امتحان درس: **سلامت و بهداشت کلیه ی رشته ها**	اداره کل آموزش و پرورش استان کرمانشاه	تاریخ امتحان: ۱۴۰۲/۱۰/۲۵	محل مهر
پایه و نوبت: **دوازدهم - دی ماه**	مدیریت آموزش و پرورش شهرستان سرپل ذهاب	ساعت شروع: ۱۰ صبح	
نام و نام خانوادگی:	نام کلاس: دبیرستان آیت الله خامنه ای	مدت امتحان: ۶۰ دقیقه	
نام دبیر: **حاتمی**	نمره به عدد:	نمره به حروف:	تاریخ و امضا :

ردیف	متن سؤالات (صفحه : ۱ از ۲)	بارم
۱	**جاهای خالی زیر را با کلمات مناسب پر کنید** **الف)** قابل درک ترین بعد سلامت ، سلامت ..... است. **ب)** کمبود ..... در کودکان و نوجوانان موجب کاهش سرعت رشد می شود. **ج)** اصل ..... یعنی مصرف انواع مختلف مواد غذایی که در شش گروه اصلی غذایی قرار می گیرند. **د)** ..... به ساخت دندان ها، استخوان ها و استحکام آن ها کمک می کند.	۱
۲	**درستی یا نادرستی هر یک از عبارتهای زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید.** **الف)** در بین عوامل موثر بر سلامت، عوامل محیطی بیشترین تاثیر را بر سلامت افراد دارد. **ب)** یکی از گام های برنامه ریزی برای خودمراقبتی این است که برای شروع، گام های بزرگ برداریم. **ج)** الگوی چاقی سیب، بیشتر در زنان شایع است. **د)** چربی و کلسترول باعث سخت و تنگ شدن عروق خونی و تشکیل ماده ای مومی شکل به نام پلاک می دهند. .	۱
۳	**الف)** هریک از موارد زیر به کدام بعد سلامت مربوط است؟ ۱- تعهد (.....) ۲- وزن مناسب (.....) ۳- ارتباط سالم فرد با جامعه (.....) **ب)** ویتامین های محلول در چربی مانند ..... و ..... و ویتامین های محلول در آب مانند ..... و ..... می باشند. **ج)** انواع کربوهیدرات ها را نام برده و برای هر کدام یک منبع ذکر کنید.	۱/۵ ۱ ۱
۴	**الف)** ۲ مورد از بیماری های جسمی که باعث چاقی می شوند را نام ببرید. **ب)** غنی ترین منبع ویتامین " د " کدام است؟ ۱- روغن کبد ماهی ۲- اسفناج ۳- انجیر ۴- جگر **ج)** مهم ترین منبع طبیعی ید کدام است؟ ۱- ماهی آب شور ۲- صدف ۳- جلبک دریایی ۴- همه موارد	۱ ۰/۵ ۰/۵
۵	در مورد بیماری های غیر واگیر به پرسش های زیر پاسخ دهید: **الف)** از بین عوامل خطر بیماری های قلبی - عروقی، از کدام یک به عنوان "قاتل خاموش" یاد می کنند؟ **ب)** دو مورد از چربی های خون را نام ببرید. **ج)** دو مورد از علائم هشدار دهنده ی سرطان را بنویسید. **د)** دیابت نوع یک چیست؟	۰/۵ ۱ ۱ ۰/۵

www-kanoon-ir

ردیف	متن سؤالات	صفحه : ۲ از ۲	بارم
۶	علائم فشار خون بالا را نام ببرید. (۲ مورد)		۰/۵
۷	**الف)** در قاعده ی هرم مواد غذایی کدام گروه از مواد غذایی قرار می گیرد؟		۰/۵
	ب) هورمونی که از لوزالمعده ترشح می شود و موجب ورود قند به سلول می شود چه نام دارد؟		۰/۵
	ج) چه زمانی می گوییم ماده غذایی دچار فساد شده است؟		۱
۸	**الف)** دو مورد از مهم ترین بیماری هایی که از طریق دستگاه تنفس منتقل می شوند را نام ببرید.		۱
	ب) هپاتیت چیست؟		۰/۵
	ج) ویروس اچ آی وی از چه راههایی منتقل نمی شود؟ (سه مورد)		۱/۵
۹	**الف)** در دوربینی، چشم اجسام ..... را تار می بیند و کره ی چشم ..... از حالت طبیعی است.		۰/۵
	ب) از آزمایش های شایع غربالگری سرطان می توان از ..... در تشخیص سرطان سینه نام برد. ۱- کولونوسکوپی ۲- آزمایش خون ۳- ماموگرافی ۴- پاپ اسمیر		۰/۵
	ج) فاصله ی مانیتور تا چشم در حدود چند سانتی متر باید تنظیم شود؟		۰/۵
	د) قانون های استفاده از ابزاهای شنیداری و هدفون را بنویسید. قانون اول : ..... قانون دوم :		۱
۱۰	**الف)** دو اصل که افراد چاق برای کاهش وزن لازم است رعایت کنند را نام ببرید.		۱
	ب) دو مورد از آداب خوردن و آشامیدن که در فرهنگ اسلامی به آن توصیه شده است را نام ببرید.		۰/۵

www-kanoon-ir

راهنمای تصحیح امتحان درس سلامت و بهداشت	کلیه ی رشته ها	ساعت شروع: ۱۰ صبح
مقطع متوسطه دانش آموزان پایه ی دوازدهم دبیرستان آیت الله خامنه ای شهرستان سرپل ذهاب - استان کرمانشاه		تاریخ امتحان: ۱۴۰۲/۱۰/۲۵

ردیف	راهنمای تصحیح — صفحه ی ۱ از ۲	بارم
۱	الف) جسمانی ب) روی ج) تنوع د) کلسیم هر مورد (۰/۲۵)	۱
۲	الف) نادرست ب) نادرست ج) نادرست د) درست هر مورد (۰/۲۵)	۱
۳	الف) ۱) معنوی ۲) جسمانی ۳) اجتماعی هر مورد (۰/۵) ب) K-A-D-E و B-C هر مورد (۰/۲۵) ج) ساده مانند قند موجود در میوه ها و سبزی - پیچیده مانند نشاسته و فیبر هر مورد (۰/۲۵)	۳/۵
۴	الف) کم کاری تیروئید – کوشینگ (اختلال عملکرد فوق کلیوی) ب) ۱ ج) ۴ هر مورد (۰/۵)	۲
۵	الف) فشار خون بالا ب) کلسترول – تری گلیسیرید-LDL - HDL ج) داخل کتاب د) داخل کتاب هر مورد (۰/۵)	۳
۶	الف) داخل کتاب هر مورد (۰/۲۵)	۰/۵
۷	الف) نان و غلات ب) انسولین هر مورد (۰/۵) ج) 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، می گوییم ماده غذایی دچار فساد شده است. (۱)	۲
۸	الف) سرماخوردگی – آنفلوآنزا - کرونا هر مورد (۰/۵) ب) تعریف داخل کتاب (۰/۵) ج) داخل کتاب هر مورد (۰/۵)	۳
۹	الف) نزدیک – کوچکتر ب) ماموگرافی ج) ۵۰ تا ۶۰ سانتی متر د) نصف میزان حداکثر- ۶۰ درصد ۶۰ دقیقه هر مورد (۰/۵)	۲/۵
۱۰	الف) پیروی از یک برنامه پیوسته و پایدار برای کاهش وزن – افراط نکردن در کاهش وزن هر مورد (۰/۵) ب) داخل کتاب هر مورد (۰/۲۵)	۱/۵