نام و نام خانوادگی:	**باسمه تعالی** **وزارت آموزش و پرورش** **اداره کل آموزش و پرورش استان خراسان جنوبی** **مدیریت آموزش وپرورش شهرستان : بیرجند** **دبیرستان : فرزانگان**	**تاریخ امتحان** **۱۴۰۲/۱۰/ ۴**	**محل مهر آموزشگاه**
پایه : دوازدهم / **رشته:علوم انسانی**		تعداد صفحه:۳	تعداد سوال:۱۲
نام درس : سلامت و بهداشت	**طراح سوال : فاطمه فاروغی**	زمان شروع: ۸صبح	وقت: ۸۰ دقیقه

ضمن خیرمقدم به دانش آموزان وداوطلبان عزیز،سؤالات زیررابه دقّت بخوانید و با توکّل به خدا وآرامش خاطر پاسخ دهید.

نمره برگه	**با عدد**		**نام و نام خانوادگی مصحح:**	**تاریخ امضا:**	نمره .تجدید نظر	**با عدد**	
	با حروف					**با حروف**	**تاریخ امضا:**

شماره	سوالات — صفحه اول	نمره
۱	درستی یا نادرستی هر یک از عبارت های زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید. الف)سازگاری فرد با خودش و دیگران،یکی از نشانه های سلامت روان است. ب)سلامت در فرهنگ فارسی معین به معنی بی عیب شدن است. ج)چربی اشباع شده عامل تعیین کننده سطح کلسترول خون است. د)حداکثر کاهش وزن مجاز در طول یک هفته ۶۰۰تا ۷۰۰گرم می باشد. ه)از بیماری های غذایی ناشی از انگل های گوشت حیوانات آلوده و بیمار می توان از کرم کدو در گوشت گاو نام برد. و)در مرحله پیش دیابت میزان قند خون ناشتا بین ۱۰۰ تا ۱۲۵ است. ز)پدیکلوزیس،یکی از شایع ترین بیماری های انگلی است که از طریق پوست و مو به دیگران سرایت می کند. ح)در پیر چشمی،شکل غیر عادی قرنیه موجب تاری دید می شود.	۲
۲	در عبارات زیر جاهای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید. الف)با توجه به دیدگاه اسلام،در تعریف سازمان بهداشت جهانی از سلامت، از جنبه ی ..... آن غفلت شده است. ب)مدیریت هیجان ، آرامش و شناخت خود از اصول سلامت ..... هستند. ج)می توان با سبک زندگی سالم علاوه بر حفظ و ارتقای سلامت خویش ، ..... خود را نیز ارتقا داد. د)کمبود ..... در کودکان و نوجوانان موجب کاهش سرعت رشد می شود. ه)داروی ..... یکی از عوامل ایجاد کننده ی چاقی می باشد. و)..... محدوده ای از مقدار وزن است که مرگ و میر کمتری در آن رخ می دهد و افراد از تندرستی مطلوبی برخوردار هستند. ز)نور ، حرارت و ... از جمله عوامل ..... است که سبب ایجاد فساد در مواد غذایی می شود. ح)میزان نمک مصرفی در طول یک روز ، در افراد زیر ۵۰ سال ..... گرم است.	۲
۳	از بین کلمات داخل پرانتز گزینه مناسب را انتخاب کنید. الف)کنترل خشم از نوع خودمراقبتی (جسمی-روانی،عاطفی)است. ب)بدن ما برای مصرف ویتامین (E-C)به چربی نیاز دارد. ج)اصل (تعادل – تناسب)براساس سن جنس و میزان فعالیت بدنی فرد تعیین می شود. د)التهاب کبد یکی از مشکلات (تنفسی- گوارشی)مربوط به عوارض چاقی می باشد. ه)افزودنی ها یا مواد موجود در محیط از عوامل (بیولوژیکی – شیمیایی) فساد مواد غذایی محسوب می شود. و)اسید چرب (اشباع –غیر اشباع)در روغن زیتون وجود دارد. ز)آسیب مستقیم بر DNA از عوارض اشعه (UVA-UVB) است.	۲

www.kanoon.ir

نام و نام خانوادگی:	**باسمه تعالی** **وزارت آموزش و پرورش** **اداره کل آموزش و پرورش استان خراسان جنوبی** **مدیریت آموزش وپرورش شهرستان : بیرجند** **دبیرستان : فرزانگان**	**تاریخ امتحان** **۱۴۰۲/۱۰/ ۴**		**محل مهر آموزشگاه**
پایه : دوازدهم	**رشته:علوم انسانی**	تعداد صفحه:۳		تعداد سوال:۱۲
نام درس : سلامت و بهداشت	**طراح سوال : فاطمه فاروغی**	زمان شروع: ۸صبح		وقت: ۸۰ دقیقه

