باسمه تعالی

اداره کل آموزش و پرورش استان اردبیل	مدیریت آموزش و پرورش ناحیه یک اردبیل

پایه : دوازدهم	دوره دوم متوسطه	نام ونام خانوادگی:	تاریخ امتحان: ۱۴۰۴/۱۰/ 9	ساعت شروع:
سوال امتحانی درس: سلامت و بهداشت	رشته: کلیه رشته ها		مدت امتحان: ۸۰ دقیقه	تعداد صفحه: ۴

دانش آموزان روزانه در نوبت دی ماه سال ۱۴۰۴– دبیرستان هیات امنایی ام البنین(س)

ردیف	سوالات صفحه اول	نمره
۱	درستی یا نادرستی عبارات را بدون ذکر دلیل مشخص کنید. الف) در فرهنگ متعالی اسلام سلامت، حسنهٔ دنیا و نعمتی که انسان از شکر آن عاجز است توصیف شده است. ب) در بین عوامل مؤثر بر سلامت، سبک زندگی با سهم ۵۰ درصد، بیش‌ترین تأثیر را بر سلامت افراد دارد. ج) ویتامین ها از انواع مواد مغذی هستند که عملکردهای شیمیایی بدن را تنظیم می کنند. د) بیش ترین آلودگی در مواد غذایی براثر بی احتیاطی در مراحل فراوری و مصرف مواد غذایی ایجاد می شود. ه) عدم تحمل فعالیت بدنی، از عوارض قلبی- عروقی چاقی می باشد. و) اصلی‌ترین روش پیشگیری بیماری ایدز، آن است که مانع ورود میکروارگانیسم به بدن شویم. ز) نفوذ به لایه‌های رویی پوست، از اثرات پرتو UVB است. ح) اولین شرط لازم برای ازدواج، بلوغ روانی است.	۲
۲	جاهای خالی را با کلمات مناسب پر کنید. الف) مدیریت هیجان، از اصول سلامت ..... است. ب) برخی از کربوهیدرات ها با نام عمومی ..... با جلوگیری از یبوست، نقش مؤثری در سلامت دارد. ج) الگوی چاقی ..... بیشتر در مردان رایج است و در ناحیه شکم متمرکز می گردد. د) زمانی که ارزش غذایی یک ماده از بین برود یا کاهش یابد، ماده غذایی دچار..... شده است. ه) بیش ترین عمل مرگ و میر در ایران، مربوط به بیماری‌های ..... است. و) از بیماری‌هایی که از طریق پوست و مو منتقل می‌شود، می‌توان به ..... اشاره کرد. ز) فاصله بین رفتن به رختخواب با خوابیدن، نباید بیشتر از ..... الی ..... دقیقه باشد. ح) خانم‌ها سه ماه قبل از حاملگی، باید غذاهای سرشار از ..... را مصرف کنند.	۲
۳	از بین کلمات داخل پرانتز کلمه مناسب را انتخاب کنید. الف) (خودمراقبتی/ سبک زندگی سالم)، گام اول در حفظ سلامت خویش است. ب) چربی (اشباع/ غیر اشباع)، نوعی چربی است که معمولاً از طریق محصولات گیاهی و ماهی تأمین می‌شود. ج) فردی با BMI ۳۴/۹-۳۰، دارای (اضافه وزن/چاقی درجه یک) است. د) زمانی پخت غذا کامل است که تمام قسمت‌های آن حداقل (۷۰/۵۰) درجه حرارت دیده باشد. ه) وضعیت اشتغال، از عوامل(سبک زندگی/ محیطی) مؤثر بر سلامت است. و) در دوران پنجره علی رغم این که ویروس در بدن فرد هست ولی نتیجه آزمایش (مثبت/) است. ز) با هر بار خوردن غذای حاوی مواد قندی، محیط پلاک میکروبی (اسیدی/ قلیایی) می‌شود. ح) بیماری التهابی لگن، در صورت عدم درمان، منجر به بیماری (ایدز/ سوزاک) می شود.	۲
	بقیه سوالات در صفحه دوم	

طراح سوال:	نمره به عدد:	نمره به حروف:

www.kanoon.ir

باسمه تعالی

اداره کل آموزش و پرورش استان اردبیل	مدیریت آموزش و پرورش ناحیه یک اردبیل
پایه : دوازدهم — دوره دوم متوسطه — نام ونام خانوادگی:	تاریخ امتحان: ۱۴۰۴/۱۰/ — ساعت شروع:
سوال امتحانی درس: سلامت و بهداشت — رشته: کلیه رشته ها	مدت امتحان: ۸۰ دقیقه — تعداد صفحه: ۴

