ش صندلی:	نام واحد آموزشی:	نوبت امتحانی:
نام و نام خانوادگی:	پایه: دوازدهم	رشته: ریاضی- تجربی
سؤال امتحان درس: سلامت و بهداشت	نام دبیر:	سال تحصیلی: ۱۴۰۳-۱۴۰۲

ساعت امتحان: ۸:۰۰ صبح	
زمان پاسخگویی: ؟؟؟ دقیقه	
تاریخ امتحان: ۱۴۰۲/۰۹/۲۹	
تعداد صفحه سؤال: ..... صفحه	

۱- درستی یا نادرستی عبارات زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید.	۲
الف) تأمین آب سالم آشامیدنی از عوامل محیطی مؤثر بر سلامت محسوب می‌شود.	
ب) خودمراقبتی همانند سلامت، دارای ابعاد جسمانی، روانی ـ عاطفی، اجتماعی و معنوی است.	
پ) آب ماده انرژی‌زایی است که حیاتی ترین نیاز غذایی انسان محسوب می‌شود.	
ت) طبقه‌بندی نمایه توده بدنی برای افراد ورزشکار و دارای استخوان بندی درشت کاربرد دارد.	
ث) به دلیل تأثیر عوامل محیطی مانند حرارت لازم است مواد غذایی فاسد شدنی در یخچال نگهداری شوند.	
ج) در بین عوامل خطر بیماری‌های قلبی و عروقی، فشار خون بالا از جمله عواملی است که تحت کنترل ما نمی‌باشد.	
چ) در میان انواع هپاتیت، هپاتیت نوع B و C شایع‌تر هستند.	
ح) در صورت التهاب گوش خارجی، استفاده از گوش پاک‌کن باعث کاهش عفونت می‌شود.	
۲- جای خالی را با عبارت مناسب پر کنید.	۲
الف) ..... عبارت است از تأمین، حفظ و بالا بردن سطح سلامت.	
ب) ..... مجموعه‌ای از انتخاب‌های سالم افراد است که متناسب با موقعیت زندگی صورت می‌گیرد.	
پ) آهن که در ترکیب ..... جای گرفته است، نقش اصلی در حمل اکسیژن خون برعهده دارد.	
ت) از بیماری‌های جسمی که باعث چاقی می‌شوند، می‌توان به ..... اشاره کرد.	
ث) وجود ..... در گوشت گاو می‌تواند یکی از دلایل بیماری‌های ناشی از غذا باشد.	
ج) زمان طلایی برای نجات فرد دچار سکته مغزی تنها حدود ..... است.	
چ) در دوران ..... با وجود اینکه ویروس HIV در بدن هست اما نتیجه آزمایش منفی است.	
ح) فعالیت غدد مولد عرق در سنین ..... زیاد است.	
۳- از بین کلمات داخل پرانتز، کلمه مناسب را انتخاب کنید.	۲
الف) در تعریف سازمان جهانی بهداشت از سلامت، به جنبه (اجتماعی ـ معنوی) سلامت توجه نشده است.	
ب) گام اول در حفظ سلامت (خود مراقبتی ـ درمان بیماری‌ها) است.	
پ) در ازای مصرف یک گرم از (کربوهیدرات‌ها ـ چربی‌ها) انرژی کمتری در اختیار بدن قرار می‌گیرد.	
ت) در الگوی چاقی (سیب ـ گلابی) چربی بیشتر در ناحیه باسن و ران‌ها تجمع می‌یابد.	
ث) از جمله عوامل (شیمیایی ـ بیولوژیکی) که باعث آلودگی غذاها می‌شوند، می‌توان افزودنی‌های غذایی را نام برد.	
ج) دیابت (نوع دو ـ نوع یک) بیشتر در کودکان و نوجوانان دیده می‌شود.	
چ) از بیماری‌هایی که از طریق پوست و مخاط منتقل می‌شوند، می‌توان به (سوزاک ـ پدیکلوزیس) اشاره کرد.	
ح) به موازات رشد و تکامل بدن در دوران نوجوانی (نزدیک‌بینی ـ دوربینی) معمولا تشدید می‌شود.	

www.mat.ir

ش صندلی:	نام واحد آموزشی:	نوبت امتحانی:
نام و نام خانوادگی:	پایه: دوازدهم	رشته: ریاضی- تجربی
سؤال امتحان درس: سلامت و بهداشت	نام دبیر:	سال تحصیلی: ۱۴۰۳-۱۴۰۲