	ح) اولین شرط لازم برای ازدواج ، .....زن ومرد است.	
۴	گزینه صحیح را انتخاب کنید. ۱)چند مورد از موارد زیر صحیح است؟ الف)سدیم در حفظ تعادل مایعات بدن نقش دارد ب)قند موجود در میوه ها و سبزیجات نقش مهمی در عملکرد سیستم عصبی و ماهیچه ها بازی می کند. ج)آب حیاتی ترین نیاز غذایی انسان است. د)منیزیم در حمل اکسیژن خون مؤثر است. ۱)چهار ☐ ۲)سه ☐ ۳)دو ☐ ٤)یک☐ ۲)گیاهانی که در سواحل دریا می رویند منابع خوب ..... هستند. الف)آهن☐ ب)کلسیم ☐ ج)روی ☐ د)ید☐ ۳)کدام نوع چربی خون را کلسترول خوب می گویند؟ الف)LDL ☐ ب) HDL ☐ ج)تری گلیسیرید ☐ د)کلسترول☐ ٤)احتمال مزمن شدن بیماری در مبتلایان هپاتیت نوع ..... بیشتر است. الف) A ☐ ب) B ☐ ج) C ☐ د)D ☐	۱
۵	اصطلاحات زیر را تعریف کنید. الف)سبک زندگی سالم: ب)هرم غذایی: ج)چاقی: د)بهداشت مواد غذایی: ه)آنتی بادی:	۲/۵
۶	به پرسش های زیرپاسخ کوتاه دهید. الف) چرابرای حفظ وتامین سلامت ، پیشگیری بردرمان مقدم است؟(دومورد) ب) میزان آب مصرفی افرادبه چه عواملی بستگی دارد؟(چهارمورد) ج) سه مورد ازعوارض جانبی کاهش سریع وزن رابنویسید.	۰/۵ ۱ ۰/۷۵
۷	.برای تشخیص هریک ازانواع سرطان های زیر ، کدام روش غربالگری استفاده می شود؟ الف) سرطان روده: ب) سرطان سینه: ج) سرطان پروستات: د)سرطان دهانه رحم:	۱

www-kanoon.ir

نام و نام خانوادگی:	**باسمه تعالی** **وزارت آموزش و پرورش** **اداره کل آموزش و پرورش استان خراسان جنوبی** **مدیریت آموزش وپرورش شهرستان : بیرجند** **دبیرستان : فرزانگان**	**تاریخ امتحان** **۱۴۰۲/۱۰/ ۴**		**محل مهر آموزشگاه**
پایه : دوازدهم	**رشته:علوم انسانی**	تعداد صفحه:۳		تعداد سوال:۱۲
نام درس : سلامت و بهداشت	**طراح سوال : فاطمه فاروغی**	زمان شروع: ۸صبح		وقت: ۸۰ دقیقه

	ادامه سوالات صفحه سوم	
۸	در رابطه با بیماری های غیر واگیر به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف) شریان های اصلی تغذیه کننده قلب کدام اند؟ ب) قاتل خامو.ش به کدام بیماری اطلاق می شود؟ ج) ازعلائم هشدار سرطان دو مورد بنویسید.	۰/۵ ۰/۲۵ ۰/۵
۹	درمورد بهداشت فردی به پرسش های زیرپاسخ دهید. الف) چرا همه افرادبه ویژه جوانان ونوجوانان به خواب کافی نیاز دارند؟ ب) چرا افرادی که موهای چرب دارندهنگام شست وشوی مو، باید پوست سرخود رامحکم ماساژ دهند؟ ج) بوی نامطبوع بدن وپا چگونه ایجاد می شود؟ د) دو مورد ازعوارض کم خوابی رابنویسید.	۰/۵ ۰/۵ ۰/۵ ۰/۵
10	درصورت ابتلا یکی ازاعضا خانواده به هپاتیت B، رعایت چه نکاتی ضروری است؟(٤مورد)	۱
11	درباره بیماری ایدز به پرسش های زیرپاسخ دهید. الف) درچه زمانی نتیجه آزمایش تشخیص ایدز ، منفی است؟ ب)از علا ئم بیماری ایدز، ۲مورد رابنویسید. ج) اصلی ترین روش پیشگیری درهمه بیماری های عفونی ازجمله HIVچیست؟ د) دوراه اصلی پیشگیری از انتقال HIVرا بنویسید.	۰/۲۵ ۰/۵ ۰/۵ ۰/۵
12	در رابطه بابهداشت ازدواج وباروری ، به پرسش های زیرپاسخ دهید. الف) سه مورد از فواید ورزش کردن برای زوجین را نام ببرید. ب) داروهای محرک ومکمل چه تاثیری روی باروری می گذارند؟ موفق ومویدباشید	۰/۷۵ ۰/۵