دانش آموزان روزانه در نوبت دی ماه سال ۱۴۰۴– دبیرستان هیات امنایی ام البنین(س)

ردیف	سوالات صفحه دوم	نمره
۴	در پرسش‌های چهار گزینه‌ای زیر گزینه صحیح را انتخاب کنید. الف) بیماری گواتر و بیماری کم خونی به ترتیب ناشی از کمبود کدام ریز مغذی است؟ ۱.کلسیم- آهن ۲. ید- آهن ۳. کلسیم- روی ۴. ید- روی ب) در کدام دسته از مواد زیر، ویتامین D بیشتری یافت می شود؟ ۱. ماهی اوزون برون و آزاد – تخم مرغ و گوشت مرغ ۲. ماهی آزاد و اوزون برون – پسته و بادام ۳. ماهی کپور و آزاد – گوشت گوسفند و خرما ۴. ماهی سالمون و کپور- ماست و کشک ج) دفع به موقع زباله، به کدام عامل ایجاد فساد مواد غذایی اشاره دارد؟ ۱. فیزیکی ۲. مکانیکی ۳. بیولوژیکی ۴. شیمیایی د) گزینه صحیح را انتخاب کنید. ۱. درمان قطعی آکنه، جدیدا کشف شده است. ۲. در صورت آلوده شدن چشم با مواد شیمیایی، از پلک زدن بایستی خودداری گردد. ۳. نوزادان، حدودا به ۱۱ ساعت خواب، نیاز دارند. ۴. پوسیدگی دندان روندی نسبتاً طولانی است که معمولا با تغییر رنگ آغاز می‌شود.	۱
۵	از مزایای " مدنظر قرار دادن موفقیت ها" در برنامه ریزی خودمراقبتی، دو مورد را بنویسید.	۰/۵
۶	جدول را کامل کنید. ستون ۱: بیماری های ناشی از مصرف غذای آلوده — ستون ۲: الف)..... ستون ۱: دمای استاندارد نگه‌داری غذا — ستون ۲: ب).....	۰/۵
۷	به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) مهم ترین عوامل خطر بیماری های قلبی-عروقی را بنویسید (۲ مورد). ب) چرا مدت زمان طلایی برای نجات فرد از سکته مغزی حدود ۳/۵ ساعت است؟	۱
۸	به سوالات زیر پاسخ دهید. الف) هدف از آزمایش ادرار قبل از عقد چیست؟ ب) تزریق کدام واکسن قبل از عقد برای خانم‌ها اجباری است؟	۰/۵
	بقیه سوالات در صفحه سوم	

طراح سوال:	نمره به عدد:	نمره به حروف:

www-kanoon-ir

باسمه تعالی

اداره کل آموزش و پرورش استان اردبیل	مدیریت آموزش و پرورش ناحیه یک اردبیل

پایه : دوازدهم دوره دوم متوسطه	نام ونام خانوادگی:	تاریخ امتحان: ۱۴۰۴/۱۰/	ساعت شروع:
سوال امتحانی درس: سلامت و بهداشت	رشته: کلیه رشته ها	مدت امتحان: ۸۰ دقیقه	تعداد صفحه: ۴

دانش آموزان روزانه در نوبت دی ماه سال ۱۴۰۴– دبیرستان هیات امنایی ام البنین(س)

