شماره صندلی

اداره کل آموزش و پرورش شهرستان‌های استان تهـران
مدیـریت آمـوزش و پـرورش نـاحیـه ۲ شهـــرری

(محل مهر)

دبیرستان غیردولتی‌دوره‌دوم دانشجـــو

امتحانات ترم اول سال تحصیلی ۱۴۰۵-۱۴۰۴

نام و نام خانوادگی:	پایه:دوازدهم	رشته:تجربی	نام دبیر: خانم ولی اللهی	نام درس:سلامت
تاریخ امتحان: ۱۴۰۴/۱۰/۲۴	مدت امتحان: ۸۰ دقیقه	نوبت صبح	ساعت شروع : ۸ صبح	تعداد صفحه: ۳

نام مصحح:	نمره با عدد:	نام مصحح:	نمره تجدید نظر با عدد:
تاریخ و امضاء :	نمره با حروف:	تاریخ و امضاء:	نمره تجدید نظر با حروف:

ردیف	سوالات	بارم
۱	درست یا نادرست بودن جملات زیر را مشخص کنید. ۱-ابن سینا سلامت را در تعادل بین مزاج چهارگانه شامل صفرا ،سودا ،بلغم و خون می دانستند. ۲-غذای خوب خوردن از خوب غذا خوردن بهتر است . ۳-مهم ترین منبع طبیعی ید، ماهی آبهای شور و جلبک دریایی است. ۴-چاقی ،یکی از عوامل ایجاد بلوغ زودرس است. ۵-یکی از شایع ترین بیماری های مزمن در جوامع امروزی فشار خون بالاست. ۶-در دوربینی کره چشم بزرگتر از حد طبیعی است. ۷-پوست مهم ترین پوشش بدن است و نقش مهمی در سلامت انسان دارد. ۸-زمانی پخت کامل است که تمام قسمت های آن حداقل ۷۰ درجه سانتی گراد حرارت دیده باشد. ۹-یکی از دلایل ابتلا به بیماری های روحی و روانی داشتن احساس پوچی و بی هدفی در زندگی است.	۲,۲۵
۲	جاهای خالی را با کلمات مناسب پر کنید . ۱-قابل درک ترین بعد سلامت بعد..... است. ۲-چربی های اضافی به شکل .....دربدن ذخیره می شوند. ۳-برخورداری از .....یکی از رموز سلامت است. ۴-اگر چربی اضافه در ناحیه باسن و ران ها متمرکز شده باشد این الگو ، الگوی ..... است. ۵-پس از کاهش وزن باید با پیروی از .....و..... وزن خود را ثابت نگه داشت. ۶-.....نقطه مقابل سلامت قرار دارد. ۷-اسیدهای چرب .....موجب افزایش LDLوکاهش HDL می شوند. ۸-.....اولین شرط لازم برای ازدواج است.	۲,۲۵
۳	در عبارات زیر از میان واژها ی داده شده مناسب ترین واژه را انتخاب کنید. ۱-در دوران پنجره ویروس اچ ای وی در بدن فرد هست ولی نتیجه آزمایش (مثبت –منفی)است. ۲-(HDL-LDL) سبب افزایش بروز بیماری های قلبی –عروقی می شود. ۳-(دیابت نوع یک-دیابت نوع دو)شایع ترین نوع دیابت است. ۴-کمبود (روی –ید)موجب کاهش رشد و تاخیر در بلوغ می شود. ۵-(سلامت اجتماعی-سلامت روان)سازگاری فرد با خودش و دیگران ،داشتن روحیه انتقاد پذیری و.....است. ۶-برای رشد ، ترمیم و حفظ بافت های عضلانی، بدن به (پروتئین ها –ویتامین ها)نیاز دارد. ۷-الگوی (سیب- گلابی)در بین مردان شایع تر است. ۸-در BMI محدوده کمتر از ۱۸,۵وضعیت فرد (لاغر- معمولی) است.	۲