www.kanoon.ir

نام و نام خانوادگی:	**باسمه تعالی** **وزارت آموزش و پرورش** **اره کل آموزش و پرورش استان خراسان جنوبی** **مدیریت آموزش وپرورش شهرستان : بیرجند** **دبیرستان : فرزانگان**		**تاریخ امتحان** **۱۴۰۲/۱۰/ ۴**	**محل مهر آموزشگاه**
پایه : دوازدهم	**رشته:علوم انسانی**	تعداد صفحه:۳	تعداد سوال:۱۲	
نام درس : سلامت و بهداشت	**طراح سوال : فاطمه فاروغی**	زمان شروع: ۸صبح	وقت: ۸۰ دقیقه	

www-kanoon-ir

نام و نام خانوادگی:	**باسمه تعالی** **وزارت آموزش و پرورش** **اره کل آموزش و پرورش استان خراسان جنوبی** **مدیریت آموزش وپرورش شهرستان : بیرجند** **دبیرستان : فرزانگان**	**تاریخ امتحان** **۱۴۰۲/۱۰/ ۴**		**محل مهر آموزشگاه**
پایه : دوازدهم	**رشته:علوم انسانی**	تعداد صفحه:۳		تعداد سوال:۱۲
نام درس : سلامت و بهداشت	**طراح سوال : فاطمه فاروغی**	زمان شروع: ۸صبح		وقت: ۸۰ دقیقه

www-kanoon-ir

نام و نام خانوادگی:	**باسمه تعالی** **وزارت آموزش و پرورش** **اداره کل آموزش و پرورش استان خراسان جنوبی** **مدیریت آموزش وپرورش شهرستان : بیرجند** **دبیرستان : فرزانگان**	**تاریخ امتحان** **۱۴۰۲/۱۰/ ۴**		**محل مهر آموزشگاه**
پایه : دوازدهم	**رشته:علوم انسانی**	تعداد صفحه:۳		تعداد سوال:۱۲
نام درس : سلامت و بهداشت	**طراح سوال : فاطمه فاروغی**	زمان شروع: ۸صبح		وقت: ۸۰ دقیقه

ضمن خیرمقدم به دانش آموزان وداوطلبان عزیز،سؤالات زیررابه دقّت بخوانید و با توکّل به خدا وآرامش خاطر پاسخ دهید.

نمره برگه	**با عدد**		**نام و نام خانوادگی مصحح:**	**تاریخ امضا:**	**نمره .تجدید نظر**	**با عدد**	**تاریخ امضا:**
	با حروف					**با حروف**	

