((ستوده باد خدایی که می بخشد بی دریغ و دوست می دارد بی چشمداشت))

(وزارت آموزش و پرورش - ادراه کل آموزش و پرورش استان آذربایجان غربی – مدیریت آموزش و پرورش شهرستان خوی - دبیرستان غیردولتی شمس)

سوالات امتحان ترم اول: دیماه ۱۴۰۲	**درس: سلامت و بهداشت**	**دوره دوم متوسطه پایه: دوازدهم**	**رشته: تجربی – انسانی**
طراح سوال : بیژن ایمانلو	**تاریخ امتحان: ۱۴۰۲/۱۰/ ۱۲**	**مدت امتحان: ۸۰ دقیقه**	**ساعت شروع آزمون: ۱۰:۳۰ صبح**
نام و نام خانوادگی:	**نام کلاس : دوازدهم .....**	**تعداد صفحه : ۳ تعداد سوال : ۲۴**	**شماره داوطلب :**

لطفا بعد از اطمینان از درستی پاسخ ها،در **همین برگه** ،به سوالات با یک **خودکار آبی معمولی** پاسخ دهید و از لاک غلط گیر **استفاده نکنید.**

ردیف	سوالات	بارم
۱	**در سوالات چهارگزینه ای زیر گزینه صحیح را انتخاب کنید:** الف - کدام گزینه از نشانه های سلامت معنوی است؟ ۱. مدیریت هیجان ۲. تعهد ۳. عملکرد مسئولانه ۴. ابراز مکنونات قلبی ب - در ازای مصرف هر گرم از کدام ماده، انرژی بیشتری ایجاد می‌شود؟ ۱. کربوهیدارت‌ها ۲. چربی‌ها ۳. پروتئین‌ها ۴. ویتامین‌ها ج - کدامیک از ویتامین‌های زیر، معمولاً در کبد ذخیره می‌شوند؟ ۱. ویتامین‌های C وE ۲. ویتامین‌های گروه B و C ۳. ویتامین های E وK ۴. ویتامین‌های گروه B و E د - کدام یک می‌تواند از علائم سکته مغزی باشد؟ ۱. عرق سرد ۲. از دست دادن تکلم ۳. ضعف و خستگی بدون علت ۴. رنگ پریدگی پوست و - کدام گزینه در مورد آکنه درست نیست؟ ۱. معمولاً در حوالی بلوغ پدیدار می شود. ۲. درمان قطعی دارد. ۳. تعریق باعث تشدید آن می شود. ۴. معمولاً با افزایش سن از بین می رود. ی - کدام بیماری از اثرات بیماری سرخجه مادر بر نوزاد، نمی باشد؟ ۱. آب مروارید ۲. دیابت نوع ۱ ۳. بیماری های قلبی ۴. عقب افتادگی ذهنی	۱/۵
۲	**از عبارات داخل پارانتز کلمه صحیح را انتخاب نمایید.** ۱ - سلامت در فرهنگ فارسی معین (بی عیب شدن – رهایی یافتن) معنی شده است. ۲- در برنامه ریزی برای خودمراقبتی، ابتدا باید گام های (کوچک – بزرگ) برداریم. ۳ - ماهی آب شیرین ید (کمی - زیادی) دارد. ۴ - افرادی با شاخص توده بدنی ۲۹/۹ – ۲۵ در وضعیت (معمولی – اضافه وزن) طبقه بندی می‌شوند. ۵ - کم تحرکی، از عوامل خطرساز(غیر قابل - قابل) پیشگیری دیابت نوع ۲ می باشد. ۶ - اسهال خونی از بیماری‌هایی است که از طریق دستگاه (تناسلی – گوارش) منتقل می‌شود. ۷ – کره چشم افراد دور بین معمولاً (کوچک تر – بزرگ تر) از حد طبیعی است ۸ - در مردان، به طور طبیعی با افزایش سن، تولید هورمون مردانه به تدریج (کم – زیاد)می شود.	۲
۳	**صحیح و غلط بودن جملات زیر را مشخص کنید.** ۱ - بدن ما قادر به ذخیره مقدار معینی کربوهیدرات، به صورت نشاسته در ماهیچه‌ها و کبد ذخیره می‌شود. ۲ - برای داشتن تغذیه سالم، باید دریافت فیبر غذایی روزانه را کاهش داد. ۳ - اسیدهای چرب اشباع، موجب کاهش سطح کلسترول خون می‌شوند. ۴ - اولین شرط لازم برای ازدواج، بلوغ جنسی زن و مرد است. ۵ - تزریق واکسن کزاز قبل از ازدواج برای خانم ها الزامی است. ۶ - حالتی که خون کافی به عضله قلب نمی‌رسد و سبب ایجاد درد قلبی می‌شود، ایسکمی قلب نام دارد.	۱/۵

