نام و نام خانوادگی :	بسمه تعالی اداره کل آموزش و پرورش استان مازندران مدیریت آموزش و پرورش شهرستان بابل	تاریخ امتحان : ۱۴۰۴/۱۰/۰۸	
پایه : دوازدهم ۱۲ رشته : تجربی		تعداد صفحه : ۴	
نام درس : سلامت و بهداشت	**امتحانات داخلی نوبت اول (دی ماه)**	شماره صفحه :۱	
شماره دانش آموز :	سال تحصیلی ۱۴۰۵-۱۴۰۴	زمان پاسخگویی : ۶۰ دقیقه	محل مهر آموزشگاه

شـــــــعار مـجـتمع هـویت اسـلامی جـهش عـلمی	**تصحیح اول** (با خودکار قرمز) / تصحیح دوم (با خودکار سبز) نام دبیر تصحیح کننده:	
	نمره با عدد: نمره با حروف:	تاریخ و امضا

" دانش آموز عزیز با یاد پروردگار و ذکر صلوات آرامش را به خود هدیه دهید."

ش	سوالات	نمره
الف	**جملات صحیح و غلط را با علامت ضربدر مشخص کنید.** ۱- در بین عوامل موثر بر سلامت، سبک زندگی با سهم ۵۰ درصد بیشترین تاثیر را بر سلامت افراد دارد. صحیح O غلط O ۲- فیبرها نام عمومی برای برخی از کربوهیدرات هاست که در سبزی ها و میوه ها یافت می شوند. صحیح O غلط O ۳- چربی اشباع شده نوعی چربی است که معمولا از طریق محصولات گیاهی و ماهی تامین می شودصحیح O غلط O ۴- در هرم غذایی، حبوبات و مغزها در سطح بالاتری نسبت به سبزیجات قرار دارند. صحیح O غلط O ۵- روش پیشگیری از بیماری نیاز به مصرف داروهایی است که معمولا با عوارض جانبی همراه است. صحیح O غلط O ۶- مواد غذایی که دچار کپک شده اند را حتی بعد از برداشتن کپک آن مصرف نکنید. صحیح O غلط O ۷- بیماری هپاتیت نوع B هم بدون علامت بوده و هم می تواند علائم بسیار شدید ایجاد کند. صحیح O غلط O ۸- ناتوانی در شنیدن صداهای بلند گریه بچه و زنگ تلفن از نشانه های اولیه کم شنوایی هستند. صحیح O غلط O ۹- قانون اول استفاده از ابزار شنیداری و هدفون، اگر دامنه صدا از ۱ تا ۱۰ است، حداکثر صدا روی عدد ۶ تنظیم شود. صحیح O غلط O	۲,۲۵
ب	**جاهای خالی را با کلمات مناسب پر کنید.** ۱۰- خود مراقبتی دارای نوع ..... است. ۰/۲۵ ۱۱- سو تغذیه ممکن است در اثر کمبود ریزمغذی ها بویژه ..... و ..... بوجود می آید. ۰/۵ ۱۲- شرایط اقتصادی و اجتماعی از عوامل ..... موثر بر سلامت می باشند. (سبک زندگی- محیطی) ۰/۲۵ ۱۳- ضربه دیدن در حین برداشت و انتقال و نگهداری از جمله عوامل ..... ایجاد فساد مواد غذایی محسوب می شوند. ۰/۲۵ ۱۴- رگ غذا دهنده قلب ..... نام دارد. ۰/۲۵ ۱۵- اسید های چرب ترانس در ..... و ..... وجود دارد. ۰/۲۵ ۱۶- بیماری های ..... و ..... از طریق دستگاه تنفسی انتشار می یابد. ۰/۵ ۱۷- علائم آلودگی صوتی علاوه بر کم شنوایی باعث بروز ..... و ..... هم می شود. ۰/۵ ۱۸- افزایش HDL خون باعث .....بیماری قلبی و عروقی می شود. (کاهش-افزایش) ۰/۲۵	۳,۲۵
ج	**جواب صحیح پرسش های چهارگزینه ای را با علامت ضربدر انتخاب کنید.** ۱۹- موارد زیر جزعوامل موثر بر سلامت هستند غیر از ۰/۲۵ الف) سبک زندگی ☐ ب) عوامل ژنتیکی ☐ ج) عوامل محیطی ☐ د) عوامل خستگی ☐ ۲۰) ظاهر خوب و طبیعی، وزن مناسب، خواب راحت و منظم جز کدامیک از ابعاد سلامتی محسوب می شوند؟ ۰/۲۵ الف) سلامت روان☐ ب) سلامت جسمانی☐ ج) سلامت اجتماعی☐ د) سلامت معنوی ☐ ۲۱- کدام مورد از عوامل چاقی محسوب نمی شود. ۰/۲۵ الف) ژنتیک☐ ب) فعالیت بدنی زیاد☐ ج) بیماری جسمی☐ د) داروها ☐ ۲۲- مهمترین عوامل خطر در بیماری های قلبی و عروقی چیست؟ ۰/۲۵ الف) استعمال دخانیات ☐ ب) اختلالات چربی خون ☐ ج) کم تحرکی☐ د) دیابت☐	۱

