نام و نام‌خانوادگی:	مدیریت آموزش و پرورش اردستان	
مدت آزمون: **۷۰ دقیقه**	دبیرستان دوره دوم متوسطه امام خمینی(ره)	محل مهر آموزشگاه
تاریخ آزمون: ۱۴۰۲/۱۰/۰۴.	سؤالات امتحان نوبت اول درس **سلامت و بهداشت**	
طراح آزمون:رشتی	پایه **دوازدهم همه رشته ها**	

شرح سوالات	بارم

الف) درست یا نادرست بودن هر یک از عبارت‌های زیر را مشخص کنید. ۱

۱- وجود آنتی بادی ویروس HIV با آزمایش قابل تشخیص است. ص ☐ غ ☐

۲- ویتامین‌های B و C در کبد ذخیره می‌شوند. ص ☐ غ ☐

۳- در برنامه‌ریزی برای خودمراقبتی، پرسیدن نظر اطرافیان در مورد تغییر رفتارمان مناسب است. ص ☐ غ ☐

۴- سنگ کیسه صفرا ممکن است در اثر کاهش سریع وزن به وجود آید. ص ☐ غ ☐

ب) در هر مورد گزینه صحیح را مشخص کنید. ۲

۵- زمانی پخت غذا کامل است که تمام قسمت‌های آن حداقل ..... درجه سانتیگراد حرارت دیده باشد.

☐ الف) ۶۰ ☐ ب) ۷۰ ☐ ج) ۸۰ ☐ د) ۱۰۰

۶- در شرایط طبیعی بدن قادر است ..... نوع آمینو اسید تولید کند و ..... آمینو اسیدی هم که بدن قادر به تولید آنها نیست باید از طریق مصرف مواد غذایی تأمین شود.

☐ الف) ۱۱ - ۹ ☐ ب) ۹ - ۱۱ ☐ ج) ۲۰-۹ ☐ د) ۲۰-۱۱

۷- ثابت شده است که اسیدهای ترانس موجب ..... LDL و ..... HDL می‌شوند.

☐ الف) افزایش-افزایش ☐ ب) کاهش-افزایش ☐ ج) افزایش-کاهش ☐ د) کاهش-کاهش

۸- بر اساس شاخص توده بدنی، شخصی که دارای وزن ۸۰ کیلوگرم و قد ۱۶۰ سانتی متر است در کدام دسته قرار می‌گیرد؟

☐ الف) معمولی ☐ ب) اضافه وزن ☐ ج) چاقی درجه یک ☐ د) چاقی درجه دو

ج) هر یک از عائم بیماری ها درستون (الف) را به بیماری مرتبط در ستون (ب) وصل کنید. ۱

	ب
۹- عفونتهای مکرر و تأخیر در بهبود زخمها و بریدگیها.	⊙ الف) دیابت نوع ۱
۱۰-کم شدن وزن بدن و لاغری و تاری دید	⊙ ب) سکته مغزی
۱۱- گیجی ناگهانی و از دست دادن تکلم	⊙ ج) دیابت نوع ۲
۱۲- تنگی نفس شبانه و یا هنگام فعالیت	⊙ د) فشار خون بالا

هـ) در هر عبارت کلمه صحیح داخل پرانتز را انتخاب کنید. ۱

۱۳- هرچه از بالای هرم مواد غذایی به سمت پایین حرکت می‌کنیم، مقدار مصرف روزانه آنها باید (بیشتر-کمتر) باشد.

۱۴- زمانی پخت غذا کامل است که تمام قسمت‌های آن حداقل (۷۰ - ۸۰) درجه سانتیگراد حرارت دیده باشد.

۱۵- اگر درجه حرارت محیط برای بافت و نوع ماده غذایی مناسب نباشد، بافت آن تخریب شده یا تغییرات نامطلوب در ماده غذایی ایجاد می‌شود. این موضوع نشانگر نقش عوامل (شیمیایی - فیزیکی) در فساد مواد غذایی است.

۱۶- بیش از نیمی از بیماریها و مرگهای کودکان خردسال و نیز بسیاری از مرگها در افراد بزرگسال در اثر میکروبهایی ایجاد میشوند که از طریق دستگاه (تنفسی-گوارشی) وارد بدن می‌شوند.

و) جای خالی در هر عبارت را با کلمه مناسبی کامل کنید. ۱

۱۷- اگر چربی‌های اضافی، بیشتر در ناحیه شکم متمرکز شده باشد، به آن الگوی ..... می‌گویند.

۱۸- بین ۶۵ تا ۸۵ درصد از رفتارهایی که به سلامت ما منجر می‌شود محصول ..... است.

۱۹- در بیماری .....، شپش سر، در ناحیه عقب سر در قسمت گردن و در پشت گوش تخم می‌گذارد.

۲۰- زیاد گوش کردن به صداهای بلند، احتمال ابتلا به کم شنوایی ..... را افزایش می‌دهد.

www.karoon-ir

نام و نام‌خانوادگی:	مدیریت آموزش و پرورش اردستان	
مدت آزمون: **۷۰ دقیقه**	دبیرستان دوره دوم متوسطه امام خمینی(ره)	محل مهر آموزشگاه
تاریخ آزمون: ۱۴۰۲/۱۰/۰۴.	سؤالات امتحان نوبت اول درس **سلامت و بهداشت**	
طراح آزمون:رشتی	پایه **دوازدهم همه رشته ها**	

شرح سوالات	بارم
ز) عبارت‌های زیر را تعریف کنید.	۱/۵
۲۱- فساد ماده غذایی:	
۲۲- بیماری‌های آمیزشی:	
۲۳- حدت بینایی:	
ح) به سؤالات زیر به صورت کوتاه پاسخ دهید.	
۲۴- الگوی چاقی سیب در کدام جنس یافت می شود	۰/۵
۲۵- دو بیماری غددی که منجر به چاقی می‌شوند، را نام ببرید.	۰/۵
۲۶-سن مناسب بار بارداری زنان چه سنی است؟	۰/۲۵
۲۷- از نظر زیست شناسی ننشانه های سلامت جسمانی چیست؟	۰/۵
۲۸- در بین عوامل مؤثر بر سلامت، کدام عامل با سهم ۵۰٪ بیشترین تأثیر را بر سلامت افراد دارد؟ چرا؟	۰/۵
۲۹- دو مورد از اصول بهداشت محیط را نام ببرید.	۰/۵
۳۰- دو مورد از علائم ابتلا به بیماری‌های آمیزشی را نام ببرید.	۰/۵
۳۱-در صورت آلوده شدن چشم با مواد شیمیایی چه اقداماتی باید انجام داد؟	۰/۵
۳۲- براساس قانون تعادل انرژی، تنظیم وزن و برخورداری از وزن مطلوب به دچه عواملی بستگی دارد؟	۰/۵
۳۳- دومورد از بیماری های ویروسی مهم را ذکر کنید	۰/۵

www-kanoon-ir

نام و نام‌خانوادگی:	مدیریت آموزش و پرورش اردستان	
مدت آزمون: **۷۰ دقیقه**	دبیرستان دوره دوم متوسطه امام خمینی(ره)	محل مهر آموزشگاه
تاریخ آزمون: ۱۴۰۲/۱۰/۰۴.	سؤالات امتحان نوبت اول درس **سلامت و بهداشت**	
طراح آزمون:رشتی	پایه **دوازدهم همه رشته ها**	

شرح سوالات	بارم

ح) به سؤالات زیر به صورت کامل پاسخ دهید.

۳۴- چهار مورد از آزمایش‌های شایع غربالگری سرطان را نام ببرید؟ ۱

۳۵- منظور از نیازمندی های تغذیه ای چیست؟ ۱

۳۶-در جدول زیر نمونه‌هایی از چهار عامل مؤثر بر سلامت مشخص شده‌اند. هر یک از عوامل را در محل مناسب در جدول قرار دهید. ۱

محیط زندگی-عوامل زنتیکی و فردی-دسترسی به خدمات بهداشتی و درومانی-سبک زندگی

الف)	ب)	ج)	د) .....
عوامل فردی مانند سن و جنس	وضعیت اشتغال، امنیت و درآمد	تفریح و شیوه‌های گذراندن اوقات فراغت	مراقبت از گروه‌های آسیب پذیر

۳۷- مهمترین علامت بالینی در سکته قلبی چیست؟ ۱

۳۸-کربوهیدرات به دو صورت در بدن ذخیره می‌شود. این دو صورت را نام ببرید و توضیح دهید. ۱

۳۹- بیماری هپاتیت چگونه به وجود می‌آید؟ انواع آن کدامند و جدی‌ترین نوع آن کدام است؟ ۱

۴۰- عوامل اصلی مؤثر بر پوسدگی دندان را نام ببرید. ۱/۷۵

www-kanoon-ir

نام و نام‌خانوادگی:	مدیریت آموزش و پرورش منطقه / ناحیه	GAMA گنجینه آموزشی مدارس ایران
مدت آزمون: **۷۰ دقیقه**	دبیرستان دوره دوم متوسطه	www.gama.ir
تاریخ آزمون: ...../**۹۷/۱۰**	پاسخنامه امتحان نوبت اول درس **سلامت و بهداشت**	
طراح آزمون:	پایه **دوازدهم همه رشته ها**	

شرح سوالات	بارم
الف) درست یا نادرست بودن هر یک از عبارت‌های زیر را مشخص کنید. ۱- ص ۲- غ ۳- ص ۴- ص	۱
ب) در هر مورد گزینه صحیح را مشخص کنید. ۵- ب) ۷۰ ۶- الف) ۱۱ – ۹ ۷- ج) افزایش-کاهش ۸- ج) چاقی درجه یک	۲
ج) هر یک از عائم بیماری ها درستون (الف) را به بیماری مرتبط در ستون (ب) وصل کنید. ۹- عفونتهای مکرر و تأخیر در بهبود زخمها و بریدگیها. ⊙ دیابت نوع ۲ ۱۰-کم شدن وزن بدن و لاغری و تاری دید ⊙ دیابت نوع ۱ ۱۱- گیجی ناگهانی و از دست دادن تکلم ⊙ سکته مغزی ۱۲- نگی نفس شبانه و یا هنگام فعالیت ⊙ فشار خون بالا	۱
هـ) در هر عبارت کلمه صحیح داخل پرانتز را انتخاب کنید. ۱۳- بیشتر ۱۴- ۷۰ ۱۵- فیزیکی ۱۶- گوارشی	۱
و) جای خالی در هر عبارت را با کلمه مناسبی کامل کنید. ۱۷- سیب ۱۸- خودمراقبتی ۱۹- پدیکلوزیس ۲۰- اکتسابی	۱
ز) عبارت‌های زیر را تعریف کنید. ۲۱- زمانی که یک ماده غذایی از نظر رنگ، بو، طعم و مزه دچار تغییراتی شود و ارزش غذایی آن از بین برود یا کاهش یابد، می‌گوییم ماده غذایی دچار فساد شده است. ۲۲- بیماری‌های آمیزشی آن دسته از بیماریهایی هستند که از راه آمیزش جنسی به فرد دیگر منتقل می‌شوند. ۲۳- حدت بینایی و یا دید مطلوب، میزان سلامت چشمها و سطح توانایی حس بینایی را نشان می‌دهد.	۱/۵
ح) به سؤالات زیر به صورت کوتاه پاسخ دهید. ۲۴- فعالیتی است که سبب افزایش ضربان قلب و تنفس شود و فرد بتواند به راحتی صحبت کند	۰/۵
۲۵- برخی بیماریها نظیر کم کاری تیروئید و کوشینگ (اختلال عملکرد غدد فوق کلیوی) موجب بروز چاقی می‌شوند.	۰/۵
۲۶- ۱۸ تا ۳۵ سالگی	۰/۲۵
۲۷- عملکرد مناسب سلولها و اعضای بدن و هماهنگی آنها با هم	۰/۵
۲۸- سبک زندگی با سهم ۵۰ ٪بیشترین تأثیر را بر سلامت افراد دارد. اهمیت سبک زندگی بیشتر از آن جهت است که از جمله با پیشگیری از بروز بیماری در فرد بر کیفیت زندگی او تأثیر می‌گذارد.	۰/۵
۲۹- تهیه آب سالم و کافی، دفع صحیح زباله و مواد دفعی، مبارزه با حشرات و جوندگان ناقل بیماری، پیشگیری از ورود گرد و غبار و مواد خارجی در غذا	۰/۵
۳۰- زخم یا ضایعات پوستی در نواحی تناسلی، ترشح غیرطبیعی از مجرای تناسلی، غدد متورم در ناحیه تناسلی، درد در نواحی پایین شکم عفونتهای غیرمعمول	۰/۵
۳۱- در صورت آلوده شدن چشم با مواد شیمیایی، لازم است چشم را با آب فراوان به طور پی‌درپی شست وشو داد و در اسرع وقت به پزشک مراجعه کرد.	۰/۵