شماره	سوالات — صفحه اول	نمره
۱	درستی یا نادرستی هر یک از عبارت های زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید. الف)سازگاری فرد با خودش و دیگران،یکی از نشانه های سلامت روان است.ص ب)سلامت در فرهنگ فارسی معین به معنی بی عیب شدن است.غ ج)چربی اشباع شده عامل تعیین کننده سطح کلسترول خون است.ص د)حداکثر کاهش وزن مجاز در طول یک هفته ۶۰۰تا ۷۰۰گرم می باشد.غ ه)از بیماری های غذایی ناشی از انگل های گوشت حیوانات آلوده و بیمار می توان از کرم کدو در گوشت گاو نام برد.ص و)در مرحله پیش دیابت میزان قند خون ناشتا بین ۱۰۰ تا ۱۲۵ است.ص ز)پدیکلوزیس،یکی از شایع ترین بیماری های انگلی است که از طریق پوست و مو به دیگران سرایت می کند.ص ح)در پیر چشمی،شکل غیر عادی قرنیه موجب تاری دید می شود.غ	۲
۲	در عبارات زیر جاهای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید. الف)با توجه به دیدگاه اسلام،در تعریف سازمان بهداشت جهانی از سلامت، از جنبه ی ...معنوی..... آن غفلت شده است. ب)مدیریت هیجان ، آرامش و شناخت خود از اصول سلامت .....روان..... هستند. ج)می توان با سبک زندگی سالم علاوه بر حفظ و ارتقای سلامت خویش ، کیفیت..... خود را نیز ارتقا داد. د)کمبود .....روی..... در کودکان و نوجوانان موجب کاهش سرعت رشد می شود. ه)داروی ..کورتون..... یکی از عوامل ایجاد کننده ی چاقی می باشد. و)..وزن مطلوب..... محدوده ای از مقدار وزن است که مرگ و میر کمتری در آن رخ می دهد و افراد از تندرستی مطلوبی برخوردار هستند. ز)نور ، حرارت و ... از جمله عوامل .فیزیکی..... است که سبب ایجاد فساد در مواد غذایی می شود. ح)میزان نمک مصرفی در طول یک روز ، در افراد زیر ۵۰ سال .....۵..... گرم است.	۲
۳	از بین کلمات داخل پرانتز گزینه مناسب را انتخاب کنید. الف)کنترل خشم از نوع خودمراقبتی (جسمی-روانی،عاطفی)است. ب)بدن ما برای مصرف ویتامین (E-C)به چربی نیاز دارد. ج)اصل (تعادل – تناسب)براساس سن جنس و میزان فعالیت بدنی فرد تعیین می شود. د)التهاب کبد یکی از مشکلات (تنفسی- گوارشی)مربوط به عوارض چاقی می باشد. ه)افزودنی ها یا مواد موجود در محیط از عوامل (بیولوژیکی – شیمیایی) فساد مواد غذایی محسوب می شود. و)اسید چرب (اشباع –غیر اشباع)در روغن زیتون وجود دارد.	۲

www-kanoon.ir

نام و نام خانوادگی:	**باسمه تعالی** **وزارت آموزش و پرورش** **اداره کل آموزش و پرورش استان خراسان جنوبی** **مدیریت آموزش وپرورش شهرستان : بیرجند** **دبیرستان : فرزانگان**	**تاریخ امتحان** **۱۴۰۲/۱۰/ ۴**		**محل مهر آموزشگاه**
پایه : دوازدهم / **رشته:علوم انسانی**		تعداد صفحه:۳		تعداد سوال:۱۲
نام درس : سلامت و بهداشت	**طراح سوال : فاطمه فاروغی**	زمان شروع: ۸صبح		وقت: ۸۰ دقیقه