ردیف	سوالات صفحه سوم	نمره
۹	با توجه به بیماری‌های چشم، جدول را کامل کنید. الف) پیرچشمی ب) نزدیک بینی ج) آستیگماتیسم د) دوربینی ب: ۱.کره چشم بزرگ تر از معمول؛ ۲. کره چشم کوچک‌تر از معمول؛ ۳. سخت شدن پوسته عدسی؛ ۴. شکل غیرعادی قرنیه	۱
۱۰	به سوالات زیر، پاسخ مناسب دهید. الف) شایع‌ترین نوع هپاتیت چیست و احتمال مزمن شدن کدام نوع هپاتیت، بیش تر است؟ ب) از عوارض بیماری‌های تناسلی در صورت عدم درمان، یک مورد نام ببرید.	۱
۱۱	با توجه به متن زیر، به سوالات پاسخ دهید. حمید مردی ۳۵ ساله، متأهل و دارای فرزند است. حدود یک سال پیش، پزشکان سرطان خون او را تشخیص داده‌اند، با این حال او روحیه‌اش را حفظ کرده و با دوستانش در ارتباط است. از خداوند سلامتی طلب کرده و به زندگی امیدوار است. الف) کدام یک از ابعاد سلامت حمید دچار مشکل شده است؟ ب) کدام یک از ابعاد سلامت حمید به حفظ روحیه او کمک می‌کند؟ (دو مورد)	۰/۷۵
۱۲	جواب کوتاه دهید. الف) در هرم غذایی، کم ترین حجم مصرف مواد غذایی مربوط به کدام گروه است؟ ب) "مصرف انواع مختلف مواد غذایی" و"مصرف مقدار کافی از مواد مغذی"، به ترتیب به کدام اصول تغذیه سالم اشاره دارد؟	۰/۷۵
۱۳	به سوالات زیر پاسخ دهید. الف) وزن مطلوب چیست؟ ب) از روش های نامناسب کاهش وزن، دو مورد را نام ببرید. ج) به طور میانگین به ازای هر ۳۶۰۰ کیلو کالری انرژی بیش از نیاز بدن، ۴۰۰ گرم به وزن فرد افزوده می‌شود، اگر فردی روزانه ۱۸۰ کیلو کالری اضافه دریافت کند در طول ۱۰ روز، وزن او چه تغییری می‌کند؟	۱/۲۵
	بقیه سوالات در صفحه چهارم	

طراح سوال:	نمره به عدد:	نمره به حروف:

www.kanoon.ir

باسمه تعالی

اداره کل آموزش و پرورش استان اردبیل	مدیریت آموزش و پرورش ناحیه یک اردبیل

پایه : دوازدهم دوره دوم متوسطه	نام ونام خانوادگی:	تاریخ امتحان: ۱۴۰۴/۱۰/	ساعت شروع:
سوال امتحانی درس: سلامت و بهداشت	رشته: کلیه رشته ها	مدت امتحان: ۸۰ دقیقه	تعداد صفحه: ۴

دانش آموزان روزانه در نوبت دی ماه سال ۱۴۰۴– دبیرستان هیات امنایی ام البنین(س)

ردیف	سوالات صفحه چهارم	نمره
۱۴	با توجه به اهمیت بیماری سرطان، به سوالات پاسخ دهید. الف) تومور بدخیم چگونه باعث از بین رفتن سلول‌های سالم بدن می‌شود؟ ب) هر کدام از آزمایش‌های غربالگری زیر، به ترتیب مربوط به کدام سرطان است؟ ۱) ماموگرافی ۲) آزمایش خون مخفی در مدفوع ج) پاپ اسمیر، آزمایش غربالگری برای تشخیص کدام ویروس است؟	۱/۲۵
۱۵	چرا ویروس HIV از طریق تماس های عادی منتقل نمی گردد؟	۰/۷۵
۱۶	با توجه به بیماری دیابت، به سوالات زیر پاسخ دهید. الف) کم شدن انسولین چه تأثیری بر سلول‌های بدن می‌گذارد؟ ب) دامنه میزان قند خون ناشتا در مرحله پیش دیابت، چه مقدار است؟ ج) دیابت نوع یک و دو را از لحاظ تولید انسولین با هم مقایسه کنید.	۱/۲۵
۱۷	دو قانون استفاده از ابزارهای شنیداری و هدفون را بنویسید.	۰/۵
۱۸	مشاوره ژنتیک برای چه افرادی توصیه می‌شود؟	۰/۲۵
۱۹	به سوالات، پاسخ مناسب دهید. الف) غنی‌ترین منبع ویتامین D چیست؟ ب) با توجه به اینکه تنها ۱۰ درصد ویتامین D از طریق مواد غذایی جذب می‌شود، برای جلوگیری از کمبود ویتامین D چه راهکاری پیشنهاد می‌دهید؟ ج) برای رفع تاخیر در بلوغ نوجوانان، روی موجود در جگر بهتر جذب می شود یا سبزیجات سبز تیره؟ د) ماهی کلیکا که با استخوان خورده می‌شود، منبع غنی کدام نوع ماده مغذی است؟ ه) براساس هرم مواد غذایی نوجوانان، مصرف میوه ها باید بیشتر باشد یا سبزی ها؟	۱/۲۵
۲۰	پاسخ کوتاه دهید. الف) از بیماری‌های واگیر که از طریق دستگاه گوارش منتقل می‌شوند، یک مورد را نام ببرید. ب) بیماری‌های کرونا و آنفولانزا، چگونه به دیگران سرایت می‌کند؟	۰/۵
	موفق باشید- عالی پناه	

طراح سوال:	نمره به عدد:	نمره به حروف: