بسمه تعالی

اداره آموزش پرورش شهرستان ایذه	دبیرستان دخترانه حضرت زینب (س)	نمره	مهر دبیرستان
سوالات ارزشیابی نوبت:اول دی ماه 1404	درس: سلامت و بهداشت	پایه: دوازدهم	رشته: انسانی و تجربی
شامل12 سوال در 3 صفحه	تاریخ آزمون:1404/10/11	مدت امتحان: 60 دقیقه	

نام	نام خانوادگی	شماره کلاس	شماره صندلی	نام دبیر
				ک.موسوی

وزارت آموزش و پرورش
اداره کل آموزش و پرورش استان خوزستان
مدیریت آموزش و پرورش شهرستان ایذه
دبیرستان دخترانه حضرت زینب (س)
دوره دوم
کد ۸۰۰۱۳۴۱۳

ردیف	سؤالات	بارم
1	**عبارت صحیح و غلط را مشخص کنید؟** الف)تعریف سلامت از نظر ابن سینا،تعادل بین مزاج چهارگانه است. ب)ابراز مکنونات قلبی مربوط به سلامت اجتماعی فرد است. پ)رشد،ترمیم و حفظ بافت های عضلانی از عملکرد چربی ها در بدن می باشد. ت)چربی اشباع شده در محصولات لبنی،روغن های حیوانی،گوشت و مرغ یافت می شود. ث)بیشترین علل مرگ و میر در ایران،مربوط به بیماری های واگیردار و عفونی است. ج)چربی یکی از مواد غذایی اصلی برای حفظ سلامت است.	1.5
2	**گزینه ی مناسب را انتخاب کنید؟** الف-قضاوت نسبتا صحیح در برخورد با مسائل، از نشانه های سلامت(اجتماعی-روانی)است. ب)به ازای مصرف هر گرم(کربوهیدرات-روغن زیتون)انرژی بیشتری برحسب کیلوکالری در بدن تولید میشود. پ)کمال جویی از نشانه های سلامت (اجتماعی-معنوی) است. ت)وجود کرم کدو در گوشت گاو باعث(بیماری-عفونت)غذایی می شود. ث) روی موجود در(غذاهای حیوانی-مواد غذایی گیاهی) بهتر جذب می شود. ج)افزایش چربی(HDL—LDL)با بیماری قلبی و عروقی رابطه ی عکس دارد. چ)نور و زمان از عوامل(بیولوژیکی-فیزیکی) هستند که سبب ایجاد فساد در مواد غذایی می شوند. خ)وقتی سلول های تومور رشد کنند و به نقاط دیگر هم دست اندازی کنند تومور(**خوش خیم-بدخیم**)محسوب می شود.	2
3	**جای خالی را با کلمات مناسب پر کنید؟** الف)مجموعه ای از انتخاب های سالم افراد که متناسب با موقعیت های زندگی صورت می گیرد.....سالم نامیده می شود. ب)بدن ما قادر به ذخیره ی مقدار معینی کربوهیدرات است که به صورت.....در کبد و ماهیچه ذخیره می شود.	4

www.kanoon.ir

Scanned with CamScanner

ادامه سوال 3	پ)داروی.....یکی از عوامل ایجاد کننده ی چاقی می باشد. ت)در مرحله .....میزان قندخون ناشتا بین 100تا125 می باشد. ث)به حالتی که خون کافی به عضله های قلب نمی رسد.....می گویند. ج)سردرد ناگهانی و شدید و از دست دادن تکلم از علائم سکته.....هستند. چ) احتمال ایجاد وضعیت "آنژین صدری"در الگوی .....افزایش می یابد. خ) برای تشخیص سرطان دهانه رحم از آزمایش.....استفاده می شود.	
4	**گزینه ی مناسب را انتخاب کنید؟** **الف)** کدامیک از عوامل زیر به سبک زندگی مربوط است؟ 1-نحوه ی ارتباطات 2-امنیت 3-الگوی خرید و مصرف 4-توزیع عادلانه خدمات بهداشتی ب)جمله ی "اگر میخواهیم وزن خود را کاهش دهیم ،بدانیم در یک شب نمی توانیم به وزن مطلوب برسیم" به کدام گام برنامه ریزی برای خودمراقبتی اشاره دارد؟ 1-استفاده از یادآورها 2-شروع با گام های کوچک 3-کسب مهارت لازم 4-پیمان بستن پ)راه انتقال کدامیک متفاوت است؟ 1-هپاتیت 2-انگل روده ای 3- وبا 4-اسهال خونی	1.5
5	**از میان کلمات داده شده برای هریک از عبارت های زیر،یک کلمه ی مناسب انتخاب کرده و بنویسید؟** **("روی-آهن-چربی-پروتئین-اصل تعادل-اصل تناسب-ید -ویتامین آ)** الف)در ترکیب هموگلوبین خون نقش اساسی دارد؟ ب)جلبک های دریایی مهمترین منبع طبیعی کدام ریز مغذی می باشند؟ پ)نوع غذایی که یک فرد مصرف می کند باید متناسب با نیازمندی های غذایی او باشد؟ ت)عاملی برای ذخیره سازی و مصرف ویتامین K است؟	2
6	**براساس قانون تعادل انرژی،تنظیم وزن و برخورداری از وزن مطلوب به چه عواملی بستگی دارد؟**	1
7	**هریک از موارد زیر به کدام عامل ایجاد فساد مواد غذایی اشاره دارد؟** **الف)** سر پوشیده نگه داشتن مجاری فاضلاب؟..... ب)استفاده ی غیر مجاز از حشره کش برای مقابله با سوسک؟..... پ)نامناسب بودن درجه حرارت محیط؟.....	1.5
8	در رابطه با دیابت به پرسش های زیر پاسخ دهید؟ الف)در اثر اختلال در سیستم ایمنی ایجاد می شود؟..... ب)تاخیر در بهبود زخم ها و بریدگی از علائم آن است؟.....	1

www.kanoor.ir

Scanned with CamScanner

9	**جدول زیر در رابطه با بیماری های واگیر دار و شیوه ی انتقال آنهاست،برای پاسخ هریک از موارد زیر یک مورد نام ببرید؟** | ***نام بیماری***	***شیوه ی انتقال***
---	---
الف.....	**دستگاه تنفس**
سوزاک	**ب.....**
پ.....	**دستگاه گوارش**
شپش سر	**ت.....**	2
10	**در ارتباط با بیماری های واگیردار به پرسش های زیر پاسخ دهید؟** **الف)**اصلی ترین روش پیشگیری در همه ی بیماری های عفونی چیست؟..... ب)چرا در بیماری ایدز احتمال ابتلا به سرطان بیشتر است؟.....	1
11	**در مورد بهداشت فردی به سوالات زیر پاسخ دهید؟** **الف)** علاوه برتخمیر شبانه ،چه عاملی باعث تنفس بوی بد صبحگاهی در هنگام بیدار شدن از خواب می شود؟ ب)در قانون 60درصد 60دقیقه ،در صورت افزایش شدت صدا چه تغییری در مدت زمان گوش دادن توصیه می شود؟	1
12	**به سوالات زیر کوتاه پاسخ دهید؟** **الف)**در کدام یک از عیوب انکساری چشم ،پوسته ی عدسی چشم سخت می شود؟ ب) یک مورد از اثرات UVBبر روی پوست را بنویسید؟ **پ)**انسان در کدام مرحله از زندگی ،در طول شبانه روز ،نیاز کمتری به خواب دارند؟ موفق باشید	1.5

Scanned with CamScanner