باسمه تعالی

اداره آموزش و پرورش شهرستان بابل

دبیرستان غیر دولتی الغدیر

محل مهر

نام و نام خانوادگی:	نام امتحان: سلامت و بهداشت (نوبت اول)	تاریخ: 1402/ 10/ 04
شماره کلاس:	پایه-رشته: دوازدهم-مشترک کلیه رشته ها	ساعت شروع: 12 ظهر
شماره صندلی:	تعداد صفحه: 4	مدت امتحان : 90 دقیقه

ردیف	شرح سوال	بارم
1	صحیح یا غلط بودن هر یک از عبارات زیر را به ترتیب با نوشتن **"ص" یا "غ"** در پرانتز مشخص کنید. 1- دامنه میزان قند خون ناشتا در وضعیت طبیعی و قبل از دیابت به ترتیب کمتر از ۹۰ و بین ۹۰ تا ۱۲۵ می‌باشد. ( ) 2- کربوهیدرات ها نقش مهمی در عملکرد اندام‌های درونی مانند کلیه، سیستم عصبی و ماهیچه ها بازی می‌کنند. ( ) 3- در فرد آلوده به اچ آی وی (HIV) در دوران پنجره، نتیجه آزمایش آنتی بادی مثبت است. ( ) 4- عدم مصرف روی به میزان مناسب، منجر به کاهش سرعت رشد و کوتاهی قد و تأخیر در بلوغ فرد می‌شود. ( ) 5- از عوارض آلودگی هوا بر روی گونه‌ها میتوان به ایجاد جوش‌های سرسیاه و افتادگی پوست اشاره کرد. ( ) 6- نور، حرارت، رطوبت، زمان و... از جمله عوامل مکانیکی هستند که سبب ایجاد فساد در مواد غذایی می‌شود. ( ) 7- در هرم غذایی هر چه از بالای هرم به سمت پایین حرکت کنیم حجم گروه‌های غذایی کمتر می شود. ( ) 8- توصیه می‌شود فاصله بین رفتن به رختخواب با خوابیدن نباید بیشتر از ۳۰ الی ۴۵ دقیقه باشد. ( ) 9- در پیشگیری، زمان آموزش‌های پیشگیرانه بسیار کوتاه و برای همه در هر سطح معلومات با هزینه بسیار کم میسر است. ( ) 10- چاقی با الگوی سیب در بین مردان شایعتر است و خطر ابتلا به بیماری های قلبی- عروقی را بیشتر افزایش می دهد. ( )	2.5
2	در عبارات زیر، جاهای خالی را بر اساس مطالب کتاب درسی با کلمات مناسب کامل کنید. 1- داشتن احساس پوچی و بی هدفی در زندگی می‌تواند ناشی از نداشتن ..... باشد. 2- غنی ترین منبع ویتامین D، ..... است که به صورت مکمل دارویی موجود است. 3- در سکته مغزی مدت زمان طلایی برای نجات فرد تنها حدود ..... است. 4- در گام اول برنامه ریزی برای خودمراقبتی اهداف ما باید واضح، واقعی و ..... باشد. 5- هنگام کار کردن با رایانه، فاصله مانیتور با چشمان فرد در حدود ..... تنظیم می‌شود. 6- یکی از نشانه های بلوغ همسران، صحبت با یکدیگر در مورد ..... است. 7- گوش دو وظیفه مهم دریافت امواج صوتی و ..... را بر عهده دارد. 8- کاهش اعتماد به نفس، افسردگی، پرخوری عصبی از مشکلات ..... عوارض چاقی است. 9- در صورت شیوع بیماری های روده‌ای بهتر است از خوردن کاهو و ..... خودداری کنید. 10- سبک زندگی سالم مجموعه ای از انتخاب های سالم افراد است که متناسب با ..... صورت می گیرد.	2.5
3	از بین کلمات داخل پرانتز، کلمه مناسب را انتخاب کنید. 1- اصل (تنوع / تعادل / تناسب) یعنی مصرف مقادیر کافی از مواد مغذی مورد نیاز برای حفظ سلامت بدن است. 2- بیشترین علل مرگ و میر در ایران مربوط به بیماری‌های (غیرواگیر / واگیر) است 3- لازم است واکسن (سرخجه / دیفتیری) برای زنانی که ایمنی نسبت به آن ندارند حتما سه ماه قبل از بارداری تجویز شود. 4- اگر نمایه توده بدنی فرد ۲۵.۴ باشد، وضعیت فرد (لاغر / معمولی / اضافه وزن) است. 5- امروزه برای پیشگیری از ابتلا به بیماری هپاتیت (E / D / B) میتوان از واکسن‌های آن استفاده کرد. 6- در مراحل رشد تومور در سرطان معده، برای اولین بار در فاز (۲ / ۳ / ۱ / ۴) تومور در دیواره معده مشاهده می‌شود. 7- از جمله مهمترین منابع تامین کلسیم مورد نیاز بدن انسان (آلو / کشمش / فندق) می‌باشد. 8- سلامت در فرهنگ فارسی معین (بی عیب شدن / رهایی یافتن) معنی شده است. 9- از جمله آثار و عوارض ناشی از کم خوابی افزایش خطر ابتلا به دیابت نوع (یک / دو) است. 10- لکه های (سیاه / سبز / قهوه ایی) بر روی میوه‌ها و کپک در سطح نان یا دیگر خوراکی ها، هاگ هایی هستند که می‌توان آن ها را با چشم غیر مسلح مشاهده کرد.	2.5
	ادامه سوالات در صفحه دوم	7.5