ساعت امتحان: ۸:۰۰ صبح
زمان پاسخگویی: ؟؟؟ دقیقه
تاریخ امتحان: ۱۴۰۲/۰۹/۲۹
تعداد صفحه سؤال: ..... صفحه

۴- در پرسش‌های چهارگزینه‌ای زیر پاسخ مناسب را انتخاب کنید. ۲

۱- کدام مورد جز آزمایش‌های مربوط به ازدواج نیست؟

الف) واکسن کزاز آقایان ب) بررسی تالاسمی

پ) آزمایش ادرار تشخیص عدم اعتیاد ت) آزمایش خون تشخیص گروه خونی

۲- کدام گزینه در مورد پوسیدگی دندان صحیح است؟

الف) میکروب‌ها در آن دخالت ندارند. ب) یک امر تدریجی است.

پ) رسیدن پوسیدگی به سطح دندان با دردهای شدید همراه است. ت) ۶۰ دقیقه برای تولید اسید توسط میکروب‌ها لازم است

۳- کدام یک از راه‌های انتقال ویروس HIV می‌باشد؟

الف) اشک و بزاق ب) حشرات و نیش آن‌ها پ) استفاده از ظروف غذاخوری مشترک ت) بارداری و شیردهی مادر مبتلا

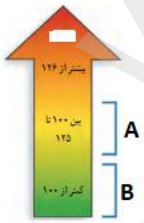
۴- مصرف کدام یک از اسیدهای چرب با احتمال ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی، نسبت مستقیم ندارد؟

الف) اسیدهای چرب اشباع ب) اسیدهای چرب ترانس پ) گزینه الف و ب ت) اسیدهای چرب غیراشباع

۵- بین گزاره‌های ستون الف و ب ارتباط منطقی پیدا کرده و شماره هر عبارت را در مقابل حروف عبارت‌های مورد نظر بنویسید. (یک مورد در ستون الف اضافی است). ۱/۵

ستون الف	ستون ب
الف) تشخیص سرطان دهانه رحم	۱- پیری زود رس
ب) تشخیص سرطان پروستات	۲- روغن جگر ماهی
ج) مهم ترین منبع ید	۳- آفتاب سوختگی
د) مهم ترین منبع ویتامین د	۴- پاپ اسمیر
ه) تاثیر اشعه UVA	۵- کولونوسکوپی
و) تاثیر اشعه UVB	۶- غذاهای دریایی
ز) تشخیص سرطان روده	

۶- با توجه به شکل به سؤال زیر پاسخ دهید. ۱/۵



الف) حروف A و B هر کدام مربوط به کدام یک از موارد وضعیت طبیعی و وضعیت پیش دیابت است؟

۷- با توجه به عبارات زیر مشخص کنید هر مورد به کدام جنبه سلامت اشاره دارد. ۰/۵

الف- یک خانم پنجاه ساله از وزن نسبتا ثابتی برخوردار است. ب- بهروز قادر به تعامل سالم با دوستان خود است.

۸- یکی از دلایل مقدم بودن پیشگیری بر درمان را بنویسید. ۰/۲۵

۹- از چه یادآوری می‌توانیم برای برنامه ریزی جهت خودمراقبتی استفاده کنیم؟ (یک مورد) ۰/۲۵