www.kanoon.ir

۰,۵

۲۳- کدامیک از مهمترین دلایل برای افزایش آمار سرطان محسوب نمی شود؟ ۰/۲۵

الف) کود های شیمیایی ☐ ب) استرس ☐ ج) غذای چرب ☐ د) افزایش سن ☐

۲۴) همه بیماری های نامبرده از طریق دستگاه گوارش منتقل می شوند بجز ۰/۲۵

الف) ایدز☐ ب) اسهال خونی ☐ ج) وبا ☐ د) سنگ کیسه صفرا ☐

۳,۷۵

د

به هریک از پرسش های زیر پاسخ دهید.

۲۵- دارویی را نام ببرید که منجر به چاقی می شود. ۰/۲۵

۲۶- کدامیک از الگوهای چاقی خطر ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی را افزایش می دهد؟ ۰/۲۵

۲۷- کدام بیماری مربوط به اختلال درعملکرد غدد فوق کلیه می باشند؟ ۰/۲۵

۲۸- مهمترین علائم بالینی سکته قلب را بنویسید. ۰/۵

۲۹- دو مورد از علائم هشدار دهنده سرطان را نام ببرید. ۰/۵

۳۰- علت بیماری دیابت نوع یک و عوامل ایجاد کننده آن را بنویسید. ۰/۵

۳۱- سبک زندگی سالم را تعریف کنید. ۰/۵

۳۲- اصل تعادل را در تغذیه سالم شرح دهید. ۰/۵

۳۳- برای عادت غذایی نادرست زیر یک پیشنهاد ارائه دهید. ۰/۵

"نوشیدن چای بلافاصله بعد از غذا"

www.kanoon.ir

۳۴- حضرت امیرالمومنین (ع) در مورد سلامت چه بیانی فرموده اند؟ ۰/۵

۳۵- برای جلوگیری از آلودگی مواد غذایی و حفظ بهداشت و ایمنی آن ها یک راهکار پیشنهاد کنید. ۰/۵

۳۶- دو مورد از عوامل فیزیکی، فساد مواد غذایی را نام ببرید. ۰/۵

۳۷- سه گروه از ویتامین های محلول در چربی را نام ببرید.۰/۷۵

۴،۲۵

۳۸- افراد چاق و دارای اضافه وزن برای کاهش وزن، لازم است دو اصل را رعایت کنند، آن ها را بنویسید. ۱

۳۹- هر یک از مفاهیم زیر را تعریف کنید. ۱

الف) ایسکمی قلب

ب) آنژین صدری

www.kanoon.ir

۴۰- بیماری پدیکلوزیس و عوارض آن را بنویسید. ۱

۴۱- برای جلوگیری از ویروس HIV چه نکاتی را باید رعایت کنیم.۲مورد. ۱

۴۲- هنگام فرو رفتن جسم خارجی یا ضربه به چشم چه باید کرد؟ ۱

۵

۴۳- نزدیک بینی و دوربینی چه تفاوتی با یکدیگر دارند؟ ۱

۴۴- برای محافظت از چشم هنگام کارکردن با رایانه چه نکاتی را باید رعایت کنیم؟ ۲ مورد ۱نمره

جمع ۲۰

در پناه حضرت حق موفق باشید