www.kanoon.ir

4 با توجه به مطالب کتاب درسی، در پرسش‌های زیر گزینه صحیح را انتخاب کنید.

الف) کدام یک از ویژگی های سلامت روانی نیست؟

1) سازگاری فرد با دیگران
2) عملکرد مناسب در برخورد با مشکلات
3) پایبندی به اخلاقیات
4) داشتن روحیه انتقادپذیری

ب) کدام مورد اثر اسید های چرب ترانس را بر LDL و HDL نشان می‌دهد؟

1) افزایش-کاهش
2) کاهش-افزایش
3) کاهش-کاهش
4) افزایش-افزایش

ج) برای تشخیص سرطان پروستات در مردان از آزمایش غربالگری ..... استفاده می‌شود.

1) آزمایش خون مخفی
2) آزمایش خون
3) پاپ اسمیر
4) کولونوسکوپی

1.25

د) چند مورد از موارد زیر در مورد چربی ها درست است؟

* عامل تعیین کننده سطح کلسترول خون نوعی چربی اشباع است.
* هر گرم چرب دو برابر هر گرم کربوهیدرات انرژی ایجاد می‌کند.
* در مصرف ویتامین‌های مختلف مثل ویتامین K نقش دارند.
* بدن برای رشد، ترمیم و حفظ بافت های عضلانی به آنها نیاز دارد.

1) دو مورد
2) سه مورد
3) چهار مورد
4) یک مورد

ی) کدام گزینه از عوارض جانبی کاهش سریع وزن نیست؟

1) پوسیدگی دندان‌ها
2) ضعف اعصاب
3) افت فشار خون
4) نارسایی کلیه

5 هریک از موارد ستون «الف» با یکی از موارد ستون «ب» ارتباط منطقی بیشتری دارد. فقط عدد مربوطه ستون «ب» را در بخش مشخص شده بنویسید. (دو مورد در ستون «ب» اضافه است)

« ستون الف »	« ستون ب »
الف) فشار خون بالا	1) عوارض آن تقریبا تمام دستگاه های بدن را درگیر می‌کند.
ب) ایدز	2) در جریان آن یک سلول موذی در بدن ایجاد می‌شود.
ج) دیابت	3) شایع ترین بیماری مزمن در جامعه امروزی است.
د) کرونا	4) با سرکوب سیستم ایمنی باعث بروز برخی بدخیمی ها می‌شود.
	5) بروز آن با سطح کلسترول خوب رابطه عکس دارد.
	6) از طریق سرفه عفونی سرایت می‌کند.

