شماره صفحه: ۱	باسمه تعالی	تعداد صفحات:۳
نام درس: سلامت و بهداشت	اداره کل آموزش و پرورش استان البرز	مدت امتحان: ۹۰ دقیقه
پایه: دوازدهم رشته تجربی و ریاضی	مدیریت آموزش و پرورش ناحیه یک کرج	تاریخ امتحان: ۱۴۰۴/۱۰/۲۲
نام و نام خانوادگی:	دبیرستان غیردولتی دخترانه فرهنگ آموزش	ساعت: ۱۰ صبح
کلاس:	نوبت اول- دی ماه ۱۴۰۴	شماره داوطلب:
نام دبیر: خانم نویدی	نمره به عدد:	نمره به حروف:

ردیف	تذکر: پاسخ سوالات را با استفاده از خودکار مشکی یا آبی در پاسخ نامه بنویسید.	بارم
۱	درستی یا نادرستی عبارات زیر را مشخص کنید. الف- دانشمندان طب سنتی به پیروی از بقراط، سلامت را ناشی از تعادل میان مزاج چهارگانه می دانند. ب-الگوی چاقی گلابی نسبت به الگوی سیب خطر ابتلا به بیماری های قلبی – عروقی را افزایش می دهد. ج- مصرف انواع مغزها و خشکبار می تواند از بروز کم خونی ناشی از فقر آهن جلوگیری کند. د- وظیفه اصلی موی سر محافظت از کل بدن است.	۱
۲	جملات زیر را تکمیل کنید. الف- در بین عوامل موثر برسلامت، .....با سهم ۰/۵۰ بیشترین تاثیر را برسلامت افراد دارد. ب- افرادی که از خواب کافی برخوردار نیستند ..... ضعیف تری دارند. ج- یکی از شایع ترین بیماری های انگلی که از طریق پوست و مو سرایت می کند.....است.	۱/۵
۳	گزینه صحیح را انتخاب کنید. ۱- کدام یک از عوارض جانبی کاهش سریع وزن نیست؟ الف- ضعف اعصاب ب- دیابت نوع ۲ ج- سنگ کیسه صفرا د- یبوست ۲- ویروس اچ آی وی از طریق کدام گزینه منتقل می شود؟ الف- عطسه ب- استخرهای مشترک ج- حشرات د- دریافت خون ۳- فردی به بیماری کوشینگ مبتلاست، BMI این فرد به کدام یک از اعداد زیر نزدیک است؟ الف- ۳۳ ب- ۲۵ ج- ۲۳ د- ۱۵	۱/۵
۴	زیر کلمه صحیح خط بکشید: الف- عوامل اقتصادی، از عوامل (فردی – محیطی) موثر بر سلامت است. ب- افرادی که رژیم غذایی متعادلی ندارند ممکن است با کمبود ویتامین (A – C) مواجه شوند. ج- بلوغ زودرس از مشکلات (غددی – گوارشی) ناشی از عوارض چاقی است. د- عدم کنترل عضلات و تعادل از علائم سکته (مغزی – قلبی) است.	۱
۵	سارا می خواهد در رشته مورد علاقه اش در کنکور قبول شود. او به این نکته توجه دارد که: < تا کنون توانسته با غلبه بر سختی ها در دبیرستان تحصیل کرده و نتیجه خوبی کسب کند.> الف) این جمله مربوط به کدام یک از گام های برنامه ریزی است؟ ب) یک مورد از فوائد توجه به این گام را بنویسید.	۰/۵

