نام: نام خانوادگی: نام پدر: شمارهٔ کلاس:	باسمه تعالی اداره کل آموزش و پرورش زنجان آموزش و پرورش شهرستان ابهر سؤالات امتحان پایه: دوازدهم تجربی آزمون درس: سلامت و بهداشت	ساعت شروع: مدت امتحان: ۸۰دقیقه تاریخ امتحان: ۱۴۰۴/۱۰/ دبیرستان:ایران دبیر:میرعلیخانی

ردیف	سؤالات	بارم
۱	**درستی یا نادرستی عبارات زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید.** **الف(در بین عوام مؤثر بر سلامت، سبک زندگی بیشترین تأثیر را بر سلامت افراد دارد.** **ب(فقط ۱۰ درصد ویتامین «د» از منابع غذایی تأمین میشود و ۹۰ درصد بقیه در اثر تابش نور مستقیم آفتاب بر پوست ساخته میشود.** **ج(در فرد آلوده به اچ آی وی (HIV) در دوران پنجره، نتیجهٔ آزمایش مثبت است.** **د(در صورت استفاده از سشوار باید از آن در حالت گرم یا سرد استفاده کرد.**	۱
۲	**به سؤالات زیر پاسخ کوتاه دهید.** **الف(در تعریف سازمان جهانی بهداشت از سلامت، با توجه به دیدگاه اسلام، کدام جنبهٔ آن مورد غفلت واقع شده است؟** **ب(بر اساس گزارش سازمان جهانی بهداشت، کدام بیماریهای مزمن با سبک زندگی ارتباط مستقیم دارند ،۲ مورد را بنویسید .** **ج(در نوعی الگوی چاقی، چربی اضافی بیشتر در ناحیهٔ باسن و رانها متمرکز میشود، این الگو در کدام جنس شایعتر است؟** **د(بیماری هپاتیت B در کدام اندام، درگیری شدید ایجاد میکند؟** **ه(بیماریهای واگیر را میتوان بر اساس شیوههای انتقال و انتشار ،به چند دسته طبقه بندی کرد؟** **و(موی سر به طور میانگین، هر ماه حدود چند سانتیمتر رشد میکند؟** **ز(یکی از اهداف اصلی ازدواج چیست؟**	۲
۳	**«پیشگیری بر درمان مقدم است» از دلایل آن دو مورد را بنویسید .**	۱

نمره با عدد		نمره تجدید نظر در صورت داشتن اعتراض :	نمره باعدد	
نمره با حروف			نمره با حروف	

نام و امضای دبیر: **نام و امضای دبیر :**

www-kanoon-ir

۴	**در ارتباط با پروتئینها به سؤالات زیر پاسخ دهید.** **الف(هر گرم پروتئین، چند کیلوکالری انرژی تولید میکند؟** **ب(بدن برای رشد، ترمیم و حفظ بافتهای ..... به پروتئین ها نیاز دارد.** **ج(بدن قادر به تولید چند نوع آمینواسید نیست؟** **د(یک منبع غذایی که دارای پروتئین است، مثال بزنید.**	1

۵	**مورد صحیح را از داخل پرانتز انتخاب کنید.** **الف(سلامت (جسمانی – روانی – اجتماعی – معنوی)عبارت است از: داشتن قدرت تطابق با شرایط محیطی و بروز عکس العمل مناسب از فرد در برابر مشکلات و حوادث زندگی.** **ب(در اصول تغذیهٔ مناسب، اصل (تعادل – تنوع – تناسب) یعنی مصرف مقادیر کافی از مواد غذایی مورد نیاز برای حفظ سلامت بدن است.** **ج(افرادی که رژیم غذایی متعادلی ندارند ممکن است با کمبود ویتامین(A – E – C – D) مواجه شوند.** **د(«عدم تحمل فعالیت بدنی» از مشکلات (سیستم عصبی – غددی – روانی – تنفسی)ناشی از چاقی است.** **ه(حشرات موذی از جمله سوسکهای خانگی که به «سوسری» معروفاند، از عوامل (فیزیکی – شیمیاییمکانیکی – بیولوژیکی)فساد مواد غذایی است.** **و(یک آزمایش که در تشخیص سرطان دهانه رحم کاربرد دارد: (کولونوسکوپی – ماموگرافی – پاپ اسمیرآزمایش خون)** **ز(بیماری وبا از طریق دستگاه)تنفسی – گوارشی – تناسلی(منتقل میشود.** **ح(در چشمهای افراد دوربین معمولاً کرهٔ چشم (وچکتر – بزرگتر) از حد طبیعی است.** **ط(گروه سنی (نوزادان – بچههای ۵ ساله – نوجوانان – سالمندان) به ۸ الی ۹ ساعت خواب نیاز دارند.** **ی(هر یک از دندانها بر اساس شکل خود تواناییهای ویژه ای دارند؛ مثلا دندانهای پیش برای (پاره کردن وبریدن – نرم و خرد کردن)غذاها بکار میروند.** **ک(مرکز صفحه مانیتور باید حدود (۱۰تا۲۰ – ۲۰تا۳۰ – ۱۰تا۳۰) سانتیمتر از چشم پایینتر قرار گیرد.** **ل(سوزاک از بیماریهای منتقله از راه (گوارش – جنسی – تنفسی – خون)میباشد.**	۳
۶	**الف(فرمول شاخص توده بدنی را بنویسید.** **ب(اگر شاخص توده بدنی فردی ۳۹/۹ – ۳۵ باشد، دارای چاقی درجه چند است؟**	۰/۷۵
۷	**بر اساس قانون تعادل انرژی، در چه صورتی وزن بدون تغییر و ثابت میماند؟**	۰/۵
۸	**از نکات بهداشتی فردی افراد مؤثر در فرایند تولید غذا ،۳ مورد را بنویسید.**	۰/۷۵

