نام:	بسمه تعالی	طراح سوال : علی نژاد	مهر آموزشگاه
نام خانوادگی:	مدیریت آموزش و پرورش شهرستان خواف	تعداد سوالات: 15	
پایه: دوازدهم	دبیرستان غیر دولتی ثریا	تعداد صفحات: 3	
کلاس:	سوالات امتحانی نوبت اول (دیماه)	تاریخ امتحان:1402/10/11	
نام درس: سلامت و بهداشت	سال تحصیلی1403–1402	مدت امتحان: 70 دقیقه	

نمره آزمون کتبی: نمره آزمون عملی:	نمره کل با عدد: نمره کل با حروف:	نام و نام خانوادگی دبیر: تاریخ و امضاء

ردیف	سوالات	بارم
1	**درستی یا نادرستی هر یک از عبارت های زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید.** الف) به هنگام سکته قلبی، لخته ی خون قبل از پلاک تشکیل می شود. ب)در زمان مشاهده علائم سکته مغذی در فرد مهم ترین اقدام، رساندن وی به بیمارستان در اسرع وقت است. پ) احساس پوچی در زندگی ناشی از نداشتن سلامت روانی است. ت)با بالا رفتن میزان تری گلیسرید خون، سطح اچ دی ال خون افزایش می یابد. ث)عادت های غذایی یکی از مهم ترین عوامل موثر در شکل گیری الگوی غذایی افراد است. ج) واحد اندازه گیری انرژی ژول است. چ) چربی اشباع نشده عامل تعیین کننده ی سطح کلسترول خون است. ح) سازگاری فرد با خودش و دیگران یکی از نشانه های سلامت روانی نیست.	2
2	**در هر یک از عبارت های زیر، جای خالی را با کلمات مناسب پر کنید.** الف) حداکثر کاهش وزن مجاز در طول یک هفته ..... تا ..... گرم است. ب)عوامل موثر بر سلامت گاهی باعث ..... سلامت فرد و گاهی سلامت او را ..... می کند. پ) طبق فرمایش حضرت علی (ع) در حکمت 388 نهج البلاغه «بدانید یکی از بلاها ..... است و سخت تر از آن، ..... است». ت)میکروارگانیسم های خطرناک در دمای ..... درجه سانتی گراد حرارت از بین می روند. ث) در خود مراقبتی باید موفقیت هایمان را مدنظر داشته باشیم این موجب ..... می شود.	2
3	**از بین کلمات داخل پرانتز، گزینه ی مناسب را انتخاب کنید.** الف)پدیکلوزیس یکی از شایع ترین بیماری های (انگلی- ویروسی) است. ب) در سکته مغذی زمان برای بازگرداندن جریان خون به مغز بسیار کم است و مدت زمان طلایی برای نجات فرد تنها حدود (3 ساعت – 4 ساعت) است.	0.5
4	**گزینه ی مناسب را انتخاب کنید.** الف) تاثیر کدام یک از موارد زیر بر دیواره ی رگ ها با بقیه متفاوت است. 1)تری گلیسرید 2)اسیدهای چرب اشباع 3) ال دی ال 4)اچ دی ال ب) تامین سلامت جامعه از وظایف ..... همه ی ..... هاست. 1)اولیه- دولت 2) اصلی- حکومت 3) اولیه- حکومت 4) مورد 2 و 3 می تواند صحیح باشد. پ) کدام یک از منابع غذایی زیر، سرشار از آهن است. 1)جگر و پسته 2)ماهی کلیکا و پنیر 3)جگر و پنیر 4)ماهی کلیکا و بستنی	0.75

www.kenoon.ir

5	بیماری های ناشی از غذا به سه دسته تقسیم می شوند.این سه مورد را به اختصار توضیح دهید.	1.5
6	**پاسخ دهید.** الف) هدف باید چگونه باشد؟ ب) چه ویتامین هایی معمولا در کبد ذخیره می شوند. پ) از مهم ترین عوامل حفظ و ارتقای سلامت در طول زندگی چیست؟ ت) از عوارض جانبی کاهش سریع وزن **4** مورد را بنویسید.	0.75 1 1 1
7	**در رابطه با بیماری های غیر واگیر به پرسش های زیر پاسخ دهید.** الف) برای پیشگیری و کنترل فشار خون باید به چه عواملی توجه داشت؟ ذکر دو مورد ب)دو مورد از عوامل خطر ساز دیابت نوع **2** را بنویسید. پ) از آزمایش پاپ اسمیر برای تشخیص کدام نوع سرطان استفاده می شود؟ ت) از گام های پیشگیری از سرطان دو مورد بنویسید.	2
8	**تعریف کنید.** الف) تعریف ابن سینا از سلامت را بنویسید. ب) هرم غذایی را تعریف کنید.	0.75 1.25
9	هر توضیح مربوط به چه مطلبی است؟ الف) از این بیماری به عنوان قاتل خاموش یاد می کنند. ب) این فشار قلب هم زمان با استراحت قلب میان دو ضربان وجود دارد.	1

www-kanoon-ir

10	**پیرچشمی را کامل توضیح دهید** (این بیماری چه مشکلی را برای چشم ایجاد می کند و از چه زمانی شروع می شود؟).	0.75
11	**از شایع ترین آسیب های چشمی چهار مورد را فقط نام ببرید.**	1
12	**سه مورد از علائم هشدار دهنده سرطان را بنویسید.**	0.75
13	**با توجه به فقر ید در آب و خاک ایران و کمبود ید در محصولات غذایی گیاهی و جانوری، چه راهکاری برای تامین ید مورد نیاز بدن وجود دارد؟**	0.5
14	**کار ویتامین ها در بدن را بنویسید و دو مورد از ویتامین های محلول در چربی را فقط نام ببرید.**	1
15	**از مهم ترین عوامل خطر ابتلا به بیماری های قلبی- عروقی که باید به طور منظم از نظر پزشک بررسی شود را بنویسید.**	0.5

فرصت ها اتفاق نمی افتند، شما خالق آنها هستید.

www.kanoon.ir

پـاســخنــامــه

ردیف	جواب سوالات	نمره
1	الف)..... ب)..... پ) ..... ت)..... ث) ..... ج) ..... چ) ..... ح)	
2	الف) ..... تا ..... ب) .... پ) .... ت) ..... ث)	
3	الف) ..... ب)	
4	الف) ..... ب) ..... پ)	
5		
6	الف) ب) پ) ت)	
7	الف) ب) پ) ت)	
8	الف) ب)	

www-kanoon-ir

9	الف) ب)	
10		
11		
12		
13		
14		
15		
	جمع نمرات	20