www-kanoon-ir

۴	موارد مرتبط را با فلش بهم وصل کنید . الف-کلسیم ۱-حیاتی ترین نیاز غذایی انسان ب-آب ۲-با جلوگیری از یبوست نقش موثری در سلامت بدن دارد. پ-فیبرها ۳-ساخت دندان ها ،استخوان ها و حفظ استحکام آنها	۰,۷۵
۵	از میان گزینه های داده شده پاسخ درست را انتخاب کنید . ۱-از عوارض آلودگی هوا روی پوست است. الف ایجاد جوش های سر سیاه ب-استرس ج-تعریق زیاد د-حساسیت پوستی مثل خارش ۲-از توصیه های بهداشتی برای باروری آقایان نمی باشد. الف-پرهیز از پوشیدن لباس های تنگ ب- پرهیز از حمام های داغ و طولانی ج-رعایت بهداشت دهان ودندان د-مصرف خود سرانه دارو ۳-یکی از شایع ترین بیماری هایی که تمام گروه های سنی و جنسی را تهدیدمی کند و هزینه های زیادی را بر فرد تحمیل می کند. الف- دیابت ب-سرطان ج- پوسیدگی دندان د-فشار خون بالا ۴-فاصله بین بارداری ها به دلیل اثرات نامطلوب روانشناسی و تربیتی برای فرزندان بیش از چند سال توصیه نمی شود. الف-بیش از یک سال ب-بیش از دو سال ج-بیش از چهارسال د-بیش از سه سال ۵-از آثار و عوارض کم خوابی نیست. الف-خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ ب-پیری زودرس و چروک در پوست ج-خطر چاقی د-زود رنجی ۶-یکی از شایع ترین بیماری های انگلی است که از طریق پوست و مو به دیگران سرایت می کند . الف-پدیکلوزیس ب-هپاتیت ج-اسهال خونی د-حساسیت پوستی ۷-از تهدید کننده های اصلی سلامت انسان در طی قرون گذشته محسوب می شود. الف-بیماری های غیر واگیردار ب-بیماری های واگیردار ج-بیمار های دستگاه تناسلی د-بیماری های دستگاه تنفسی ۸-آزمایش ماموگرافی برای تشخیص سرطان ..... به کار میرود. الف-سرطان سینه ب-سرطان دهانه رحم ج- سرطان روده د- سرطان پروستات	۲
۶	به پرسش های زیر پاسخ کوتاه بدهید. ۱-یک دارو نام ببرید که منجر به چاقی می شود ؟ ۲-یک احیا کننده عالی است؟ ۳-وظیفه دریافت امواج صوتی و حفظ تعادل بدن را دارد؟ ۴-این بیماری باعث التهاب کبد می شود؟ ۵-این گروه ماده غذایی در پایین ترین قسمت هرم غذایی و دارای بیشترین حجم در هرم است؟ ۶-تامین سلامت افراد جامعه از وظایف اولیه اش می باشد؟ ۷- به حالتی که خون کافی به قلب نمی رسد می گویند؟ ۸- این ماده مغذی نقش مهمی در عملکرد اندام های درونی ،سیستم عصبی و ماهیچه ها بازی می کند؟ ۹-در این قانون چنانچه کالری دریافتی از مواد غذایی بیش از میزان کالری مصرفی باشد وزن افزایش می یابد و برعکس.	۲/۲۵
۷	سوالات تشریحی (به سوالات زیر پاسخ مناسب و کامل دهید) ۱-فساد موادغذایی چیست و سه عامل از عوامل ایجاد کننده آن کدامند؟۱,۵ نمره	۸/۵

www-kanoon-ir

۲-چهار علامت مهم فشار خون بالا را بنویسید؟۰/۷۵ نمره

۳-عوامل خطرساز دیابت نوع ۲ را نام ببرید ؟ ۰/۷۵نمره

۴- نشانه ها و علایم بیماری ، در دستگاه تناسلی را نام ببرید .۰/۷۵ نمره

۵-دو بیماری که از طریق خون وترشحات خونی منتقل می شوند
الف –آنها را نام ببرید .۰,۵ نمره
ب- یک مورد را به دلخواه توضیح دهید. ۱نمره

۶--انواع خود مراقبتی را نام ببرید.۱ نمره

۷-سه عامل از چهار عامل اصلی پوسیدگی دندان را نام ببرید .۰,۷۵ نمره

۸-عوامل چاقی را نام ببرید .(سه مورد کافی است)۰,۷۵ نمره

۹- سه عامل موثر بر باروری زوجین را فقط نام ببرید .۰,۷۵ نمره

موفق باشید