باسمه تعالی		**محل مهر آموزشگاه**
نام ونام خانوادگی:	**اداره کل آموزش وپرورش مازندران**	
پایه تحصیلی: دوازدهم	**آموزش وپرورش شهرستان بابل**	
نام درس: سلامت و بهداشت	**دبیرستان شاهد موسی بن جعفر(ع) (دوره دوم متوسطه)**	**وقت آزمون : ۷۰ دقیقه**
تاریخ امتحان: ۲۰/ ۱۰ /۱۴۰۲	**ساعت شروع امتحان : ۸/۳۰ صبح** **نوبت: اول**	**تعدادسئوال: ۱۸** **تعداد صفحه: ۴**

ردیف	صفحه اول سوالات	بارم
۱	درستی یا نادرستی جمله های زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید. الف) در تعریف سلامت از نظر ابن سینا ، سلامت نقطه مقابل بیماری نیست. ب) افراد برخوردار از درآمد و آموزش بالاتر همیشه انتخاب ها و رفتارهای سالم تری دارند. ج)افرادی که رژیم غذایی متعادلی ندارند ممکن است با کمبود ویتامین های محلول در آب مواجه شوند . د) چاقی با تاثیر منفی بر ظاهر فرد می تواند موجب مشکلات روحی مانند کاهش اعتماد به نفس شود . ه) همهٔ افراد در هر سن و جنسی ممکن است در معرض ابتلا به بیماریهای قلبی- عروقی باشند. و) در دیابت نوع دو ، لوزالمعده اصلا قادر به تولید انسولین نیست . ز) ویروس اچ آی وی از طریق حشرات (پشه)و یا نیش آن ها منتقل نمی شود. ح) افرادی که از خواب کافی برخوردار نیستند، سیستم ایمنی ضعیف تری دارند.	۲
۲	جاهای خالی را با نوشتن واژه مناسب کامل کنید : الف) بین ۶۵ تا ۸۵ درصد از رفتارهایی که به سلامت ما منجر می شود محصول ..... است. ب) قرار گرفتن در معرض نور خورشید برای تولید ویتامین ..... در بدن ضرورت دارد. ج) در اصل تناسب، میزان و نوع غذایی که یک نفر مصرف می کند باید با ..... او تناسب داشته باشد . د) تخریب بافت ماده غذایی در درجه حرارت نامناسب محیط از عوامل..... فساد موادغذایی به شمار می رود . ه) احتمال مزمن شدن بیماری در مبتلایان به هپاتیت نوع ..... بیشتر است . و) بیماری هایی که ویروس به هنگام عطسه یا سرفه عفونی فرد بیمار به دیگران سرایت می کند ، از طریق دستگاه ..... منتقل می شوند .	۱/۵
۳	برای کامل کردن هر یک از عبارت های زیر، از بین کلمات داخل پرانتز، کلمهٔ مناسب را انتخاب کنید. الف) دو کلمهٔ بهداشت وسلامت مترادف هم (هستند / نیستند). ب) از بین عوامل موثر بر سلامت (الگوی خرید سبد غذایی / وضعیت اشتغال و درآمد) بیشترین تاثیر را بر سلامت افراد دارد . ج) در هرم غذایی روزانه میزان مصرف گوشت وتخم مرغ در مقایسه با سبزی باید (بیشتر/ کمتر) باشد. د) براساس طبقه بندی نمایه توده بدنی، فردی با BMI برابر با ۲۶ ، (اضافه وزن / چاقی شماره ۱)دارد . ه) مسمومیت های غذایی به علّت آلودگی مواد غذایی به (باکتری / کرم کدو) ایجاد می شود . و) از عوامل خطرساز قابل پیشگیری دیابت نوع ۲ می توان به (ژنتیک / کم تحرکی) اشاره کرد . ز) طبق توصیه کارشناسان ، مرکز صفحه مانیتور را حدود ۱۰ تا ۲۰ سانتی متر از چشم(پایین تر/ بالاتر) قرار دهید. ح) اسیدهای چرب موجود در (ماهی سالمون / فرآورده های لبنی پرچرب) موجب افزایش سطح کلسترول و افزایش احتمال بیماری های قلبی – عروقی می شوند	۲
	دبیرطراح آزمون : امیــری **جمع نمره های صفحه**	۵/۵

