نام: نام خانوادگی: نام پدر: کلاس:دوازدهم	باسمه تعالی اداره کل آموزش و پرورش استان چهارمحال و بختیاری مدیریت آموزش و پرورش شهرستان شهرکرد ناحیه یک دبیرستان دخترانه معراج هفشجان امتحانات داخلی دوره دوم متوسطه امتحان درس سلامت وبهداشت	نمره به عدد: نمره به حروف: تاریخ وامضاءدبیر:
طراح سوال:پناهنده	نوبت اول دی ماه۱۴۰۴	
تعداد سوال:۲۳ تعداد صفحه سوال: ۳	تاریخ آزمون: ۱۴۰۴/۱۰/ زمان آزمون: ۸۰ دقیقه	

ردیف	«خوشا به حال آنان که قائم اهل بیت را درک می کنند و پیش از ظهورش به او اقتدا می کنند». (حضرت محمد(ص)) دانش آموزان گرامی با توکل به خدا و آرامش به سوالات پاسخ دهید.	بارم
۱	درستی یا نادرستی جملات زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید. ۱* افراد برخوردار از درآمد و آموزش بالاتر ، همیشه انتخاب ها و رفتارهای سالم تری دارند. ۲* بیماران مبتلا به دیابت نوع یک اغلب بدون علامت هستند. ۳*بیشترین علل مرگ ومیر در ایران مربوط به بیماری های غیر واگیر است. ۴*تنها راه قطعی تشخیص کم شنوایی، آزمایش توسط شنوایی سنج است. ۵* همه افراد ، به ۷ یا ۸ ساعت خواب در طول شب نیاز دارند. ۶* سازمان بهداشت جهانی (WHO) سلامت را برخورداری از تأمین رفاه جسمی، روانی و اجتماعی، و نه فقط نداشتن بیماری و نقص عضو می داند. ۷* گاهی اوقات رسیدن فشار خون به کمتر از ۹۰/۶۰ میلی متر جیوه ، می تواند تهدیدی برای زندگی باشد. ۸*کمبود روی در کودکان سبب افزایش سرعت رشد و دربلوغ آن‌ها می‌شود.	۲
۲	کلمه یا عبارت صحیح را از داخل پرانتز انتخاب کنید. ۱* در لغت نامه دهخدا سلامت،(رهایی یافتن - بی عیب شدن) معنا شده است. ۲* زمان آموزش های(پیشگیرانه - درمان)بسیارکوتاه وبرای همه در هر سطح معلومات میسر است. ۳* اسیدهای چرب ترانس موجب (افزایش – کاهش) LDL می شوند. ۴* جمله‌ی «اگر می‌خواهیم وزن خود را کاهش دهیم، بدانیم در یک شب نمی‌توانیم به وزن مطلوب برسیم» به (استفاده از یادآورها - شروع، با گام‌های کوچک - کسب مهارت لازم) از گام‌های برنامه‌ریزی برای خود مراقبتی اشاره دارد. ۵* هر چه از پایین هرم غذایی به سمت بالا حرکت می کنیم حجم گروه های غذایی (بیشتر - کمتر) می شود. ۶*احتمال مزمن شدن بیماری در مبتلایان به هپاتیت (نوعB –نوع C) بیشتر است. ۷* کربوهیدرات اضافی بدن، به مقدار معینی به صورت (کربوهیدرات ساده-گلیکوژن -چربی) ذخیره می شوند. ۸* بدن ما برای مصرف ویتامین (E – C) به چربی نیاز دارد.	۲
۳	جاهای خالی را با کلمات مناسب پر کنید. ۱* اولین گام در حفظ سلامت، ..... است . ۲ * جگر منبع غنی ویتامین.....است . ۳* پدیکلوزیس ،یکی از شایعترین بیماری های انگلی که از طریق ..... و.....به دیگران سرایت می کند. ۴ * سردرد ناگهانی شدید و از دست دادن تکلم ، از علائم سکته ..... هستند . ۵* با سخت وتنگ شدن عروق خونی،چربی ،کلسترول ومواد دیگر باهم تجمع پیدا می کنندوتشکیل ماده مومی به نام..... می دهند. ۶* قابل درک ترین بعد سلامت ..... است . ۷* الگوی چاقی سیب در..... شایع تر است. ۸* در طبقه بندی نمای تودۀ بدنی ، افرادی با BMI ی محدودۀ (۲۵ تا ۳۰) در وضعیت..... قرار دارند.	۲
ادامه سوالات صفحه دوم		

