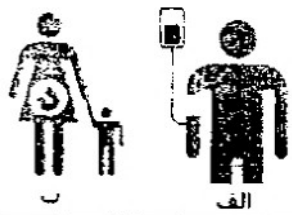
آموزش و پرورش خوزستان- شهرستان دزفول	دانش آموزان روزانه، دی ماه ۱۴۰۴	تاریخ: ۱۴۰۴/۱۰/	مهر آموزشگاه
سوالات آزمون داخلی درس: سلامت و بهداشت	پایه دوازدهم انسانی و تجربی	مدت آزمون: ۸۰ دقیقه	
نام و نام خانوادگی:	دبیرستان دخترانه پیشتازان	ساعت شروع: ۸:۰۰	
طراحان: طاهردباغ – نظرزاده زارع	تعداد صفحات: ۳ صفحه	نمره به عدد: نمره به حروف:	

ردیف	سوالات	بارم
۱	درست یا نادرست بودن عبارات زیر را مشخص کنید. الف- خودمراقبتی، گام اول در حفظ سلامت خویش است. ب- رشد، ترمیم و حفظ بافت های عضلانی، از عملکردهای چربی ها در بدن می باشد. ج- هر چه از بالای هرم مواد غذایی به سمت پایین حرکت می کنیم، حجم گروه های غذایی بیشتر می شود. د- چاقی با الگوی گلابی، خطر ابتلا به بیماری های قلبی- عروقی را بیشتر افزایش می دهد. ه- در بین عوامل موثر بر سلامت، سبک زندگی بیشترین تأثیر را بر سلامت دارد. و- اگر شاخص توده بدنی فردی ۳۲ باشد، وضعیت این فرد، "چاقی درجه دو" است.	۱/۵
۲	در جای خالی کلمه ی مناسب بنویسید. الف- برای خود مراقبتی، داشتن ..... ضروری است. ب- گسترش استفاده از غذاهای خیابانی، یکی از علل بیماری های ..... می باشد. ج-پدیکلوزیس یکی از شایع ترین بیماری های ..... است که از طریق پوست و مو به دیگران سرایت می کند. د- منظور از نگهداری غذا به صورت کاملا سرد، نگهداری آن در دمای ..... درجه ی سانتیگراد می باشد. ه- به حالتی که خون کافی به عضله ی قلب نمی رسد، ..... گفته می شود. و- بیشترین علل مرگ و میر در ایران، مربوط به بیماری های ..... است.	۱/۵
۳	ازبین کلمات داخل پرانتز، زیر کلمه ی درست خط بکشید. الف- سلامت درفرهنگ فارسی معین، (رهایی یافتن/ بی عیب شدن) معنی شده است. ب- در برنامه ریزی برای خودمراقبتی، ابتدا باید گام های(کوچک/ بزرگ) برداریم. ج - روی موجود در مواد غذایی (حیوانی/ گیاهی)، بهتر جذب می شود. د- بعضی داروها مانند (کوشینگ / کورتون)، موجب چاقی می شوند. ه- در دیابت نوع (یک/ دو)، بدن به انسولین مقاومت نشان می دهد. و- پوشاندن موی سر از اصول رعایت بهداشت(محیط / فردی) است.	۱/۵
۴	گزینه ی مناسب را انتخاب کنید. الف- با توجه به دیدگاه اسلام، در تعریف سازمان جهانی بهداشت از سلامت، از کدام جنبه ی آن غفلت شده است؟ ۱- جسمی ۲- روانی ۳- اجتماعی ۴- معنوی ب- "پایبندی به اخلاقیات و هدف داشتن در زندگی" از نشانه های کدام بعد از سلامت است؟ ۱- معنوی ۲- اجتماعی ۳ - روانی ۴- جسمانی	۰/۵
	ادامه سوالات در صفحه دوم	