www.mat.ir

۱۰- در مورد مواد مغذی به سوالات زیر پاسخ دهید. الف) بدن توانایی تولید چند نوع آمینو اسید را ندارد؟ ب) یک مورد از ویتامین‌های محلول در آب نام ببرید.	۰/۵
۱۱- در مورد هرم غذایی و اصول تغذیه سالم به سوالات زیر پاسخ دهید. الف) حجم مواد غذایی بالای هرم نسبت به پایین هرم باید چگونه باشد؟ ب) در اصل تناسب، نیازمندی‌های تغذیه ای با توجه به چه شرایطی تعیین می‌شوند؟ ذکر یک مورد کافی است.	۰/۵
۱۲- برای هر یک از بیماری‌ها یک دلیل علمی بنویسید. الف) بیماری گواتر ب) بیماری پوکی استخوان	۰/۵
۱۳- یک نمونه از آداب صحیح خوردن و آشامیدن در اسلام را ذکر کنید.	۰/۲۵
۱۴- در مورد اضافه وزن و چاقی به سوالات زیر پاسخ دهید. الف) از عوارض چاقی که مربوط به مشکلات گوارشی است، یک مورد نام ببرید. ب) از عوارض جانبی کاهش وزن سریع یک مورد ذکر کنید. پ) یکی از اصولی که برای کاهش وزن لازم است رعایت شود را نام ببرید. ت) چاقی با تاثیر منفی در ظاهر افراد، آنها را دچار چه مشکلی خواهد کرد؟ ث) وزن مطلوب برای هر فرد بسته به چه عواملی می‌تواند متفاوت باشد؟ (یک مورد)	۱/۲۵
۱۵- در مورد بهداشت مواد غذایی به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) برای سالم بودن غذا در مرحله طبخ و نگهداری توجه به چه نکته ای لازم است؟ (یک مورد) ب) چرا میوه‌های ضربه دیده با گذشت زمان فاسد می‌شوند؟ پ) برای رعایت بهداشت محیطی که در آن فراهم آوری غذا رخ می‌دهد، به یک مورد اشاره کنید.	۰/۷۵
۱۶- مراحل نامرتب زیر مربوط به بیماری سکته قلبی و مغزی می‌باشد. با توجه به مطالب کتاب، آن‌ها را به ترتیب از الف تا پ بنویسید. الف) ..... ب) ..... پ) ..... ۱- ترک خوردن سطح پلاک چربی ۲- ایجاد لخته خون اطراف پلاک ۳- تجمع پلاکت‌ها	۰/۷۵
۱۷- در مورد فشار خون به سوالات زیر پاسخ دهید. الف) از بیماری فشار خون بالا با چه عنوانی یاد می‌کنند؟ ب) یکی از علائم فشار خون بالا را بنویسید.	۰/۵
۱۸- در مورد سرطان به سوالات زیر پاسخ دهید. الف) یک ویژگی تومور های بدخیم را نام ببرید. ب) یکی از دلایلی که آمار سرطان نسبت به گذشته افزایش یافته است را ذکر کنید. پ) به یکی از علائم هشدار دهنده سرطان اشاره کنید.	۰/۷۵

www.mat.ir

۱۹- متن زیر را بخوانید و بگویید در هر قسمت به کدام‌یک از بیماریهای واگیردار اشاره شده است؟ آقای دانایی از اختلال کبد رنج می‌برد. بدن او پس از یک دوره بدون علامت، با علائمی مانند درد عضلات، سرماخوردگی و تب روبه‌رو شد. (.....). او در پذیرش بیمارستان با فردی آشنا شد که ادعا می‌کرد آب آلوده باعث بیماری او شده است. (.....). او در حالی‌که منتظر بود پذیرش نام او را صدا بزند، متوجه نوشته‌ای روی دیوار بیمارستان شد که عنوان می‌کرد کسانی که علائم عفونی مانند برفک دهانی و عفونت‌های ریوی تکرارشونده دارند، برای انجام آزمایش‌های لازم جهت تشخیص بیماری به مراکز درمانی مراجعه کنند. (.....)	۰/۷۵
۲۰- در مورد بیماری های واگیر به سوالات زیر پاسخ دهید. الف) در چه صورت فرد آلوده به HIV تا اخر عمر ممکن است به ایدز دچار نشود؟ ب) بیماری‌هایی که از طریق دستگاه تناسلی منتقل می‌شوند، اغلب با چه علائمی همراه هستند؟ (یک مورد) ج) در صورت ابتلای یکی از اعضای خانواده به هپاتیت B، برای جلوگیری از آلوده شدن سایر اعضا رعایت چه نکته‌ای ضروری است؟ (یک مورد) د) بیماری‌هایی که از طریق دستگاه تنفس منتقل می‌شوند، چه هنگامی به دیگران سرایت می‌کنند؟	۱
۲۱- در مورد بهداشت فردی به سوالات زیر پاسخ دهید. الف) نمونه‌ای از آسیب چشم بر اثر برق‌زدگی چه هنگامی مشاهده می‌شود؟ ب) یکی از قوانین استفاده از ابزارهای شنیداری را بنویسید. ج) یکی از عواملی که باعث تشدید آکنه می‌شود را نام ببرید. د) افرادی که از خواب کافی برخوردار نیستند، دچار ضعف کدام سیستم بدن می‌شوند؟	۱
۲۲- در مورد بهداشت ازدواج و باروری به سوالات زیر پاسخ دهید. الف) مفهوم بلوغ اجتماعی در ازدواج چیست؟ ب) اگر پدر و مادر هر دو به تالاسمی مینور مبتلا باشند، چه قدر احتمال دارد فرزندی سالم داشته باشند؟ ج) تاثیر مکمل‌های بدن سازی روی باروری چیست؟ د) به خانم ها توصیه می‌شود در صورت ابتلا به یک سری از بیماری‌ها، بارداری خود را به تعویق بیاندازند. یکی از آن موارد را ذکر کنید.	۱
	۲۰

