سوالات امتحان درس:سلامت و بهداشت	رشته : تجربی شعبه:	ساعت شروع: ۸صبح	مدت امتحان:۶۰ دقیقه
نام ونام خانوادگی:	سال دوازدهم متوسطه دوم	تاریخ امتحان:۱۴۰۲/۱۰/۲۷	تعداد صفحه:۴
سال تحصیلی : ۱۴۰۳-۱۴۰۲	دبیرستان امتیاز	اداره سنجش آموزش و پرورش فارس	

ردیف	سوالات(صفحه۱)	نمره
۱	**صحیح یا غلط بودن جملات زیر را مشخص کنید .** الف) ارتباط سالم فرد با محیط،برخلاف سازگاری فرد با خودش و دیگران،از نشانه های سلامت اجتماعی است. ب) روغن زیتون منبع چربیهای غیر اشباع است که حفظ سطح مطلوب آن منجر به کاهش بیماری های قلبی می‌شود. ج) مسمومیتهای غذایی که به علّت آلودگی مواد غذایی به عوامل بیماریزا ایجاد می‌شود،دارای عوارضی متناسب با مقاومت مصرف کننده است. د) فشار خون اولیه در ابتدا با علائمی مانند خستگی زودرس و تپش قلب همراه است. ه) نفوذ به لایه های رویی پوست و اسیب مستقیم به DNA ،ناشی از تاثیر اشعه UVB است. و) تجربه اولین بارداری در سنین پایین و داشتن بارداریهای متعدد، اثر محافظتی بر رحم و تخمدان مادر دارد.	۱/۵
۲	**جاهای خالی را با کلمات مناسب پر کنید.** **الف)**خودمراقبتی شامل اعمالی.....،آگاهانه وهدفدار است که دربرنامه ریزی برای آن،کسب.....در شایستگی مادررسیدن به اهداف مؤثراست. **ب)** نام عمومی کربوهیدراتهایی که در دستگاه گوارش هضم و جذب نمیشوند .....است که با جلوگیری از..... نقش مؤثری در سلامت دارند. **ج)** به مقدار مناسب مواد مغذی برای حفظ سلامت.....گفته می‌شود که با توجه به شرایط جسمی، محیطی و فردی متفاوت است. **د)** نوعی چربی خون که قابلیت اکسید شدن درخون دارد..... است که با مصرف اسیدهای چرب..... سطح آن در خون کاهش می‌یابد. **ه)** خطر بیماری های واگیر در آن است که می توانند باعث ..... شوند. **و)** از عیوب انکساری چشم که به دلیل سخت شدن پوسته عدسی چشم به وقوع می پیوندد.....است. **ز)** مداخلات ..... دردوران بارداری تنها برای موارد اورژانسی انجام می شود.	۲/۵
۳	**از بین کلمات داخل پرانتز، کلمه مناسب را انتخاب کنید و در پاسخنامه بنویسید.** **الف)**سلامت سرشت و حالتی است که در آن اعمال بدن به درستی سر می‌زند،بخشی از تعریف سلامت ازنظر(**ابن سینا–بقراط**)است. **ب)** افرادی که رژیم غذایی متعادلی ندارند ممکن است با کمبود ویتامین (A-C-K) مواجه شوند. **ج)** فردی با BMI=۳۵ از نظر شاخص توده بدنی دارای(**چاقی درجه۲– چاقی درجه۳**) است. **د)** بیماری که بیشترین عامل مرگ و میر به دلیل بیماری های قلبی-عروقی محسوب می شود(**سکته مغزی–عروق کلیه–فشارخون**)است. **ه)** در بیماری هپاتیت،در اثر آلودگی ناشی از(**باکتری–ویروس**)،کبد التهاب پیدا می‌کند و نوع(**B-C**) آن می‌تواند بدون علامت باشد. **و)**توانمندی لازم برای اداره امور همسروفرزندان، بلوغ(**اجتماعی–روانی**).واز نشانه های بلوغ همسران، صحبت با یکدیگر در مورد(**تامین زندگی–فرزندآوری**) است.	۲
۴	**در پرسش های چهار گزینه ای زیر، گزینه مناسب را انتخاب کنید و در پاسخنامه بنویسید.** **الف)کدام یک از گام های برنامه ریزی برای خودمراقبتی موجب افزایش اعتماد به نفس می‌شود؟** ۱.تعیین هدف ۲.گام های کوچک درشروع ۳.امدنظرقراردادن موفقیت ها ۴.تعیین مشوق آشکار **ب)کدام موارد صحیح هستند؟** ۱. ایدز تنها مرحله انتهایی از اچ آی وی است. ۲. در بیماری های مزمن، منعی برای بارداری وجود ندارد. ۳.ابتلا به بیماری سرماخوردگی و آنفلوانزا به طور مستقیم ناشی ازعادتهای بهداشتی است. ۴.برفک دهان نمی تواند از علائم بیماری هایی باشد که از طریق خون و ترشحات بدن منتقل می‌شود. الف)۱و۳و۴ ب)۲و۳ ج)۱و۲ د)۱و۳	۱

