بسمه تعالی
جمهوری اسلامی ایران
سازمان آموزش و پرورش استان مازندران
اداره آموزش و پرورش شهرستان/منطقه
دبیرستان شیوا

سوال امتحان داخلی درس: سلامت و بهداشت پایه: دوازدهم رشته:تجربی و ریاضی نوبت: اول تاریخ امتحان: ۱۴۰۲/۱۰/۳ ساعت: صبح زمان: ۷۰دقیقه	محل مهر آموزشگاه

ردیف	شرح سوال	بارم
	درست یا نادرست بودن جملات زیر را مشخص کنید.	۱
۱	سلامت در لغت‌نامه دهخدا به معنای بی‌عیب شدن است. ص ☐ غ ☐	
۲	رشد ترمیم و حفظ بافت‌های عضلانی از عملکرد چربی حساست. ص ☐ غ ☐	
۳	پدیکلوزیس یکی از شایع‌ترین بیماری‌های انگلی می‌باشد. ص ☐ غ ☐	
٤	زمانی پخت غذا کامل است که تمام قسمت‌های آن حداقل ۷۰ درجه سانتیگراد حرارت دیده باشد. ص ☐ غ ☐	
	جاهای خالی جملات را با کلمات مناسب پر کنید.	۱/۲۵
۱	واحد سازندهٔ پروتئین ..... است.	
۲	بیشترین قسمت کلسترول در داخل بدن در ..... ساخته می‌شود.	
۳	مهمترین بیماری‌های ویروسی که از طریق دستگاه تنفسی انتقال می‌یابد، آنفلوآنزا و ..... می‌باشد.	
٤	هر چه از بالای هرم غذایی به سمت پایین حرکت کنیم، حجم گروه‌های غذایی ..... می‌شود.	
٥	حساس‌ترین عضو بدن ..... است.	
	در عبارات زیر از میان واژه‌های داده شده مناسب‌ترین واژه را انتخاب کنید.	۱
۱	سوسک‌های خانگی در دسته (عوامل شیمیایی / عوامل بیولوژیکی) فساد مواد غذایی قرار دارند.	
۲	بیشترین علل مرگ و میر در ایران مربوط به بیماری‌های (واگیردار / غیرواگیر) است.	
۳	(LDL/ HDL) سبب افزایش بروز بیماری‌های قلبی عروقی می‌شود.	
٤	در دوران پنجره ویروس اچ آی وی در بدن فرد هست، ولی نتیجهٔ آزمایش (مثبت / منفی) است.	
	از میان گزینه‌های داده شده پاسخ درست را انتخاب کنید.	۱
۱	داشتن عملکرد مناسب در برخورد با مشکلات مربوط به کدام بعد سلامت است. الف) جسمی ☐ ب) روانی ☐ ج) اجتماعی ☐ د) معنوی ☐	
۲	کدام یک از عیوب انکساری چشم به علت شکل غیرعادی قرنیه ایجاد می‌شود؟ الف) پیرچشمی ☐ ب) نزدیک بینی ☐ ج) دوربینی ☐ د) استیگماتیسم ☐	
۳	کدام مورد از عوامل چاقی محسوب نمی‌شود؟ الف) ژنتیک ☐ ب) فعالیت بدنی زیاد ☐ ج) بیماری جسمی ☐ د) داروها ☐	
٤	ضربه دیدن در حین برداشت ماده غذایی از عوامل ..... فساد مواد غذایی است. الف) مکانیکی ☐ ب) فیزیکی ☐ ج) شیمیایی ☐ د) بیولوژیکی ☐	

