نمونه سوالات نوبت اول: **سلامت و بهداشت**	رشته: **ریاضی فیزیک- علوم تجربی- علوم انسانی**	تاریخ امتحان: دی ماه 1404	س ل ا م مجموعه مدارس سلام
پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه	نام و نام خانوادگی دبیر: ابوالقاسم کاظم زاده		
دفتر آموزشِ متوسطه ی دوم معاونت علمی مجموعه مدارس سلام		تعدادصفحه:۴	

ردیف		نمره
۱	جای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید. الف- ..... عبارت است از تامین، حفظ و بالا بردن سطح سلامت. ب- فشار خون بالا به عنوان..... معرفی می شود، زیرا علامتی ندارد. پ- در بین عوامل موثر بر سلامت..... با سهم ٪50 بیشترین تاثیر را بر سلامت افراد دارد. ت- اصل..... یعنی مصرف مقادیر کافی از مواد مغذی مورد نیاز برای حفظ سلامت بدن. ج- زمانی پخت غذا کامل است که تمام قسمت های آن حداقل..... درجه حرارت دیده باشد. چ- اصل اول کاهش وزن پیروی از یک برنامه..... را شامل می شود. ح- عدم استفاده از سرنگ مصرف شده و پرهیز از رفتارهای جنسی پر خطر دو راه اصلی پیشگیری از انتقال..... است. خ- ..... بزرگترین عضو بدن است و می تواند بدن را در مقابل حمله های میکروبی حفظ کند.	۲
۲	از بین کلمات داخل پرانتز گزینه مناسب را انتخاب کنید. الف- چاقی با الگوی (سیب/ گلابی) خطر ابتلا به بیماری های قلبی-عروقی را افزایش می دهد. ب- کره چشم افراد دوربین معمولا (کوچکتر/ بزرگتر) از حد طبیعی است. پ- احتمال مزمن شدن بیماری در مبتلایان به هپاتیت نوع(بی/ سی) بیشتر است. ت- فساد مواد غذایی توسط (تغییر درجه حرارت محیط/ ضربه دیدن حین برداشت) از عوامل فیزیکی محسوب می شود. ج- در دیابت نوع (یک/ دو) لوزالمعده اصلا قادر به تولید انسولین نیست. چ- (کربوهیدرات/ چربی) انرژی مورد نیاز برای تداوم فعالیت روزانه و طبیعی بدن ما را تامین می کند.	۱/۵
۳	درستی یا نادرستی هر یک از عبارت های زیر را مشخص کنید. الف- بروز سنگ کیسه صفرا همانند یبوست از عوارض جانبی کاهش سریع وزن می باشد. ص / غ ب- ابن سینا سلامت را در تعادل بین مزاج چهارگانه صفرا، سودا، بلغم و خون می دانست. ص / غ پ- زگیل تناسلی همانند سرخچه دارای عارضه مرده زایی می باشد. ص / غ ت- فیبرها در دستگاه گوارش هضم و جذب می شوند و با جلوگیری از یبوست نقش موثری در سلامت دارند. ص / غ ج- مدیریت هیجان و شناخت خود از اصول سلامت روان است. ص / غ چ- امیدواری و کمال جویی از ابعاد سلامت معنوی فرد به شمار می رود. ص/ غ ح- نیازهای تغذیه ای یعنی مصرف انواع مختلف مواد غذایی که در شش گروه اصلی غذایی قرار می گیرند. ص / غ	۲/۵
	(ادامه سوالات در صفحه دو)	

www.kanoon.ir

نمونه سوالات نوبت اول: **سلامت و بهداشت**	رشته: **ریاضی فیزیک- علوم تجربی- علوم انسانی**	تاریخ امتحان: دی ماه 1404	س ل ا م مجموعه مدارس سلام
پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه	نام و نام خانوادگی دبیر: ابوالقاسم کاظم زاده		
دفتر آموزشِ متوسطه ی دوم معاونت علمی مجموعه مدارس سلام		تعدادصفحه:۴	

ردیف		نمره
	خ- سبزی ها و میوه های زرد، نارنجی، قرمز و سبز تیره منبع خوب کاروتنوئیدها هستند که این مواد پیش ساز ویتامین (آ) می باشند. ص / غ د- حداکثر کاهش وزن مجاز در طول یک هفته دو تا سه کیلوگرم است. ص / غ ذ- هنگام مواجه شدن با علائم سکته قلبی باید فرد را به حالت نشسته یا نیمه خوابیده قرار داد. ص / غ	
۴	در پرسش های چهار گزینه ای زیر، گزینه درست را انتخاب کنید. ۱- کاهش خشم به کدام یک از انواع خود مراقبتی زیر بیشتر مربوط است؟ الف- اجتماعی ب- معنوی ج- روانی-عاطفی د- جسمی ۲- کدام یک از انواع ویتامین های زیر محلول در چربی نیست؟ الف- بی ب- کی ج- دی د- ای ۳- کدام گزینه جزء عوارض شایع در افراد مبتلا به دیابت نمی باشد؟ الف- نارسایی کلیه ب- کم بینایی ج- کاهش ناگهانی وزن د- قطع پا ۴- کدام یک از انواع بیماری های زیر از طریق دستگاه گوارش منتقل می شود؟ الف- وبا ب- کرونا ج- پدیکلوزیس د- هپاتیت ۵- کدام بیماری جزء مهم ترین بیماری های مزمن جهان محسوب نمی شود و با سبک زندگی ارتباط مستقیم ندارد؟ الف- سرطان ب- پوکی استخوان ج- هپاتیت د- سکته قلبی ۶- ..... یکی از عیوب انکساری چشم است که به دلیل سخت شدن پوسته عدسی چشم به وقوع می پیوندد. الف- نزدیک بینی ب- دوربینی ج- آستیگماتیسم د- پیر چشمی	۱/۵
۵	موارد مرتبط با یکدیگر را مشخص کنید. ۱- جلبک دریایی روی ۲- سبزی های زرد تیره ویتامین (آ) ۳- زرده تخم مرغ یُد ۴ - کشمش آهن	۱
	(ادامه سوالات در صفحه سه)	