www.kanoon.ir

سوالات امتحان درس:سلامت و بهداشت	رشته : تجربی شعبه:	ساعت شروع: ۸صبح	مدت امتحان:۶۰ دقیقه
نام ونام خانوادگی:	سال دوازدهم متوسطه دوم	تاریخ امتحان:۱۴۰۲/۱۰/۲۷	تعداد صفحه:۴
سال تحصیلی: ۱۴۰۳-۱۴۰۲	دبیرستان امتیاز	اداره سنجش آموزش و پرورش فارس	

ردیف	سوالات(صفحه۲)	نمره

ج)کدام گزینه به ترتیب روبه رو بیان شده است."منبعی برای ریزمغذی که خاک کشورماازنظرآن فقیراست–منبع ویتامینD"

۱.انواع مغزها–جگر ۲. میوه های زردرنگ–اوزون برون ۳.جلبک دریایی–ماهی کپور ۴.روغن کبدماهی–ماهی کیلکا

د)کدامیک نمی تواند از عوارض کم خوابی محسوب شود؟

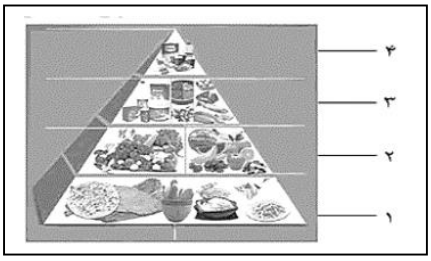
۱.دیابت نوع۱ ۲.کاهش دمای بدن ۳. زود رنجی ۴. خطر ابتلا به بیماری قلبی

۵ **درمورد سلامت و عوامل موثر بر آن ،در هر یک از موارد زیر به چه عاملی اشاره می‌شود؟** /۵

الف)اهمیت آن بیشتر از آن جهت است که با پیشگیری از بروز بیماری در فرد، بر کیفیت زندگی او اثر می‌گذارد.

ب)داشتن احساس پوچی و بی هدفی در زندگی ناشی ازنداشتن این بعد از سلامت است.

۶ **در مورد هرم غذایی به پرسش های زیر پاسخ دهید.** ۱



الف)ماده غذایی که تامین کننده اصلی انرژی بدن در ایران است،مربوط به کدام شماره است؟

ب) عنصر رویِ موجود در مواد غذایی شماره ۳بهتر جذب می‌شود یا شماره ۲؟

ج)دلیل خود را برای پاسخ قسمت "ب" بنویسید.

۷ **در مورد سوءتغذیه ناشی از کمبود ریزمغذیها:** /۷۵

الف)غیر از افراد دارای بیماریهای خاص،کدام گروه ها ممکن است به مکملهای تغذیه ای اضافه نیاز داشته باشند؟(۲مورد)

ب)بیماری گواتر ناشی از کمبود کدام ریز مغذی است؟

۸ **در ارتباط با کنترل وزن و تناسب اندام پاسخ دهید.** ۱/۲۵

الف)کدام الگوی چاقی در مردان شایع تر است؟(۰/۲۵)

ب)برای این جمله دلیل بیاورید:"عوامل روانی در برخی افراد می تواند سبب چاقی شود."(۰/۵)

ج)چه افرادی بهتر است هرچه سریعتر برای کاهش وزن خود اقدام کنند (۰/۵)

۹ **اگر به طور میانگین به ازای هر ۳۶۰۰کیلوکالری انرژی که بیش از نیاز بدن دریافت شود ۴۰۰گرم به وزن بدن اضافه گردد، محاسبه کنید فردی که روزانه ۱۷۰۰کیلوکالری بیش از نیاز خود انرژی دریافت می‌کند و تغییری هم در رژیم غذایی و یا نوع فعالیت بدنی خود ایجاد نکرده است، در مدت یک ماه وزن او چه میزان افزایش خواهد یافت؟** /۵

www-kanoon-ir

سوالات امتحان درس:سلامت و بهداشت	رشته : تجربی شعبه:	ساعت شروع: ۸صبح	مدت امتحان:۶۰ دقیقه
نام ونام خانوادگی:	سال دوازدهم متوسطه دوم	تاریخ امتحان:۱۴۰۲/۱۰/۲۷	تعداد صفحه:۴
سال تحصیلی: ۱۴۰۳-۱۴۰۲	دبیرستان امتیاز	اداره سنجش آموزش و پرورش فارس	