نمره ورقه	با عدد	نمره تجدیدنظر	با عدد
	با حروف		با حروف
نام دبیر و امضا	تاریخ	نام دبیر و امضا	تاریخ

www.kanoon.ir

ردیف	شرح سوال	بارم
	در زیر چند مادهٔ مغذی به همراه نقش‌شان در بدن آورده شده (موارد مرتبط به هم را با فلش وصل کن.) **(الف)** **(ب)** سدیم — در ترکیب هموگلوبین نقش اساسی دارد و وظیفهٔ حمل اکسیژن را بر عهده دارد. کلسیم — ساخت دندان‌ها استخوان‌ها و حفظ استحکام آن‌ها آهن — تعادل مایعات در بدن	۰/۷۵
	به پرسش‌های زیر پاسخ کوتاه دهید.	۳
۱	قابل درک‌ترین بُعد سلامت کدام است؟ (۰/۲۵)	
۲	وقت گذراندن با خانواده مربوط به کدام یک از انواع خود مراقبتی است؟ (۰/۲۵)	
۳	کدام ویتامین بر اثر تابش مستقیم آفتاب بر پوست ساخته می‌شود؟ (۰/۲۵)	
٤	یک دارو نام ببرید که منجر به چاقی می‌شود؟ (۰/۲۵)	
٥	مرحلهٔ انتهایی و پیشرفته *HIV* چه نام دارد؟ (۰/۲۵)	
٦	کدام یک از الگوهای چاقی خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی را افزایش می‌دهد؟ (۰/۲۵)	
۷	دو بیماری نام ببرید که از طریق دستگاه گوارش منتقل می‌شوند؟	
۸	یک مورد از عوارض جانبی کاهش سریع و غیراصولی وزن را بنویسید.	
۹	دو مورد از عوامل فیزیکی فساد مواد غذایی را نام ببرید.	
۱۰	شریان تغذیه کنندهٔ قلب چه نام دارد؟ (۰/۲۵)	
	سؤالات تشریحی: (به سؤالات زیر پاسخ مناسب و کامل بدهید.)	
۱	منابع هر یک از ریزمغذی‌های زیر را بنویسید. (ذکر یک مورد) الف) روی ..... ب) ید	۰/۵
۲	دو مورد از نشانه‌های سلامت جسمانی را بنویسید.	۰/۵
۳	مهم‌ترین علامت بالینی سکتهٔ قلبی را بنویسید.	۰/۵
٤	پیش‌ساز ویتامین آ چه نام دارد؟	۰/۵
٥	در صورتی که یکی از اعضای خانواده به بیماری هپاتیت B مبتلا باشد، برای جلوگیری از انتقال بیماری به سایر اعضای خانواده رعایت چه نکاتی ضروری است؟ (ذکر یک مورد)	۰/۵

www-karoon-ir

٦	یکی از راه‌های انتقال HIV را بنویسید.	۰/۵
۷	حدت بینایی را تعریف کنید.	۰/۵
۸	روش اصلاح عیوب انکساری را بنویسید. (۲ مورد)	۰/۵
۹	برای تشخیص موارد زیر چه آزمایشی را باید انجام داد؟ الف) سرطان روده ..... ب) سرطان پروستات ..... ج) سرطان دهانهٔ رحم	۰/۷۵
۱۰	ابن سینا سلامت را چگونه تعریف کرده؟ آن را بنویسید.	۰/۷۵
۱۱	مهم‌ترین بیماری‌های مزمن شناخته شده در جهان مرتبط با سبک زندگی را نام ببرید. (ذکر سه مورد)	۰/۷۵
۱۲	عامل خطرساز دیابت نوع ۲ که قابل پیشگیری هستند را نام ببرید. (ذکر ۳ مورد)	۰/۷۵
۱۳	تغذیهٔ صحیح را تعریف کنید.	۱
١٤	افراد چاق و دارای اضافه وزن برای کاهش وزن لازم است دو اصل را رعایت کنند. آن‌ها را نام ببرید.	۱
۱۵	علائم دیابت نوع ۲ را بنویسید. (٤ مورد)	۱
١٦	سکتهٔ مغزی با چه علائمی همراه است؟ (ذکر دو مورد)	۱
۱۷	دو مورد از علائم بیماری‌های دستگاه تناسلی را نام ببرید.	۱
	جمع بارم	**۲۰**

در پناه حق سربلند باشید- ملکی