موسسه آموزشی غیردولتی ندای سیدالشهداء(ع)

بسمه تعالی

مدیریت آموزش و پرورش منطقه ۴

امتحانات پایان نیمسال اول سال تحصیلی ۰۵-۱۴۰۴

دبیرستان دخترانه غیر دولتی ندای سیدالشهداء(ع)

(دوره دوم متوسطه)

نام و نام خانوادگی:	**پایه:** دوازدهم	**کلاس:** هر سه رشته
نام درس: سلامت و بهداشت	**نام دبیر:** سرکار خانم ناصحی	**تعدادصفحات:** ۳
نمره با عدد:	**نمره با حروف:**	**نمره پس از تجدیدنظر نهایی:**

ساعت امتحان: ۸ صبح

زمان: ۶۰ دقیقه

تاریخ: ۱۴۰۴/۱۰/۰۴

ردیف	سوالات	بارم
۱	**درستی یا نادرستی عبارت های زیر را مشخص کنید.** **الف. ابعاد سلامت به طور کامل از همدیگر قابل تفکیک اند.** **ب. بخشی از مازاد کربوهیدرات های دریافتی در بدن به شکل چربی در می آید.** **پ. وزن مطلوب در هر فرد تنها به دو عامل سن و قد بستگی دارد.** **ت. فشارخون طبیعی در بازه ۸۰ _ ۱۲۰ است.** **ث. در بیماری هپاتیت در اثر آلودگی ناشی از ویروس، کبد التهاب پیدا می کند.** **ج. همه میکروب های موجود در دهان، پوسیدگی زا نیستند.**	**۱,۵**
۲	**کلمه مناسب را از داخل کمانک انتخاب کنید.** **الف. بیماری (فشارخون - چربی خون) به قاتل خاموش معروف است.** **ب. علائم اولیه هپاتیت شبیه (سرماخوردگی _ کرونا) است.** **پ. (کپک _ باکتری ها) یکی از میکروارگانیسم های بسیار مقاوم نسبت به سایر موجودات ذره بینی هستند که توانایی تحمل شرایط محیط را دارند.** **ت. تاخیر در بلوغ یکی از عوارض کمبود (روی _ کلسیم) در نوجوانان است.**	**۱**
۳	**جاهای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.** **الف. قابل درک ترین بعد سلامت، سلامت ..... است.** **ب. چاقی با الگوی سیب در بین ..... شایع تر است.** **پ. براساس قانون تعادل انرژی، تنظیم وزن و برخورداری از وزن مطلوب به دو عامل ..... و ..... بستگی دارد.** **ت. شایع ترین نوع دیابت، دیابت نوع ..... است.** **ث. از جمله بیماری هایی که از طریق خون و ترشحات بدن منتقل می شوند، ..... و ..... هستند.**	**۱,۷۵**

www-kanoon.ir

۴	**گزینه مناسب را انتخاب کنید.**	
	الف. در کدام گزینه، هر سه مورد مطرح شده جزو عوامل فیزیکی فساد غذا محسوب نمی شود؟	۰,۲۵
	۱. رطوبت ، نور ، زمان ۲. حرارت ، ضربه دیدن، نور	
	۳. حرارت ، زمان ، رطوبت ۴. نور ، حرارت ، زمان	
	ب. کدام گزینه بیشترین عامل مرگ و میر به دلیل بیماری های قلبی به حساب می آید؟	۰,۲۵
	۱. انسداد رگ های خون رسان به عضله قلب	
	۲. رسوب تدریجی چربی	
	۳. نرسیدن اکسیژن مورد نیاز به عضله قلب	
	۴. ایسکمی قلب	
	پ. اسید های چرب غیر اشباع چه عملکردی در بدن دارند؟	۰,۲۵
	۱. افزایش HDL – کاهش تری گلیسرید	
	۲. کاهش LDL – افزایش تری گلیسرید	
	۳. کاهش LDL – کاهش تری گلیسرید	
	۴. افزایش HDL – کاهش تری گلیسرید	
	ت. کدام مورد از عوارض آلودگی هوا بر روی پوست نیست؟	۰,۲۵
	۱. تیرگی رنگ پوست	
	۲. افتادگی پوست	
	۳. پیری زودرس	
	۴. ایجاد خشکی و خارش	
۵	**با توجه به مباحث سلامت به سوالات زیر پاسخ دهید.**	
	الف. دو مورد از اصول سلامت روانی را نام ببرید.	۰,۵
	ب. سازمان بهداشت جهانی، سلامت را چگونه تعریف می کند؟	۰,۵
	پ. خودمراقبتی چیست؟	۱
۶	**در رابطه با مواد مغذی مورد نیاز انسان به سوالات زیر پاسخ دهید.**	۱
	الف. بدن ما برای رشد، ترمیم و حفظ بافت های عضلانی به کدام گروه از مواد مغذی نیاز دارد؟	
	ب. سه مورد از مواد معدنی که عملکرد های شیمیایی بدن را تنظیم می‌کنند را بنویسید.	

www-kanoon-ir

۷	در رابطه با کنترل وزن و تناسب اندام به سوالات زیر پاسخ دهید. الف. نحوه زندگی و عادت های غذایی در کدام دسته از عوامل موثر بر چاقی قرار می گیرد؟ ب. کاهش وزن سریع چه عوارض جانبی در پی دارد؟ (۳ مورد)	۰,۵ ۰,۷۵
۸	به سوالات زیر پاسخ کامل دهید. الف. سه مورد از مزایای مصرف آب برای بدن انسان چیست؟ ب. سه مورد از منابع دریایی تامین ید را بنویسید. پ. سه مورد از توصیه های خودمراقبتی برای داشتن تغذیه سالم، ایمن و بهداشتی را بیان کنید.	 ۰,۷۵ ۰,۷۵ ۰,۷۵
۹	به سوالات زیر پاسخ کوتاه دهید. الف. مهم ترین علامت بالینی در سکته قلبی چیست؟ ب. نام یک هورمون را که از غده لوزالمعده ترشح شده و موجب تسهیل ورود قند به سلول می‌شود را بنویسید.	۱
۱۰	در رابطه با بیماری های واگیر دار به سوالات زیر پاسخ دهید. الف. بیماری هپاتیت ب معمولا با چه علائمی همراه است؟ ب. اصلی ترین روش پیشگیری در همه بیماری های عفونی از جمله اچ آی وی چیست؟ پ. " دوران پنجره " در بیماری اچ آی وی به چه دوره ای گفته می شود؟	۲
۱۱	با توجه به شکل مقابل به سوالات پاسخ دهید. الف. شکل مقابل نشانه کدام بیماری قلبی را بیان می کند؟ ب. این بیماری چگونه رخ می دهد؟	۰,۵ ۱
۱۲	تومور چگونه در بدن تشکیل می شود؟	۰,۷۵
۱۳	به سوالات زیر پاسخ دهید. الف. چهار عامل اصلی موثر در ایجاد پوسیدگی دندان را بیان کنید. ب. آکنه چیست و راه درمان آن را بنویسید. پ. آزمایش ها و واکسیناسیون مربوط به ازدواج را بنویسید.	 ۱ ۱ ۱
	« موفق و پیروز و سربلند باشید » جمع نمرات	۲۰