www.kanoon.ir

ردیف	صفحه دوم سوالات	بارم
۴	**سوالات چهارگزینه ای: گزینه درست را انتخاب کنید.** **الف:در برنامه ریزی خودمراقبتی، کدام گام موجب افزایش اعتماد به نفس ما می شود و توانایی ما را برای ادامه برنامه افزایش می دهد؟** ۱) برای شروع، گام های کوچک برداریم. ۲) مهارت های لازم را کسب کنیم. ۳) موفقیت هایمان را مدّ نظر داشته باشیم. ۴) در مورد تغییر رفتارمان نظر اطرافیان را بپرسیم. **ب: کدام یک از نقش های چربی ها در بدن به شمار نمی رود؟** ۱) رشد و ترمیم ۲) ساخت یاخته های مغزی در بدن ۳) تامین انرژی ۴)کمک به مصرف برخی ویتامین ها **ج: کمبود روی در کودکان و نوجوانان چه عوارضی را در پی خواهد داشت ؟** ۱) کاهش رشد ۲) کوتاهی قد ۳) تاخیر در بلوغ ۴) هر سه مورد **د: کدام مورد از مشکلات غددی مربوط به چاقی نیست ؟** ۱)دیابت نوع ۲ ۲) تخمدان پلی کیستیک در دختران ۳) سنگ صفرا ۴) بلوغ زودرس **ه : موارد از مهم ترین عوامل خطربیماری های قلبی-عروقی هستند که باید به طور منظم از نظر پزشکی بررسی شوند ؟** ۱) فشار خون بالا – اضافه وزن و چاقی ۲) فشار خون بالا – اختلالات چربی خون ۳) بیماری دیابت – اختلالات چربی خون ۴) استعمال دخانیات – عدم تحرک **و: برای تشخیص سرطان دهانه رحم در زنان از آزمایش غربالگری ..... استفاده می شود.** ۱)آزمایش خون ۲) پاپ اسمیر ۳) آزمایش خون مخفی ۴)آزمایش کولونوسکوپی	**۱/۵**
۵	**با توجه به ابعاد سلامت، یک شخصیت ذهنی را که دارای سلامت در ابعاد روانی و اجتماعی است، به ترتیب با ۲ جمله کوتاه توصیف کنید.**	۱
۶	**امروزه تغییر سبک زندگی از سنتی به مدرن پیامدهای مثبت و منفی بر سلامت و کیفیت زندگی افراد به جا گذاشته است.** **پیامدهای مثبت و منفی تغییر سبک امروزی را بنویسید .**	۱
۷	**الف)کدام الگوی چاقی، خطر ابتلا به بیماری های قلبی – عروقی را بیشتر افزایش می دهد؟** **ب) در الگوی چاقی شایع در زنان، تجمع چربی ها بیشتر در کدام قسمت های بدن است ؟**	۰/۷۵
۸	**مشخص کنید هر یک از موارد داخل پرانتز، با کدام یک از اصول بهداشتی الف تا ج مرتبط است؟** **(شست وشوی صحیح دست ها قبل از کار - دفع صحیح زباله و مواد دفعی - نگهداری غذا به صورت داغ یا سرد)** **الف) رعایت بهداشت مواد غذایی از تهیه تا مصرف** **ب) رعایت بهداشت فردی افراد مؤثر در فرایند تولید غذا** **ج) رعایت بهداشت محیط**	۰/۷۵
۹	**برای هر یک از عبارت های زیر دلیل بنویسید .** **الف) در کشور ما برای تأمین ید مورد نیاز بدن باید از نمک یددار تصفیه شده استفاده شود .** **ب)موادغذایی که دچار کپک شده اند را حتی بعد از برداشتن کپک آن نمی توان مصرف کرد .**	۱
	دبیرطراح آزمون : امیــری **جمع نمره های صفحه**	۶

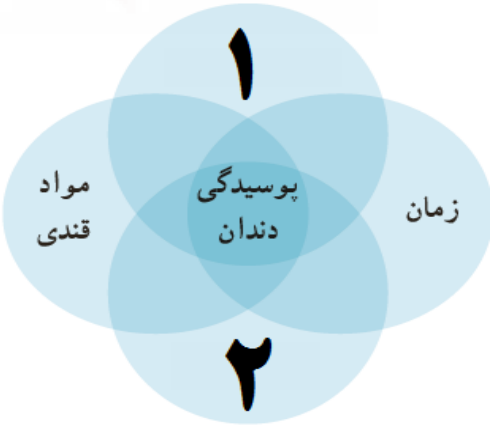
www.kanoon.ir

ردیف	صفحه سوم سوالات	بارم
۱۰	بر اساس قانون تعادل انرژی، چه زمانی وزن فرد افزایش می یابد ؟	۰/۵
۱۱	جدول زیر در رابطه با انواع مواد مغذی و ویژگی های آنهاست .هر یک از موارد ستون " الف" با یکی از موارد ستون " ب" ارتباط منطقی بیشتری دارد .شماره آنها را از ستون " ب " پیدا کنید و در برگهٔ پاسخنامه بنویسید .	۱/۵