ردیف	ادامه سوالات	بارم
۶	در مورد فیبرها به سوالات زیر پاسخ دهید: الف-در چه مواد غذایی یافت می شوند؟ یک مورد نام ببرید. ب- جزء کدام دسته از مواد مغذی هستند؟ ج- چه نقشی در تامین سلامت دارند؟	۱
۷	الف- نقش آب در بدن چیست؟ دو مورد ذکر کنید ب- دو مورد از وظایف پروتئین ها را در بدن بنویسید.	۱
۸	هریک از موارد زیر به کدامیک از اصول تغذیه سالم اشاره دارد؟ الف- زهرا مقادیر کافی از مواد مغذی مورد نیاز برای حفظ سلامت بدن را مصرف می کند. ب- برادر ورزشکار زهرا مقدار برخی مواد مغذی مثل پروتئین تخم مرغ را در رژیم غذایی خود افزایش داده است.	۰/۵
۹	افراد چاق و دارای اضافه وزن چه اصولی را برای کاهش وزن باید رعایت کنند؟ اصل اول: اصل دوم:	۱
۱۰	هریک از موارد ذکر شده مربوط به کدام یک از اصول بهداشتی درجلوگیری از آلودگی و فساد مواد غذایی است؟ الف- تهیه آب سالم و کافی ب- نگهداری غذا در دمای بالای ۷۰ درجه و یا زیر ۱۰ درجه سانتیگراد ج- استفاده از دستکش بهداشتی	۰/۷۵
۱۱	پاسخ کوتاه دهید: الف- بعد از برداشتن کپک از سطح مواد خوراکی می توان آن ها را مصرف کرد؟ ب- ضربه دیدن میوه ها چگونه باعث فساد آن ها می شود؟ د- یکی از عوارض بیماری های غذازاد را بنویسید.	۱
۱۲	در مورد دیابت به سوالات زیر پاسخ دهید: الف- به کدام نوع دیابت، دیابت جوانان نیز می گویند؟ ب- نشانه اصلی بیماری دیابت چیست؟ ج- در کدام نوع دیابت، پانکراس قادر به تولید انسولین کافی نیست؟ د- یکی از عوامل خطرساز غیرقابل پیشگیری دیابت نوع ۲ را بنویسید.	۱
۱۳	الف- هریک از تصاویر مقابل مربوط به کدام یک از عیوب انکساری چشم است؟(زیر شکل بنویسید)  ب- کدام یک از عیوب انکساری هم بر دید دور و هم بر دید نزدیک تاثیر می گذارد؟	۱

شماره صفحه: ۳	باسمه تعالی	تعداد صفحات:۳
نام درس: سلامت و بهداشت	اداره کل آموزش و پرورش استان البرز	مدت امتحان: ۹۰ دقیقه
پایه: دوازدهم رشته: تجربی و ریاضی	مدیریت آموزش و پرورش ناحیه یک کرج	تاریخ امتحان: ۱۴۰۴/۱۰/۲۲
نام و نام خانوادگی:	دبیرستان غیردولتی دخترانه فرهنگ آموزش	ساعت: ۱۰ صبح
کلاس: نام دبیر: خانم نویدی	نوبت اول- دی ماه ۱۴۰۴	شماره داوطلب:

ردیف	ادامه سوالات	بارم
۱۴	الف-علاوه بر احساس فشارآزاردهنده در وسط قفسه سینه، مهمترین علائم بالینی در سکته قلبی چیست؟ دو مورد ب- رشد تومورهای بدخیم چگونه بر عملکرد سلول های سالم تاثیر می گذارد؟	۱
۱۵	در مورد بیماری های قلبی-عروقی به سوالات زیر پاسخ کوتاه دهید: الف- به ماده مومی شکل ناشی از تجمع چربی و کلسترول در عروق خونی چه می گویند؟ ب- اکسیژن و مواد غذایی مورد نیاز عضله قلب چگونه تامین می شود؟ ج- یکی از مهمترین عوامل خطر بیماری های قلبی-عروقی را نام ببرید.	۱
۱۶	در مورد چربی های خون به سوالات زیر پاسخ دهید: الف- با بالا رفتن میزان تری گلیسرید خون سطح کدام چربی خون کاهش می یابد؟ چرا با افزایش سطح LDL خون، خطر بیماری های قلبی-عروقی افزایش می یابد؟	۱
۱۷	شباهت و تفاوت بیماریهای آنفولانزا و هپاتیت را به ترتیب از نظر عامل بیماری زا و شیوه انتقال بنویسید.	۰/۷۵
۱۸	پاسخ کوتاه دهید: الف- سوزش ادرار از علائم بیماری سوزاک است یا ایدز؟ ب- برای پیشگیری از ابتلا به بیماری هپاتیت B چه باید کرد؟ ج- ایدز مرحله ابتدایی از اچ آی وی است یا مرحله انتهایی؟ د- ویروس اچ آی وی در کدام گلبول های خون قادر به ادامه حیات است؟ ه- دو راه اصلی پیشگیری از انتقال اچ آی وی چیست؟	۱/۵
۱۹	الف- آبسه دندانی با چه علائمی همراه است؟ ب- چرا باید از ورود اجسام خارجی و نوک تیز به گوش جلوگیری کرد؟ (ذکر دومورد)	۱
۲۰	هریک از موارد گروه الف با کدامیک از موارد گروه ب ارتباط دارد؟	۱

الف	ب
سلامت اجتماعی	سازگاری فرد با خودش و دیگران
سلامت معنوی	ارتباط سالم فرد با مدرسه
سلامت روانی-عاطفی	امیدواری
سلامت جسمانی	وزن مناسب

۲۰

موفق باشید

دبیرستان فرهنگ آموزش