نام :	بسمه تعالی	تاریخ امتحان:۴۰۴/۱۰/۳۰
نام خانوادگی:	اداره کل آموزش و پرورش استان مازندران	
	اداره آموزش و پرورش شهرستان بهشهر	ساعت شروع : ۸:۳۰صبح
نام پدر :	مدرسه غیردولتی خوارزمی-متوسطه دوم	
	سئوالات امتحان داخلی درس: سلامت و بهداشت	مدت امتحان : ۶۵دقیقه
نام دبیر : عموزاد	مقطع و نام کلاس: دوازدهم /انسانی نوبت: دی ماه ۴۰۴	تعداد کل سؤالات: ۲۰ صفحه ۱

ردیف	سؤال	بارم نمره
۱	درستی یا نادرستی جمله های زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید. الف- در پیشگیری، هر گونه اقدام بسیار آسان تر و اطمینان بخش تر از درمان است. ب- در بین عوامل موثر بر سلامت، سبک زندگی بیشترین تأثیر را بر سلامت دارد. پ- برای داشتن تغذیه سالم، باید دریافت فیبر غذایی روزانه را کاهش داد. ت- هر نوع تجمع غیر طبیعی و بیش از اندازه توده چربی در بدن، چاقی محسوب می شود. ث- از عوامل مکانیکی ایجاد فساد موادغذایی، می توان به تخریب بافت ماده غذایی اشاره کرد. ج- همه افراد در هر سن و جنسی ممکن است در معرض ابتلا به بیماری های قلبی – عروقی باشند. چ- یکی از عوارض جدی بیماری هایی که از طریق دستگاه تناسلی منتقل می شود مرده زایی است. ح- استفاده از گوش پاک کن در التهاب و حساسیت گوش خارجی، باعث کاهش عفونت می شود.	۲
۲	جاهای خالی را با کلمات مناسب پر کنید. الف- قابل درک ترین بعد سلامت، سلامت ..... است. ب- انجام فرایض دینی، از نوع خودمراقبتی ..... است. پ- مهم ترین منبع طبیعی .....، مواد غذایی دریایی مثل ماهی آب های شور، صدف و جلبک دریایی هستند. ت- اگر چربی های اضافی، بیشتر در ناحیه شکم متمرکز شده باشد، الگوی چاقی فرد شبیه به ..... است. ث- دفع صحیح زباله و مواد دفعی از اصول رعایت بهداشت ..... می باشد که در جلوگیری از آلودگی و فساد موادغذایی موثر است. ج- از آزمایش های شایع غربالگری سرطان می توان به ماموگرافی در تشخیص ..... اشاره کرد. چ- مرحله انتهایی و پیشرفته از اچ آی وی را ..... می نامند. ح- بیماری انکساری ..... در اثر شکل غیرعادی قرنیه چشم، ایجاد می شود.	۲
۳	از بین کلمات داخل پرانتز کلمه مناسب را انتخاب کنید. الف- سلامت در فرهنگ فارسی معین (بی عیب شدن- رهایی یافتن) معنی شده است. ب- بها دادن به خود از نوع خودمراقبتی(جسمی- روانی، عاطفی) است. پ- بر اساس هرم غذایی، میزان مصرف میوه ها نسبت به گوشت و مرغ(بیشتر- کمتر) است. ت- از عوارض جانبی(کاهش- افزایش) سریع وزن بدن می توان به بروز سنگ کیسه صفرا اشاره کرد. ث- وجود کرم کدو در گوشت گاو، باعث(بیماری- مسمومیت) غذایی می شود. ج- بیشترین علل مرگ و میر در ایران مربوط به بیماری های(واگیر- غیرواگیر) است. چ- اسهال خونی از از بیماری هایی است که از طریق دستگاه(تناسلی- گوارش) منتقل می شود. ح- عواملی چون(قاعدگی- کم خوابی) باعث تشدید آکنه می شوند.	۲
۴	وقت گذراندن با خانواده مربوط به کدام یک از انواع خودمراقبتی است؟	۰/۲۵

نمره ورقه	با عدد		نمره تجدید	با عدد	
	با حروف		نظر	با حروف	
نام و نام خانوادگی دبیر:محدثه عموزادخلیلی تاریخ و امضاء			نام و نام خانوادگی دبیر: محدثه عموزادخلیلی تاریخ و امضاء		