www.kanoon.ir

شرح سوالات	بارم
۳۲- تغذیه و فعالیت بدنی	۰/۵
۳۳- تالاسمی ماژور بیمار است و هر دو ژن معیوب را از پدر و مادر به ارث برده است، تالاسمی مینور حامل ژن بیماری است ولی بیمار تالاسمی نیست و کم خون است.	۰/۵
ح) به سؤالات زیر به صورت کامل پاسخ دهید.	
۳۴- از آزمایشهای شایع غربالگری سرطان می‌توان به ماموگرافی در تشخیص سرطان سینه، پاپ اسمیر در تشخیص سرطان دهانه رحم، آزمایش خون در تشخیص سرطان پروستات در مردان و آزمایش خون مخفی در مدفوع و کولونوسکوپی در تشخیص سرطان روده نام برد.	۱
۳۵- به مقدار مناسب مواد غذایی برای حفظ سلامت فرد اطلاق میشود که با توجه به شرایط جسمی، محیطی و فردی متفاوت است و بر اساس سن، جنس، وزن و میزان فعالیت بدنی فرد تعیین میشود.	۱
۳۶-الف)عوامل ژنتیکی و فردی ب)محیط زندگی ج)سبک زندگی د)دسترسی به خدمات بهداشتی و درمانی	۱
۳۷- احساس فشار آزاردهنده، سنگینی یا درد در وسط قفسه سینه که معمولاً به طور ناگهانی شروع میشود و بیش از چند دقیقه ادامه می‌یابد، مهم ترین عالمت بالینی در سکته قلبی است.	۱
۳۸-بدن قادر به ذخیره مقدار معینی کربوهیدرات است که به صورت گلیکوژن در ماهیچه‌ها و کبد ذخیره می‌شود تا در صورتی که بدن به انرژی بیشتری نیاز داشته باشد، مصرف شود و مازاد کربوهیدرات دریافتی به شکل چربی در می‌آید و در بدن ذخیره می‌شود.	۱
۳۹- گاهی به علل مختلف، از جمله آلودگی ناشی از ویروس، کبد التهاب پیدا میکند که این امر موجب وارد آمدن آسیب به کبد و مختل کردن فعالیت آن میشود. به این وضعیت بیماری هپاتیت گفته میشود. با توجه به نوع ویروس آلوده کننده کبد، بیماری هپاتیت را به انواع A ، Bو C نامگذاری می‌کنند. که نوع هپاتیت B جدیترین آنهاست.	۱
۴۰- میکروب ها، مواد قندی، زمان و مقاومت دندان	۱
۴۱- ۱- آزمایش ادرار برای تشخیص عدم اعتیاد زوجین ۲- آزمایش خون برای تشخیص گروه خونی و بررسی زن و مرد از نظرتالاسمی ۳-تزریق واکسن کزاز برای خانم ها	۰/۷۵