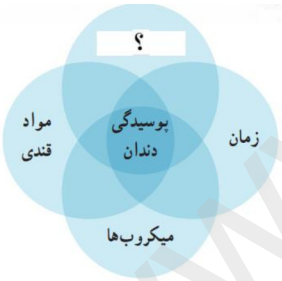
1

الف) ..... ب) ..... ج) ..... د) ..... ⟵ (عدد مربوطه در این بخش نوشته شود)

2.25

ادامه سوالات در صفحه سوم

www-kanoon-ir

	صفحه سوم	
6	با توجه به فضای قرار داده شده، برای هر یک از موارد زیر دلیل علمی بنویسید. الف) مصرف اسیدهای چرب اشباع در برنامه غذایی روزانه، باید محدود گردد. ب) برای تأمین ید مورد نیاز بدن باید از نمک یددار تصفیه شده به مقدار کم مصرف شود. ج) فاصله طولانی (بیش از ۳سال) بین بارداری‌ها توصیه نمی‌شود. د) صبح، هنگام بیدار شدن، از دهان بوی بد حس می شود.	2
7	هر یک از موارد زیر چگونه ایجاد می‌شود؟ الف) آکنه ب) لخته خونی در عروق کرونر	1
8	گاهی ممکن است یک عامل بیماری زا باعث التهاب و حساسیت گوش خارجی شود که معمولا با درد و خارش همراه است. این عفونت معمولا به چه علتی اتفاق می‌افتد؟	0.5
9	چرا توصیه می‌شود موادغذایی که دچار کپک شده‌اند، حتی بعد از برداشتن کپک مصرف نشوند؟	0.5
10	با توجه به شکل زیر، کدام یک از عوامل مؤثر بر پوسیدگی دندان را میتوان به جای علامت سؤال (؟) قرار داد؟  	0.25
11	در رابطه با بیماری های چشم به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف) تصویر مقابل کدام عیب انکساری را نشان می‌دهد؟ ب) این عیب انکساری را با چه روش هایی می‌شود اصلاح کرد؟ (یک مورد) ج) در کدام عیب انکساری کره چشم افراد کوچکتر از حد طبیعی است؟  	0.75
12	شکل مقابل به کدام یک از عوامل مؤثر بر سلامت اشاره دارد؟  با توجه به مطالب کتاب درسی، برای این عامل یک نمونه بنویسید.	0.5
	ادامه سوالات در صفحه چهارم	5.5

www-kanoon-ir

	صفحه چهارم	
13	هر یک از موارد زیر اشاره به کدام عامل ایجاد فساد مواد غذایی دارد؟ الف) نگهداری مواد غذایی فاسدشدنی در یخچال ب) استفاده غیرمجاز از حشره کش‌ها ج) نظافت مداوم محیط	0.75
14	در مورد تغذیه به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف) میزان مصرف آب روزانه برای همه افراد علاوه بر میزان فعالیت بدنی، وزن و وضعیت سلامت افراد به چه عامل دیگری بستگی دارد؟ ب) یک مورد از انواع اختلالات غذا خوردن را نام ببرید. ج) نوشیدن چه چیزی بلافاصله بعد از غذا از عادت های غذایی نادرست شایع در نوجوانان است؟ د) کمبود ید می‌تواند باعث ایجاد چه بیماری در انسان شود؟	1
15	در مورد بهداشت فردی به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف) سلول های مویی (مژکدار) گوش داخلی چه وظیفه ایی دارند؟ ب) قانون دوم استفاده از ابزارهای شنیداری و هدفون چیست؟ ج) کدام پرتو مضر باعث آسیب مستقیم بر DNA می‌شود؟ د) تظیم سشوار روی حالت داغ چه آسیبی به مو می‌رساند؟ (دو مورد) ی) هر فرد در نوجوانی معمولا به چند ساعت خواب نیاز پیدا می‌کند؟	1.5
16	جدول زیر به مواردی از خودمراقبتی اشاره دارد. مشخص کنید هر یک از این موارد جز کدام یک از انواع خود مراقبتی هستند. الف) توجه به تجربه ها | ب) بها دادن به خود | ج) اندیشیدن قبل از انجام هر کار خودمراقبتی ..... | خودمراقبتی ..... | خودمراقبتی	0.75
17	تصویر زیر کدام راه انتقال ویروس اچ آی وی را نشان می دهد؟ 	0.25
18	با توجه به تصویر مقابل به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف) کدام شکل نشان‌دهنده‌ی دیابت بزرگسالان می‌باشد؟ ب) عواملی همچون ویروس می‌تواند منجر به ایجاد کدام شکل (وضعیت) در بدن یک انسان شود؟  شکل یک شکل دو	0.5
	کام‌های بزرگ همت‌های بلندی طلبد	4.75