www.kanoon.ir

ردیف	سؤال — صفحه۲	بارم نمره
۵	کدام یک از نقش های چربی ها در بدن به شمار نمی رود؟ الف- تامین انرژی ب- ساخت سلول های مغزی پ- کمک به مصرف ویتامین E در بدن ت- رشد و ترمیم	۰/۵
۶	از هر یک از آزمایش های زیر برای تشخیص کدام نوع سرطان استفاده می شود؟ الف- کولونوسکوپی: ب- پاپ اسمیر:	۰/۵
۷	چربی های غیر اشباع درکدام یک از موارد زیر یافت می شوند؟ الف- ماهی ب- گوشت پ- مرغ ت- محصولات لبنی	۰/۵
۸	در مورد سلامت به پرسش های زیر پاسخ دهید: الف- برای حفظ و تأمین سلامت، اولویت با پیشگیری است یا درمان ؟ ب- برای هر یک از عوامل موثّر بر سلامت ذکر شده یک مثال بنویسید. ۱- عوامل محیطی:..... ۲- عوامل زندگی:.....	۰/۷۵
۹	جدول زیر در رابطه با مواد مغذی است، هر یک از موارد ستون((الف)) با یکی از موارد ستون((ب)) ارتباط منطقی بیشتری دارد آن ها را پیدا کنید. ستون ((الف)) — ستون((ب)) الف- ویتامین A — ۱) صدف ب- ید — ۲) کلسیم پ- کنجد — ۳) میوه های نارنجی	۰/۷۵
۱۰	هر یک از موارد زیر اشاره به کدام عامل ایجاد فساد موادغذایی دارد؟ الف- استفاده غیرمجاز از حشره کش ها در هنگام کاشت ب- سرپوشیده نگه داشتن مجاری فاضلاب پ- نگهداری موادغذایی فاسد شدنی در یخچال	۰/۷۵
۱۱	هر یک از عبارات زیر به کدام نوع دیابت اشاره دارد؟ الف- عواملی مانند اختلال در سیستم ایمنی بدن در ایجاد آن نقش دارد؟ ب- عمدتا در سنین پائین دیده می شود. پ- تأخیر در بهبود زخم ها و بریدگی ها از علائم معمول آن است.	۰/۷۵
۱۲	سه مورد از عوامل اصلی پوسیدگی دندان را بنویسید.	۰/۷۵
۱۳	در مورد بهداشت ازدواج و باروری به پرسش های زیر پاسخ دهید: الف- انجام آزمایش ادرار قبل از عقد به چه منظوری است؟ ب- مشاوره ژنتیک قبل از عقد به چه افرادی توصیه می شود؟	۰/۷۵
۱۴	در رابطه با بهداشت ازدواج و باروری به پرسش های زیر پاسخ دهید: الف- چه رابطه ای بین وزن بدن و تخمک گذاری در خانم ها وجود دارد؟ ب- یکی از اثرات بیماری سرخچه مادر بر نوزاد را بنویسید.	۰/۷۵

www-kanoon.ir

نام :	بسمه تعالی اداره کل آموزش و پرورش استان مازندران	تاریخ امتحان:۴۰۴/۱۰/۳۰
نام خانوادگی:	اداره آموزش و پرورش شهرستان بهشهر	ساعت شروع : ۸:۳۰ صبح
نام پدر :	مدرسه غیردولتی خوارزمی-متوسطه دوم سئوالات امتحان داخلی درس: سلامت و بهداشت	مدت امتحان : ۶۵ دقیقه
نام دبیر : عموزاد	مقطع و نام کلاس: دوازدهم / انسانی نوبت: دی ماه ۴۰۴ تعداد کل سؤالات: ۲۰	صفحه ۳

ردیف	سؤال	بارم نمره
۱۵	در مورد برنامه غذایی سالم به پرسش های زیر پاسخ دهید: الف- کدام ماده معدنی به حفظ استحکام استخوان کمک می کند؟ ب- دو مورد از اصول تغذیه سالم را نام ببرید. پ- بیماری گواتر ناشی ازکمبود کدام ریز مغذی است؟	۱
۱۶	در مورد بهداشت فردی به پرسش های زیر پاسخ دهید: الف- کدام یک از انواع عیوب انکساری، به دلیل سخت شدن پوسته عدسی چشم به وقوع می پیوندد؟ ب- در صورتی که خشکی چشم شدید باشد کارشناسان چه توصیه ای می کنند؟ پ- تنظیم سشوار روی حالت داغ چه آسیبی به مو می رساند؟(دو مورد)	۱
۱۷	هر یک از عبارات مقابل مربوط به کدام یک از بیماری های زیر است؟ (وبا- ایدز- هپاتیت- سوزاک) الف- متنوع ترین بیماری واگیردار ..... ب- سوزش ادرار ..... پ- سرکوب سیستم ایمنی ..... ت- عامل مرگ بیش از نیمی از کودکان خردسال	۱
۱۸	در مورد کنترل وزن و تناسب اندام به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف- الگوی چاقی سیب در زنان شایع تر است یا مردان؟ ب- وزن مطلوب برای هر فرد به چه عاملی بستگی دارد؟(دو مورد) پ- دو مورد از عوارض جانبی کاهش سریع وزن را بنویسید.	۱/۲۵
۱۹	در رابطه با بیماری ایدز به سوالات زیر پاسخ دهید: الف- این بیماری، واگیردار است یا غیرواگیر؟ ب- دوران پنجره در این بیماری به چه معناست؟ پ- دو روش انتقال این بیماری در مردان را بنویسید.	۱/۲۵
۲۰	در مورد بیماری های غیرواگیر به پرسش های زیر پاسخ دهید: الف- از بین عوامل خطر بیماری های قلبی- عروقی، از کدام یک به عنوان قاتل خاموش یاد می کند؟ ب-چرا توصیه می شود اسیدهای چرب غیراشباع به جای سایر روغن های خوراکی مورد استفاده قرار گیرند؟ پ- دو مورد از گام های مؤثردر پیشگیری از سرطان را بنویسید.	۱/۵
جمع بارم ۲۰	**موفق و پیروز باشید** طراح:عموزادخلیلی	

www-kanoon.ir