف) تشدید بینی - دوربینی

ب) عیوب انکساری که به علت بلند تغییراتی در ساختار کره چشم به وجود می آید از جمله عواملی است که می تواند حدت بینایی را دچار اختلال کند.

www.kanoor.ir

Scanned with CamScanner

ج) دریافت امواج صوتی و حفظ تعادل بدن

د) آکنه (جوش ضد صدایی) یک اختلال پوستی شایع در دوران بلوغ و جوانی است که در آن، غده‌های چربی پوستی و دیواره ملتهب می‌شوند و متعاقب آن جوش‌هایی روی صورت و بدن پدیدار می‌گردند.

ه) آسیب مستقیم به DNA - آفتاب سوختگی و التهاب

و) جمیع بنای دراسلام از ازدواج در نزد خدا محبوب‌ترین است و هرکس ازدواج کند به وسیله آن نصف دین‌اش را حفظ کرده است.

ز) بلوغ جسمی، بلوغ روانی، بلوغ اجتماعی

ح) آزمایش ادرار برای تشخیص عدم اعتیاد زوجین - آزمایش خون برای تشخیص گروه خونی بررسی زن و مرد از نظر الاسر

ت) سن، کشیدن سیگار و الکل استعمال سایر مواد دخانی

Scanned with CamScanner