ردیف	سوالات(صفحه۳)	نمره

۱۰ **با توجه به فساد مواد غذایی به سوالات پاسخ دهید.** — نمره: ۱

الف)هر یک از موارد زیرمربوط به کدامیک ازاصول بهداشتی در جلوگیری از آلودگی و فساد مواد غذایی است؟

۱)پخت کامل غذا **۲)** مبارزه با حشرات و جوندگان ناقل بیماری

ب) چرا نباید مواد غذایی که دچار کپک شده اند را حتی بعد از برداشتن کپک آن مصرف نمود؟

۱۱ **در مورد بیماری های غیرواگیر به پرسش های زیر پاسخ دهید.** — نمره: ۲

الف) حذف یاکنترل عوامل اصلی خطرسازآنها میتواندمانع از بروز ۴۰٪ از کدام بیماری ها شود؟یک مورد

ب)دو عامل خطر ابتلا به بیماریهای قلبی ــ عروقی که تحت کنترل و اختیار ما نیستند کدامند؟

ج)از عوامل خطرساز قابل پیشگیری دیابت نوع۲، دو مورد نام ببرید؟

د) مهمترین علامت بالینی در سکته قلبی چیست؟

۱۲ **در مورد سکته مغزی:** — نمره: ۱

الف)چرامدت زمان طلایی برای نجات فرد تنها حدود ۳ساعت است؟

ب)مهمترین اقدام برای فرد دارای علائم سکته مغزی چیست؟

۱۳ **جدول زیر در رابطه با بیماریها است. هریک از موارد ستون « A» با یکی از موارد ستون « B» ارتباط منطقی بیشتری دارد. شماره ها را در کنار حروف در پاسخنامه بنویسید.** — نمره: ۱/۵

A	B
الف)اسهال خونی	۱.از مشکلات تنفسی ناشی از چاقی است.
ب)عدم تحمل فعالیت های بدنی	۲.بیماری سل می‌تواند از پیامدهای آن باشد.
ج)سنگ کیسه صفرا	۳.در صورت شیوع، بهتر است از خوردن کاهو و سبزیجات خام خودداری شود.
د)دیابت نوع۱	۴. در صورت درمان نشدن، میتواند عوارضی مانند مرده زایی داشته باشد.
ه)ایدز	۵.سابقه خانوادگی و سن بالای ۵۰سال از عوامل خطرساز آن هستند.
و)سوزاک	۶. می تواند از عوارض کاهش سریع وزن باشد.
	۷. یشترین علل مرگ و میر در ایران مربوط به آنهاست.
	۸. در اثر اختلال در سیستم ایمنی بدن ایجاد میشود.

۱۴ **دلیل هر یک از موارد زیر را بنویسید.** — نمره: ۲

الف) در دوران پنجره نتیجه آزمایش HIVمنفی است.

ب) ویروس اچ آی وی از طریق اشک و بزاق و از راه هوا (عطسه و سرفه) منتقل نمی شود.

www.kanoon.ir

سوالات امتحان درس:سلامت و بهداشت	رشته : تجربی شعبه:	ساعت شروع: ۸صبح	مدت امتحان:۶۰ دقیقه
نام ونام خانوادگی:	سال دوازدهم متوسطه دوم	تاریخ امتحان: ۱۴۰۲/۱۰/۲۷	تعداد صفحه:۴
سال تحصیلی: ۱۴۰۳-۱۴۰۲	دبیرستان امتیاز	اداره سنجش آموزش و پرورش فارس	

ردیف	سوالات(صفحه۴)	نمره
۱۵	**به پرسش های زیر در مورد بهداشت فردی پاسخ دهید.** **الف)** در صورت آلوده شدن چشم با مواد شیمیایی راهکار چیست؟ **ب)**وضعیت بزاق دهان و شکل و فرم دندانها جزو کدامیک از عوامل اصلی موثر بر پوسیدگی دندان است؟	۱
۱۶	**متن زیر در ارتباط با توصیه های بهداشتی برای بارداری زنان را بخوانید و آن را کامل کنید.** همه خانم ها باید از نظر ایمنی نسبت به بیماری....**(۱)**..... آزمایش شوند.این بیماری، یک بیماری ویروسی واگیردار است که در صورت ابتلای مادر در دوران بارداری، عوارض خطرناک و غیر قابل برگشتی برای جنین خواهد داشت ،بنابراین لازم است واکسن آن برای زنانی که ایمنی نسبت به آن ندارند حتما سه ماه قبل از بارداری تجویز شود. اثرات این بیماری بر نوزاد شامل:.....**(۲)**.....،بیماری های قلبی و عقب افتادگی ذهنی است.	/۵
	با تقدیم بهترین آرزوها. رحمانی	۲۰

www-kanoon-ir

به نام خدا

اداره کل آموزش و پرورش استان فارس مدیریت آموزش و پرورش ناحیه ۲ شیراز دبیرستان امتیاز (دوره دوم)	کلید امتحان درس :سلامت و بهداشت پایه:دوازدهم شعبه:

تاریخ امتحان:	ساعت امتحان:	وقت امتحان: ۶۰دقیقه	تعداد صفحه: ۲	تعداد سوالات: ۱۶ سوال
نمره با عدد:	نمره با حروف:	نام مصحح:زهرا رحمانی		تاریخ و امضا

	نقطه آغازین زندگی ما،تحول است،نه تولد.زندگی بدون چالش، بی حاصل است.	
۱	**الف)صحیح..... ب)غلط..... ج)صحیح..... د)غلط..... ه)صحیح..... و)صحیح.....**	۱/۵
۲	**الف)اکتسابی–مهارت ب)فیبر–پیوست ج)نیازمندی های تغذیه ای د)LDL–غیراشباع ه)همه گیری و)پیرچشمی ز)دندانپزشکی**	۲/۵
۳	**الف)ابن سینا ب)C ج)درجه۲ د)سکته مغزی ه)ویروس—B و)اجتماعی–فرزندآوری**	۲
۴	**الف)۳ ب)ج ج) ۳ د) ۱**	۱
۵	**الف)سبک زندگی سالم ب)سلامت معنوی**	/۵
۶	**الف)شماره۱ ب)شماره۳ ج)روی موجود در منابع حیوانی بهتر از منابع گیاهی جذب می‌شوند.**	۱
۷	**الف) زنان باردار، بالغین مسن تر ب)ید**	/۷۵
۸	**الف)سیب(۰/۲۵) ب) عوامل روانی سبب میشود که برخی افراد در شرایطی مانند اضطراب، خشم و ناراحتی بیش از حد غذا بخورند (۰/۵) ج) افرادی دارای میزان چربی خون بالا و یا الگوی چاقی به شکل سیب (۰/۵)**	۱/۲۵
۹	$\frac{۴۰۰\times۵۱۰۰}{۳۶۰۰}=۵۶۶/۶۶$ (۰/۲۵) گرم $۱۷۰\times۳۰=۵۱۰۰$(۰/۲۵)	۰/۵
۱۰	**الف)۱. رعایت بهداشت مواد غذایی از تهیه تا مصرف ۲. رعایت بهداشت محیط ب) جدا کردن هاگهای رنگی بر روی سطح مواد خوراکی که تنها بخشی از کپک هستند ومصرف باقیمانده آن از ورود ذرات کوچک قارچ به بدن پیشگیری نمیکند.**	۱
۱۱	**الف)سرطان(۰/۲۵) ب)کهولت سن و سابقه خانوادگی بیمار(۰/۵) ج)کم تحرکی ،اضافه وزن و چاقی،فشارخون بالا،کلسترول بالا(۲مورد)(۰/۵) د)احساس فشار آزاردهنده، سنگینی یا درد در وسط قفسه سینه که معمولاً به طور ناگهانی شروع میشود و بیش از چند دقیقه ادامه می‌یابد.(۰/۷۵)**	۲
۱۲	**الف) چون زمان برای بازگرداندن جریان خون به مغز بسیار کم است ب) رساندن وی به بیمارستان در اسرع وقت**	۱

www-kanoon-ir

به نام خدا

کلید امتحان درس :سلامت و بهداشت	اداره کل آموزش و پرورش استان فارس مدیریت آموزش و پرورش ناحیه ۲ شیراز دبیرستان امتیاز(دوره دوم)
پایه:دوازدهم	

تاریخ امتحان:	ساعت امتحان:	وقت امتحان: ۶۰دقیقه	تعداد صفحه: ۲	تعداد سوالات: ۱۶سوال
نمره با عدد:	نمره با حروف:	نام مصحح:زهرا رحمانی		تاریخ و امضا

۱۳	**الف)۳ ب) ۱ ج)۶ د) ۸ ه) ۲ و)۴**	۱/۵
۱۴	**الف) از زمان ورود ویروس به بدن تا زمانی که گلبولهای سفید آنتی بادی ترشح کنند و سطح آنتی بادی به حد قابل تشخیص برسد، مدتی بین دو هفته و گاهی تا سه ماه طول می‌کشد.** **ب) ویروس اچ آی وی تنها در گلبولهای سفید قادر به ادامه حیات است و گلبول سفید هم فقط درخون و ترشحات جنسی وجود دارد.**	۲
۱۵	**الف) چشم را با آب فراوان به طور پی در پی شست وشو داد و در اسرع وقت به پزشک مراجعه کرد.** **ب) مقاومت شخص و دندان**	۱
۱۶	**۱)سرخچه** **۲)آب مروارید**	/۵

	با تقدیم بهترین آرزوها. رحمانی	۲۰