www-karoon.ir

نمونه سوالات نوبت اول: **سلامت و بهداشت**	رشته: **ریاضی فیزیک- علوم تجربی- علوم انسانی**	تاریخ امتحان: دی ماه 1404	س ل ا م مجموعه مدارس سلام
پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه	نام و نام خانوادگی دبیر: ابوالقاسم کاظم زاده		
دفتر آموزشِ متوسطه ی دوم معاونت علمی مجموعه مدارس سلام		تعدادصفحه:۴	

ردیف		نمره
۶	به سوالات زیر پاسخ کوتاه دهید. الف- برفک دهانی از علائم کدام بیماری واگیردار می باشد؟..... ب- پرهیز از پرخوری با کدام یک از اصول تغذیه رابطه بیشتری دارد؟..... پ- از نظر دیدگاه اسلام سازمان بهداشت جهانی در تعریف خود از سلامت از کدام جنبه غافل شده؟..... ت- نحوه زندگی به ویژه عادت های غذایی و فعالیت بدنی از کدام عامل چاقی حکایت دارد؟..... ج- دو وظیفه مهم گوش را نام ببرید. ۱-..... ۲-.....	۱/۵
۷	در صورت کمبود ریز مغذی های زیر در بدن کدام بیماری ها ایجاد می شود برای هر کدام یک مورد نام ببرید؟ الف- کمبود روی: ..... ب- کمبود کلسیم: ..... پ- کمبود ید: ..... ت- کمبود آهن:	۱
۸	دو دلیل بیاورید که پیشگیری بر درمان مقدم است. ۱-..... ۲-.....	۱
۹	در مورد کربوهیدرات ها به سوالات زیر پاسخ دهید. الف- به ازای مصرف هر گرم کربوهیدرات چند کیلو کالری انرژی ایجاد می شود؟ ..... ب- کربوهیدرات به صورت گلیکوژن در کدام یک از اعضای بدن ذخیره می شود؟..... پ- کربوهیدرات چه نقشی در بدن بازی می کند؟.....	۱/۵
	(ادامه سوالات در صفحه چهار)	

www-kanoon-ir

نمونه سوالات نوبت اول: **سلامت و بهداشت**	رشته: **ریاضی فیزیک- علوم تجربی- علوم انسانی**	تاریخ امتحان: دی ماه 1404	س ل ا م مجموعه مدارس سلام
پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه	نام و نام خانوادگی دبیر: ابوالقاسم کاظم زاده		
دفتر آموزشِ متوسطه ی دوم معاونت علمی مجموعه مدارس سلام		تعدادصفحه:۴	

۱۰	موارد زیر از عوارض چاقی است، ذکر کنید هر مورد اختلال کدام دستگاه بدن را شامل می شود. الف- بلوغ زودرس: ..... ب- صافی کف پا:	۰/۵
۱۱	در مورد بیماری های غذا زاد به موارد زیر پاسخ دهید. الف- دو مورد از علل ایجاد آن: ۱-.....۲-..... ب- دو مورد از عوارض آن: ۱-.....۲-.....	۱
۱۲	از آزمایش های غربالگری زیر برای تشخیص کدام نوع سرطان استفاده می شود؟ الف- ماموگرافی:..... ب- تست ویروس پاپ اسمیر:..... پ-آزمایش خون: ..... ت- آزمایش خون مخفی در مدفوع:.....	۱
۱۳	در مورد اچ آی وی به سوالات زیر پاسخ دهید. الف- دوران پنجره: ..... ب- سندرم نقض ایمنی اکتسابی:.....	۱/۵
۱۴	به سوالات زیر پاسخ کامل دهید. الف- علت ایجاد بوی نامطبوع بدن چیست؟ ..... ب- بوی بد صبحگاهی دهان که حین بیدار شدن از خواب تجربه می شود ناشی از چیست؟..... پ- در صورت بروز عارضه برق زدگی چشم چه کارهایی توصیه می شود؟	۲/۵
	موفق باشید جمع بارم	۲۰