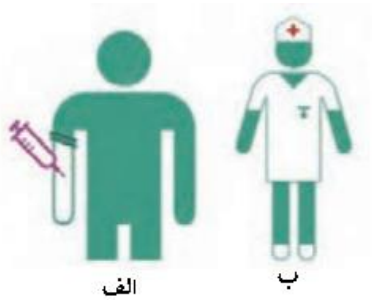
ادامه سوالات در صفحه دوم

www-kanoon-ir

۴	**در جاهای خالی عبارات مناسب بنویسید.** ۱ - سبک زندگی سالم مجموعه ای از ..... سالم افراد است که متناسب با موقعیت های زندگی صورت می گیرد. ۲ - براساس قانون تعادل انرژی، تنظیم وزن و برخورداری از وزن مطلوب به جز تغذیه به ..... بستگی دارد. ۳ - زمانی پخت غذا کامل است که تمام قسمت‌های آن حداقل ..... درجه سانتی گراد حرارت دیده باشد. ۴ - تشخیص به موقع سرطان با انجام ..... و غربالگری صورت می‌پذیرد. ۵ - مهمترین بیماری‌های ویروسی که از طریق دستگاه تنفسی انتشار می‌یابند، سرماخوردگی و ..... می‌باشند. ۶ - انعکاس نور در چشم اسکی بازان از موارد ..... چشم است. ۷ - از مهم ترین عوامل محیطی آسیب رسان به پوست، نورخورشید و ..... هستند.	۱/۷۵
۵	**هر یک از موارد زیر، مربوط به کدام یک از انواع خودمراقبتی است؟** الف. وقت گذراندن با خانواده　　ب. انجام فرایض دینی	۰/۵
۶	چرا برای حفظ و تأمین سلامت، پیشگیری بر درمان مقدم است؟ (دو دلیل بنویسید.)	۱
۷	**هر یک از عبارات زیر، کدام اصل تغذیه را بیان می کند؟** الف - مصرف مقادیر کافی از مواد غذایی موردنیاز برای حفظ سلامت بدن ب - توجه به نیازمندی‌های تغذیه ای	۰/۵
۸	دو مورد از عادت‌های غذایی نادرست شایع در نوجوانان را بنویسید.	۱
۹	**در رابطه با هرم غذایی به سوالات زیر پاسخ دهید:** الف. بر اساس هرم غذایی میزان حجم استفاده روزانه نان باید بیشتر باشد یا تخم مرغ؟ ب - در هرم مواد غذایی هرچه از بالا به سمت پایین حرکت می‌کنیم، مقدار مصرف روزانه گروه های غذایی چه تغییری می‌کند؟	۰/۵
۱۰	یک تفاوت الگوی چاقی سیب و گلابی را بنویسید.	۱
۱۱	**هر یک از موارد زیر مربوط به کدام عامل چاقی است؟** الف - افسردگی　　ب - کم کاری تیروئید	۰/۵
۱۲	**هر یک از موارد زیر، مربوط به کدام یک از عوامل ایجاد فساد در مواد غذایی است؟** الف - افزودنی‌های مواد غذایی　　ب - رطوبت	۰/۵
۱۳	دو مورد از دلایل بروز عفونت‌های غذایی را نام ببرید.	۰/۵
۱۴	از بین عوامل خطر بیماری‌های قلبی – عروقی، از کدام یک به عنوان "قاتل خاموش" یاد می‌کنند؟ چرا؟	۰/۵

ادامه سوالات در صفحه سوم

www-kanoon-ir

۱۵	چرا مصرف زیاد اسیدهای چرب ترانس با بالا رفتن خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی - عروقی ارتباط مستقیم دارد؟	۱
۱۶	**برای هر کدام از عبارات ارائه شده در جدول، یکی از کلمات متناسب زیر را انتخاب کنید و در جدول علامت بزنید.** الف) سینه　　ب) پروستات ج) دهانه رحم　　د) روده بزرگ **روش های غربالگری انواع سرطان ها** | **الف** | **ب** | **ج** | **د** پاپ اسمیر ماموگرافی کولونوسکوپی	۰/۷۵
۱۷	**هر یک از موارد زیر مربوط به کدام نوع دیابت (نوع یک یا نوع دو) می‌باشد؟** الف - بدن به انسولین مقاومت نشان می‌دهد. ب - در اثر اختلال در سیستم ایمنی ایجاد می‌شود.	۰/۵
۱۸	یک مورد از راه های انتقال بیماری پدیکلوزیس (شپش سر) را بنویسید.	۰/۵
۱۹	از عوارض جدی عدم درمان بیماری‌هایی که از طریق دستگاه تناسلی منتقل می‌شوند، یک مورد را بنویسید.	۰/۵
۲۰	شایع ترین نوع هپاتیت را نام ببرید.	۰/۵
۲۱	تصاویر زیر کدام راه انتقال ویروس اچ آی وی را نشان می‌دهد؟ الف – ب -  	۱
۲۲	دو قانون استفاده از ابزارهای شنیداری و هدفون را بنویسید.	۱
۲۳	به چه دلیل در افرادی که از خواب کافی برخوردار نیستند، خطر ابتلای به بیماری افزایش می‌یابد؟	۰/۵
۲۴	**هر یک از عبارات زیر مربوط به کدام نوع از انواع بلوغ، در آمادگی برای ازدواج می باشد؟** الف. رشد شخصیت　　ب. توانمندی لازم برای امور همسر و فرزندان	۰/۵
جمع نمره : ۲۰	**با آرزوی موفقیت برای تک تک عزیزان – ارادتمندتان ایمانلو** حضرت علی(ع) : هر کس در حال طلب دانش مرگش فرا رسد ، میان او و پیامبران تنها یک درجه تفاوت باشد. ستوده باد نگاهی که در دانه درخت می بیند و در قطره دریا	