شماره صندلی: تاریخ امتحان:1402/10/13 ساعت امتحان:8 صبح مدت امتحان:60 دقیقه نوبت امتحان:دی ماه	باسمه تعالی اداره کل آموزش و پرورش خراسان شمالی مدیریت آموزش و پرورش بجنورد دبیرستان نمونه دولتی نرجس سال تحصیلی 1403-1402	نام و نام خانوادگی: نام درس: سلامت و بهداشت پایه و رشته تحصیلی: دوازدهم تجربی نام دبیر: درودگر تعداد صفحات:3 تعداد سوالات:14

"موفقیت مجموع تلاش های کوچک است که هر روز تکرار می شود"

ردیف	سئوالات	بارم
1	درستی یا نادرستی جملات زیر را مشخص کنید. الف-در بین عوامل موثر بر سلامت، سبک زندگی بیشترین تاثیر را بر سلامت افراد دارد. ب-خود مراقبتی گام اول در حفظ سلامت خویش است. پ-بدن ما قادر به ذخیره مقدار معینی کروهیدرات است که به صورت نشاسته در کبد و ماهیچه ذخیره می شود. ت-از نکات بهداشت فردی افراد موثر در فرایند تولید غذا ، نداشتن زیور آلات است. ث-به هنگام سکته قلبی، لخته خون قبل از پلاک، تشکیل می شود. ج-استفاده از گوش پاک کن در التهاب و حساسیت گوش خارجی، باعث کاهش عفونت میشود.	1/5
2	جاهای خالی را با کلمات مناسب پر کنید. الف-تامین سلامت افراد مستلزم رعایت.....است. ب-با توجه به دیدگاه اسلام، در تعریف سازمان جهانی بهداشت از سلامت از جنبه..... آن غفلت شده است. پ-کم شنوایی در دو طبقه مادر زادی و ..... طبقه بندی می شود. ت-حذف برخی وعده های غذایی بخصوص ..... از عادت های نادرست شایع در نوجوانان است.	1
3	در عبارات زیر از میان واژه های داخل پرانتز مناسب ترین واژه را انتخاب کنید. الف-در برنامه ریزی برای خودمراقبتی ابتدا باید گام های (کوچک/ بزرگ) برداریم. ب-تعادل بین مزاج چهارگانه شامل صفرا، سودا، بلغم و خون تعریف سلامت از نظر (بفراط/ ابن سینا) است. پ-در دیابت نوع (یک/ دو) بدن قادر به تولید انسولین کافی نیست یا در مقابل انسولین مقاومت نشان می دهد. ت-در چشم افراد نزدیک بین معمولا قطر کره چشم (کوچکتر/ بزرگتر)از حد طبیعی است.	1

www.kanoon.ir

4	در سوالات زیر از میان گزینه های داده شده پاسخ درست را انتخاب کنید. الف-کدامیک از نشانه های سلامت معنوی است. 1)مدیریت هیجان 2)تعهد 3)عملکرد مسئولانه 4)ابراز مکنونات قلبی ب-کدامیک از عوامل خطر ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی باید بطور منظم از نظر پزشک بررسی شود. 1)فشار خون بالا 2)اضافه وزن 3)عدم تحرک 4)مصرف دخانیات	0/5
5	به سوالات زیر پاسخ کوتاه دهید. الف- کدامیک از الگوهای چاقی خطرناک تر است؟ ب-کدامیک از ویتامین ها در کبد قابل ذخیره شدن هستند؟ پ-علت بیماری های زیر را بنویسید. 1)گواتر 2)کوتاهی قد و تاخیر در بلوغ ت-برای هر یک از موارد زیر یک منبع غذایی مثال بزنید. 1)ید 2)روی 3)چربی اشباع 4)پروتئین کامل ث- اصول تغذیه سالم را نام ببرید؟ ج-از دلایل عفونت های غذایی یک مورد را بنویسید.	5/25
6	در مورد کنترل وزن به سوالات زیر پاسخ دهید. الف-نام یک بیماری که موجب بروز چاقی می شود را بنویسید. ب-طبقه بندی نمایه توده بدنی بر اساس فرمول شاخص توده بدنی برای کدام گروه از افراد کاربرد ندارد؟(دو مورد) ج-دو مورد از عوارض جانبی کاهش سریع وزن را بنویسید.	1/5
7	جدول زیر در رابطه با فساد مواد غذایی است هر یک از موارد ستون اول با یکی از موارد ستون دوم ارتباط منطقی دارد آنها را مشخص کنید	1

ستون اول	ستون دوم
الف-شیمیایی	1-ترشحات دهان سوسک خانگی
ب-بیولوژیکی	2-ضربه دیدن میوه هنگام برداشت
ج-مکانیکی	3-نامناسب بودن درجه حرارت محیط
د-فیزیکی	4-استفاده از حشره کش ها در هنگام کاشت

www-kanoon.ir

8	چرا برای حفظ سلامتی پیشگیری بر درمان مقدم است؟(ذکر دو دلیل)	1
9	الف- سه مورد از علائم هشدار دهنده سرطان را بنویسید؟ ب-در صورتی که هر یک از علائم هشدار دهنده سکته مغزی را در فردی مشاهده کردید مهمترین اقدام شما چیست؟ ج-حالتی که خون به عضله قلب نمیرسد و باعث درد قلبی (آنژین صدری) می شود چه نام دارد؟	1/25
10	روش تشخیص هر یک از بیماری های زیر را بنویسید. الف-سرطان روده ب-سرطان سینه ج-سرطان دهانه رحم	0/75
11	بهترین راه پیشگیری از ابتلاء به هر یک از بیماری های زیر را بنویسید. الف-پدیکلوزیس ب-ایدز ج- هپاتیت	1/5
12	هریک از بیماری های زیر از طریق کدام دستگاه بدن منتقل می شود؟ 1)وبا 2)آنفلوانزا 3)سوزاک 4)هپاتیت	2
13	الف- علت نگرانی و خطر در بیماری های واگیردار چیست؟ ب-دو مورد از عوارض ناشی از درمان نشدن بیماری های منتقله از راه دستگاه تناسلی را ذکر کنید.	1
14	الف-در هنگام کار با رایانه فاصله مانیتور با چشمان شما چند سانتیمتر باید باشد؟ ب-از عواملی که باعث تشدید آکنه یا غرور جوانی می شود دو مورد بنویسید.	0/75

موفق و پیروز باشید/درودگر