www.mat.ir

بسمه تعالی

مجتمع فرهنگی آموزشی علامه طباطبایی

پاسخنامه

آزمون پایان ترم درس: سلامت و بهداشت

پایه دوازدهم ـ نیم‌سال اول

پاسخنامه در ۲ صفحه تنظیم شده است.

تاریخ: ۱۴۰۲/۰۹/۲۹

زمان پاسخ‌گویی: ؟؟؟ دقیقه

سال‌تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۲

۱-

الف) غ ب) ص پ) غ ت) غ ث) غ ج) ص چ) غ

۲-

الف) بهداشت ب) سبک زندگی سالم پ) هموگلوبین ت) کوشینگ (کم‌کاری تیروئید)

ث) انگل کرم کدو ج) ۳ ساعت چ) پنجره ح) بلوغ

۳-

الف) معنوی ب) خودمراقبتی پ) کربوهیدرات ت) گلابی

ث) شیمیایی ج) نوع یک چ) پدیکلوزیس ح) نزدیک‌بینی

۴-

۱) الف ۲) ب ۳) پ ۴) پ

۵-

الف) ۴ ب) ۶ پ) ۲ ت) ۱ ث) ۳ ج) ۵

۶-

A) پیش دیابت B) طبیعی

۷-

الف) جسمانی ب) اجتماعی

۸- پیشگیری کم‌هزینه‌تر، اطمینان‌بخش‌تر و آسان‌تر است. (صفحه ۵)

۹-زنگ هشدار

۱۰-

الف) ۹ نوع ب) B یا C

۱۱- الف) کمتر ب) سن (جنس، قد و...) صفحهٔ ۲۷

۱۲-

الف) کمبود ید ب) کمبود کلسیم

۱۳- پرهیز از سخن گفتن هنگام صرف غذا (صفحهٔ ۲۸)

۱۴-

الف) سنگ صفرا
ب) ریزش موها (ص ۳۸)
پ) افراط نکردن در کاهش وزن
ت) مشکلات روحی مانند کاهش اعتماد به‌نفس
ث) سن، قد، جنس

۱۵-

الف) پخت کامل غذا (ص ۴۲)
ب) زیرا از محل آسیب کپک و باکتری به میوه نفوذ می‌کند.
پ) دفع صحیح زباله.

۱۶-

الف) ۱
ب) ۳
ج) ۲

۱۷-

الف) قاتل خاموش
ب) سردرد در ناحیه پس سر

۱۸-

الف) رشد می‌کند، تقسیم می‌شود (ص ۶۱)
ب) سهولت تشخیص بیماری سرطان (ص ۶۰)
پ) استفراغ یا سرفه خونی (ص ۶۳)

۱۹- هپاتیت ـ بیماری‌هایی که از طریق دستگاه گوارش منتقلف می‌شوند ـ HIV

۲۰-

الف) در صورتی که به موقع و صحیح تحت مراقبت و درمان قرار بگیرد.
ب) ترشح غیرطبیعی (ص ۷۰)
پ) تزریق واکسن (ص ۷۱)
ت) هنگام عطسه یا سرفه عفونی

۲۱-

الف) انعکاغس نور در چشم اسکی‌بازان
ب) نصف میزان حداکثر (ص ۸۷)
پ) دستکاری جوش‌ها (ص ۸۹)
ت) ایمنی

۲۲-

الف) توانایی اداره امور همسر و فرزندان
ب) ۲۵ درصد
پ) افزایش ناباروری
د) افراد درگیر شیمی درمانی (ص ۱۱۰)