www.kanoon.ir

	صفحه دوم سلامت و بهداشت	
	ج- کدام یک از مواد معدنی زیر در ترکیب هموگلوبین خون، نقش اساسی دارد؟ ۱- روی ۲- آهن ۳- سدیم ۴-ید د-" التهاب مزمن" مربوط به کدام یک از عوارض چاقی است؟ ۱- مشکلات قلبی- عروقی ۲- مشکلات گوارشی ۳-مشکلات غددی ۴- سیستم عصبی ه- این نوع چربی خون، باعث می شود تا کلسترول از جدار داخلی شریانها جدا شود. به همین دلیل به آن "کلسترول خوب" گفته می شود. ۱- کلسترول ۲- تری گلیسرید ۳- HDL ۴- LDL و- احتمال مزمن شدن بیماری در مبتلایان به هپاتیت نوع ..... بیشتر است. ۱- A ۲- B ۳- C ۴- D	۱
۵	الف- بهداشت را تعریف کنید.	۰/۷۵
	ب-اصول سلامت روان را بنویسید.(۳مورد)	۰/۷۵
	ج- نیازمندی های تغذیه ای هر فرد برچه اساسی تعیین می شود؟ (۳ مورد)	۰/۷۵
۶	الف- از اصول تغذیه سالم، "اصل تعادل" را تعریف کنید.	۰/۷۵
	ب- میزان آب مصرفی افراد، به چه عواملی بستگی دارد؟ (۲ مورد)	۰/۵
	ج- تجویز مکمل های تغذیه ای برای برخی افراد از جمله زنان باردار و بالغین مسن تر، مربوط به کدام یک از اصول تغذیه می باشد؟	۰/۲۵
۷	الف- وزن مطلوب هر فرد به چه عواملی بستگی دارد؟(۳ مورد)	۰/۷۵
	ب- سه مورد از مشکلات تنفسی عوارض چاقی را بنویسید.	۰/۷۵
	ج- سه مورد از عوارض جانبی کاهش وزن سریع را بنویسید.	۰/۷۵
۸	موارد زیر در رابطه با عوامل ایجاد فساد مواد غذایی است. هریک از موارد ستون سمت راست با یکی از موارد ستون سمت چپ ارتباط منطقی دارد. آنها را پیدا کرده و به هم وصل کنید. ۱- ترشحات دهان سوسکهای خانگی الف- شیمیایی ۲- ضربه دیدن میوه ها در هنگام برداشت ب- بیولوژیکی ۳- نامناسب بودن درجه حرارت محیط ج- مکانیکی ۴- استفاده از حشره کش ها در هنگام کاشت د- فیزیکی	۱

www-kanoon-ir

	صفحه سوم سلامت و بهداشت	
۹	هر یک از آزمایش های غربالگری زیر برای تشخیص کدام سرطان استفاده می شود؟ الف- ماموگرافی : ب- پاپ اسمیر: ج- کولونوسکوپی:	۰/۷۵
۱۰	در چه صورت یک تومور، "بدخیم " محسوب می شود؟	۱
۱۱	الف- از بین عوامل خطر ابتلا به بیماری های قلبی- عروقی، کدام عوامل از بقیه مهم تر هستند و باید به طور منظم از نظر پزشکی بررسی شوند؟ (۲ مورد)	۰/۵
	ب-چرا به بیماری فشار خون بالا، قاتل خاموش می گویند؟	۰/۲۵
۱۲	ج- عدم تشخیص و درمان به موقع عوارض دیابت، می تواند به چه مواردی منجر شود؟ (۲ مورد)	۰/۵
	د- در مرحله ی پیش دیابت، میزان قند خون ناشتا چند است؟	۰/۲۵
۱۳	در صورت ابتلای یکی از اعضای خانواده به هپاتیت B برای جلوگیری از انتقال بیماری به سایر اعضا، چه اقداماتی ضروری است؟(۳ مورد)	۰/۷۵
۱۴	الف- چرا مصرف دارو در افراد مبتلا به ایدز، به پیشگیری از انتقال اچ آی وی به افراد دیگر کمک می کند؟	۰/۷۵
	ب- چرا در بیماری ایدز، احتمال ابتلا به بدخیمی ها و سرطان بیشتر است؟	۰/۲۵
۱۵	ج- هر یک از تصاویر زیر کدام یک از راه های انتقال ویروس HIV را نشان می دهد؟ الف- ب-  ب الف	۰/۵
۱۶	الف- دو مورد از راه های اصلاح عیوب انکساری چشم را نام ببرید .	۰/۵
	ب- منظور از آلودگی صوتی چیست؟	۰/۵
	ج- دو قانون استفاده از ابزارهای شنیداری و هدفون را بنویسید.	۰/۵
	جمع نمرات	۲۰

دنیا به شایستگی هایت پاسخ می دهد نه به آرزوهایت، پس شایسته ی آرزوهایت باش