www-kanoon-ir

نام: نام خانوادگی: نام پدر: شمارهٔ کلاس:	باسمه تعالی اداره کل آموزش و پرورش زنجان آموزش و پرورش شهرستان ابهر سؤالات امتحان پایه: دوازدهم تجربی آزمون درس: سلامت و بهداشت	ساعت شروع: مدت امتحان: ۷۵ دقیقه تاریخ امتحان: /۱۴۰۴/۱۰ دبیرستان:ایران دبیر:میرعلیخانی

۹	**جملات زیر را با کلمات مناسب کامل کنید.** **الف(..... شامل اعمالی اکتسابی، آگاهانه و هدفدار است که فرد برای خود، فرزندان و دیگر اعضای خانواده انجام میدهد تا همگی تندرست بمانند.** **ب(بدن قادر به ذخیرهٔ مقدار معینی کربوهیدرات است که به صورت ..... در ماهیچه و کبد ذخیره میشود و مازاد کربوهیدرات دریافتی به شکل ..... درمیآید و در بدن ذخیره میشود.** **ج(در هرم مواد غذایی، هر چه از بالای هرم به سمت پایین حرکت میکنیم، حجم گروههای غذایی .....** **میشود یعنی مقدار مصرف روزانه آنها باید ..... باشد.** **د(..... که بخش اصلی خون را تشکیل میدهد، به دفع مواد زائد، تنظیم دمای بدن و انتقال مواد مغذی مورد نیاز تمام سلولهای بدن کمک میکند.** **ه(..... عبارت است از تجمع غیرطبیعی و بیش از اندازه توده چربی در بدن به طوری که سلامتی را به خطر بیندازد.** **و(زمانی که یک مادهٔ غذایی از نظر ..... ، ..... ، طعم و مزه دچار تغییراتی شود و ارزش غذایی آن از بین برود یا کاهش یابد، میگوییم مادهٔ غذایی دچار فساد شده است.** **ز(با سخت شدن و تنگ شدن عروق خونی، چربی، کلسترول و مواد دیگر با هم تجمع پیدا کرده و تشکیل مادهای مومی شکل به نام ..... میدهند.** **ح(احساس آزار دهنده، سنگینی یا درد در وسط قفسه سینه که معمولاً به طور ناگهانی شروع میشود و بیش از چند دقیقه ادامه مییابد، مهمترین علامت بالینی در ..... است.** **ط(..... بزرگترین عضو بدن است و میتواند از بدن در مقابل حمله های میکروبی و عوارض زیانبار نور خورشید محافظت کند.** **ی(کم شنوایی در دو طبقهٔ ..... و اکتسابی طبقه بندی میشود.** **ک(همهٔ خانم ها قبل از بارداری باید از نظر ایمنی، نسبت به بیماری ویروسی ..... آزمایش شوند.**	۳/۵
۱۰	**چرا به LDL «کلسترول بد» گفته میشود؟**	۰/۵
۱۱	**۳ گام پیشگیری از سرطان را نام ببرید.**	۰/۷۵

www.kanoon.ir

۱۲	**الف-از کدام بیماری به عنوان قاتل خاموش یاد میشود؟** **ب-این بیماری تحت تأثیر چه عواملی تغییر میکند؟(۳ مورد)**	۱
۱۳	**در مورد بیماری دیابت به سؤالات زیر پاسخ دهید.** **الف(شایعترین نوع دیابت کدام نوع است؟** **ب(کدام نوع دیابت، اغلب بدون علامت است؟** **ج(پرنوشی و پرادراری مربوط به کدام نوع دیابت است؟ (نوع ۱ یا ۲)** **د(یکی از عوارض ناشی از بیماری دیابت را بنویسید.**	۱
۱۴	**بهترین راه پیشگیری از ابتلا به هر یک از بیماریهای زیر را بنویسید.** **الف(ایدز:** **ب(پدیکلوزیس:**	۱
۱۵	**ویروس اچ آی وی(HIV) از چه راههایی منتقل نمیشود؟ (۲ مورد)**	۰/۵
۱۶	**بیماریهایی که از طریق دستگاه تناسلی منتقل میشوند، اغلب با علایمی همراه هستند، دو مورد آن را بنویسید.**	۰/۵
۱۷	**چهار عامل اصلی در ایجاد پوسیدگی دندان نقش دارند، دو مورد آن را بنویسید.**	۰/۵
۱۸	**عوامل متعددی وجود دارد که باروری زوجین را تحت تأثیر قرار میدهد؛ ۳ مورد را فقط نام ببرید.**	۰/۷۵
	موفق باشید	۲۰