www.kanoon.ir

۴	گزینه ی صحیح را انتخاب کنید. ۱* پرمصرف ترین ماده غذایی که در تمام فعل وانفعالات بدن نقش دارد کدام است؟ الف:مواد معدنی ب:چربی ج: کربو هیدرات د: آب ۲* کدام یک از مواد غذایی زیر تمامی اسید آمینه های ضروری را دارد ؟ الف: غلات ب: تخم مرغ ج: مغز ها د: خشکبار ۳* کدام نوع چربی را « کلسترول خوب » می نامند ؟ الف:LDL ب:HDL ج: کلسترول د: تری گلیسرید ۴* داشتن عملکرد مناسب در برخورد با مشکلات ، مربوط به چه بُعدی از سلامت است ؟ الف:جسمانی ب: روانی ج: اجتماعی د: معنوی ۵*کدام یک از عوامل خطر ابتلا به بیماری های قلبی – عروقی ، به طور منظم باید از نظر پزشکی بررسی شود ؟ الف: فشار خون بالا ب: اضافه وزن و چاقی ج: عدم تحرک د: استعمال دخانیات ۶* کدام مورد از عوامل چاقی محسوب نمی شود ؟ الف: فعالیت بدنی زیاد ب: عامل ژنتیک ج: بیماری های جسمی د: داروها ۷* ویتامین ..... مورد نیاز بدن در اثر تابش مستقیم آفتاب بر پوست ساخته می شود . الف: A ب: B ج: C د: D ۸* در کدام عیوب انکساری چشم، پوسته عدسی چشم سخت می شود. الف:نزدیک بینی ب:دور بینی ج:آستیگماتیسم د:پیر چشمی	۲
۵	حالتی که خون کافی به عضلهٔ قلب نمی رسد و سبب ایجاد درد قلبی (آنژین صدری)می شود ، چه نام دارد ؟	۰/۲۵
۶	هریک از جملات زیر مربوط به کدام مواد مغذی در بدن است؟ ۱* در ترکیب هموگلوبین خون نقش اساسی دارد. ۲*کمبود این ماده معدنی سبب پوکی استخوان می گردد. ۳* برای رشد ،ترمیم وحفظ بافت عضلانی ضروری هستند.	۰/۷۵
۷	براساس قانون تعادل انرژی ،چه موقع وزن فرد افزایش می یابد ؟	۰/۵
۸	چرا در بین عوامل موثر بر سلامت ، سبک زندگی بیشترین اهمیت را در سلامت افراد دارد ؟	۰/۵
۹	چرا باید از ورود اجسام خارجی و نوک‌تیز به گوش جلوگیری کرد؟(دو مورد)	۰/۵
۱۰	دو مورد از نکات بهداشت فردی که افراد مؤثر در فرایند تولید غذا باید رعایت کنند، را نام ببرید؟	۰/۵
۱۱	از عوامل اصلی ایجاد پوسیدگی در دندان، دو مورد را ذکر کنید؟	۰/۵
۱۲	دو مورد ازعلائم فشار خون بالا را بنویسید؟	۰/۵

ادامه سوالات صفحه سوم

www-kanoon-ir

نام ونام خانوادگی:	صفحه سوم	
۱۳	از عوارض جدی ناشی از درمان نشدن بیماری هایی که از طریق دستگاه تناسلی منتقل می شوند، دو مورد رانام ببرید؟	۰/۵
۱۴	وزن مطلوب بر چه اساسی برای هر فرد متفاوت است ؟ (سه مورد)	۰/۷۵
۱۵	در رابطه با ویروس HIV به سوالات زیر پاسخ دهید. الف: مرحله آخر آلودگیHIV چه نامیده می شود؟ ب:راههای انتقال ویروس اچ آی وی را نام ببرید؟(دو مورد)	۰/۷۵
۱۶	از اصول تغذیه سالم «اصل تعادل» را تعریف کنید.	۰/۵
۱۷	هنگام کار با رایانه باید به چه نکاتی توجه کرد؟(دو مورد)	۰/۵
۱۸	دو مورد از عوارض بیشترِ بیماری‌های غذازاد را بنویسید.	۰/۵
۱۹	هریک از عبارات زیر به کدام نوع دیابت اشاره دارد؟ الف) عواملی مانند اختلال در سیستم ایمنی بدن در ایجاد آن نقش دارد. ب)احساس سوزش در انگشتان و تأخیر در بهبود زخم‌ها و بریدگی‌ها از علائم معمول آن است.	۰/۵
۲۰	عوامل تشدید آکنه را نام ببرید؟ (سه مورد)	۰/۷۵
۲۱	در رابطه با سرطان به سوالات زیر پاسخ دهید. الف* یک مورد از علائم هشدار دهنده سرطان را بنویسید؟ ب* برای تشخیص سرطان سینه چه آزمایشی را باید انجام داد؟ ب* رشد تومورهای بدخیم چگونه بر عملکرد سلول‌های سالم تأثیر می‌گذارد؟	۱/۲۵
۲۲	هر یک از موارد زیر مربوط به کدام یک از عوامل ایجاد فساد در مواد غذایی است؟ الف) افزودنی های مواد غذایی : ب) رطوبت : ج) استفاده غیرمجاز از حشره کش ها در هنگام کاشت : د) سرپوشیده نگهداشتن مجاری فاضلاب :	۱
۲۳	الف:مهمترین بیماری های ویروسی که از طریق دستگاه تنفس منتقل می شوند ،را نام ببرید؟(دو مورد) ب:در این مورد ویروس چگونه به دیگران سرایت می کند؟	۱
	موفق وسربلند باشید	جمع ۲۰نمره