" ستون الف"	" ستون ب"
الف) اسیدهای چرب موجود در آن موجب کاهش سطح کلسترول و تری گلیسرید خون می شوند.	۱) فیبر میوه و سبزی
ب) منبع خوبی برای کلسیم به شمار می روند .	۲) ماهی سالمون
ج) با جلوگیری از یبوست نقش مؤثری درسلامت دارند.	۳) آب
د) کاروتنوئید موجود در آن ها پیش ساز ویتامین «آ» هستند	۴) ماهی کیلکا
ه) به دفع مواد زائد، تنظیم دمای بدن و انتقال مواد مغذی مورد نیاز تمام سلول های بدن کمک می کند.	۵) انجیر، خرما و کشمش
و) منابع غذایی آهن دار که در ساخت هموگلوبین خون نقش اساسی دارند.	۶) میوه های زرد و نارنجی

۱۲	در ارتباط با بهداشت چشم به پرسش های زیر پاسخ دهید : الف) در افرادی که کره چشم معمولا کوچک تر از حد طبیعی است، به ترتیب اشیای دور و نزدیک چگونه دیده می شوند ؟ ب) تصویر روبرو نحوه شست و شوی چشم در کدام آسیب چشمی را نشان می دهد ؟ 	۱
۱۳	در ارتباط با فشار خون به پرسش های زیر پاسخ دهید : الف) فشاری که هم زمان با پمپ خون به داخل شریان توسط قلب ایجاد می شود چه نامیده می شود ؟ این فشار چند میلی متر جیوه است ؟ ب) فشار خون در طول روز ثابت نیست و تحت تأثیر عوامل مختلفی تغییر می کند . دو مورد از این عوامل را بنویسید .	۱
۱۴	مراحل نامرتب زیر در ارتباط با سکته قلبی و مغزی در یک فرد می باشد؛ با توجه به مطالب کتاب درسی شماره آنها را به ترتیب در قسمت "الف" تا "ج" در پاسخ برگ بنویسید. ۱)ترک خوردن و پارگی پلاک های چربی در جدار شریان کرونر ۲) تجمع چربی و کلسترول و تشکیل ماده مومی شکل به نام پلاک ۳) مسدود شدن جریان خون و صدمه دائمی عضله قلب و بافت مغز ۴) تجمع پلاکت ها و ایجاد لخته خون	۱
	دبیرطراح آزمون : امیـــری **جمع نمره های صفحه**	۵

www-karnoon.ir

ردیف	صفحه چهارم سوالات	بارم
۱۵	توضیحات زیر در مورد علائم هشدار دهنده تعدادی از بیماری های مطرح شده در فصل ۶ و ۷ کتاب درسی است . در هر مورد با توجه به علائم ، نام یک بیماری نوشته شود. الف) از دست دادن ناگهانی بینایی ، گیجی ناگهانی و عدم تکلم از علائم این بیماری است . ب) از نشانه های هشداردهنده آن می توان به تغییر در رنگ و یا اندازه خال های پوستی اشاره کرد . ج) عدم تشخیص و درمان به موقع این بیماری می تواند به نابینایی، دیالیز کلیه، قطع پا منجر شود. د) این بیماری از یک سو می تواند بدون علامت باشد و از سوی دیگر می تواند علائم بسیار شدید همراه با درگیری شدید کبدی ایجاد نماید.	۱
۱۶	الف) ویژگیهای دوران پنجره در بیماری ایدز چیست؟ ب) دو راه اصلی پیشگیری از انتقال اچ آی وی را نام ببرید .	۱
۱۷	با توجه به متن زیر به سوالات پاسخ دهید. کم شنوایی یکی از شایع ترین مشکلات گوش در افراد است .کم شنوایی طیف وسیعی (از خفیف تا شدید) دارد و در دو طبقهٔ مادرزادی و اکتسابی طبقه بندی می شود.امروزه بسیاری از نوجوانان برای ساعت های متمادی و متوالی به صدای بلند، از طریق هدفون گوش می کنند. الف) مطابق هشدار متخصصان ،زیاد گوش کردن از طریق ابزارهای شنیداری و هدفون احتمال ابتلا به کدام نوع کم شنوایی (مادرزادی یا اکتسابی)را افزایش می دهد؟ ب) چه رابطه ای بین شدت صدا و مدت زمان گوش کردن وجود دارد؟ ج) استفاده از ابزارهای شنیداری و هدفون موجب تخریب کدام سلول های گوش می شود؟ د) طبق قانون اول استفاده از ابزارهای شنیداری و هدفون اگر دامنه صدا از ۱ تا ۱۰ باشد حداکثر صدا روی چه عددی باید تنظیم شود ؟	۱
۱۸	شماره ۱ و ۲ به کدام عوامل موثر در پوسیدگی دندان اشاره دارد؟  	۰/۵
	❄سلامت و شاداب باشید❄ طراح آزمون: امیری مجموع نمره	۲۰