	ز)آسیب مستقیم بر DNA از عوارض اشعه (UVA-UVB) است. ح) اولین شرط لازم برای ازدواج ، بلوغ (جنسی-جسمی)زن ومرد است.	
۴	گزینه صحیح را انتخاب کنید. ۱)چند مورد از موارد زیر صحیح است؟سه الف)سدیم در حفظ تعادل مایعات بدن نقش دارد ب)قند موجود در میوه ها و سبزیجات نقش مهمی در عملکرد سیستم عصبی و ماهیچه ها بازی می کند. ج)آب حیاتی ترین نیاز غذایی انسان است. د)منیزیم در حمل اکسیژن خون مؤثر است. ۱)چهار ☐ ۲)سه ☐ ۳)دو ☐ ٤)یک☐ ۲)گیاهانی که در سواحل دریا می رویند منابع خوب .ید..... هستند. الف)آهن☐ ب)کلسیم ☐ ج)روی ☐ د)ید☐ ۳)کدام نوع چربی خون را کلسترول خوب می گویند؟ الف)LDL ☐ ب) HDL ☐ ج)تری گلیسیرید ☐ د)کلسترول☐ ٤)احتمال مزمن شدن بیماری در مبتلایان هپاتیت نوع ..... بیشتر است. الف) A ☐ ب) B ☐ ج) C ☐ د)D ☐	۱
۵	اصطلاحات زیر را تعریف کنید. الف)سبک زندگی سالم:مجموع رفتارهایی که افراد درزمان های خاص برعهده می گیرند ب)هرم غذایی:تقسیم بندی ساده ای ، برای نوع تغذیه افراد ج)چاقی:تجمع غیرطبیعی چربی دریک قسمت بدن د)بهداشت مواد غذایی:رعایت اصول بهداشتی درمراحل تولید وحمل و..... موادغذایی ه)آنتی بادی:موادی که توسط گلبول های سفید ترشح می شود	۲/۵
۶	به پرسش های زیرپاسخ کوتاه دهید. الف) چرابرای حفظ وتامین سلامت ، پیشگیری بردرمان مقدم است؟(دومورد) ۱- هزینه کم ۲- زمان کم آموزش پیشگیرانه ب) میزان آب مصرفی افرادبه چه عواملی بستگی دارد؟(چهارمورد) میزان فعالیت ،اقلیم،بیماری ،وزن ج) سه مورد ازعوارض جانبی کاهش سریع وزن رابنویسید. ریزش مو-سنگ کیسه صفرا-افسردگی	۰/۵ ۱ ۰/۷۵
۷	.برای تشخیص هریک ازانواع سرطان های زیر ، کدام روش غربالگری استفاده می شود؟ الف) سرطان روده:کولونوسکوپی ب) سرطان سینه:ماموگرافی ج) سرطان پروستات:خون	۱

www-kanoon-ir

نام و نام خانوادگی:	**باسمه تعالی** **وزارت آموزش و پرورش** **اداره کل آموزش و پرورش استان خراسان جنوبی** **مدیریت آموزش وپرورش شهرستان : بیرجند** **دبیرستان : فرزانگان**	**تاریخ امتحان** **۱۴۰۲/۱۰/ ۴**		**محل مهر آموزشگاه**
پایه : دوازدهم / **رشته:علوم انسانی**		تعداد صفحه:۳		تعداد سوال:۱۲
نام درس : سلامت و بهداشت	**طراح سوال : فاطمه فاروغی**	زمان شروع: ۸صبح		وقت: ۸۰ دقیقه

	د)سرطان دهانه رحم: ادامه سوالات صفحه سوم	
۸	در رابطه با بیماری های غیر واگیر به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف) شریان های اصلی تغذیه کننده قلب کدام اند؟کرونر ب) قاتل خاموش به کدام بیماری اطلاق می شود؟فشارخون بالا ج) ازعلائم هشدار سرطان دو مورد بنویسید. تغییر رنگ خال-مدفوع خونی	۰/۵ ۰/۲۵ ۰/۵
۹	درمورد بهداشت فردی به پرسش های زیرپاسخ دهید. الف) چرا همه افرادبه ویژه جوانان ونوجوانان به خواب کافی نیاز دارند؟ چون درخواب هورمون رشد ترشح می شود ب) چرا افرادی که موهای چرب دارندهنگام شست وشوی مو، باید پوست سرخود رامحکم ماساژ دهند؟ چون غده های چربی تحریک می شوند وچربی بیشترترشح می شود ج) بوی نامطبوع بدن وپا چگونه ایجاد می شود؟ تخمیر عرق توسط باکتری ها د) دو مورد ازعوارض کم خوابی رابنویسید. دیابت نوع ۲-بیش فعالی	۰/۵ ۰/۵ ۰/۵ ۰/۵
10	درصورت ابتلا یکی ازاعضا خانواده به هپاتیت B، رعایت چه نکاتی ضروری است؟(٤مورد) انجام آزمایش- عدم استفاده ازوسایل نوک تیز بیمار	۱
11	درباره بیماری ایدز به پرسش های زیرپاسخ دهید. الف) درچه زمانی نتیجه آزمایش تشخیص ایدز ، منفی است؟دوران پنجره ب)از علا ئم بیماری ایدز، ۲مورد رابنویسید. برفک دهانی-سل ج) اصلی ترین روش پیشگیری درهمه بیماری های عفونی ازجمله HIVچیست؟ مانع ورود میکرو ارگانیسم به بدن د) دوراه اصلی پیشگیری از انتقال HIVرا بنویسید.پرهیز ازرفتارهای پرخطرجنسی-عدم استفاده ازسرنگ آلوده	۰/۲۵ ۰/۵ ۰/۵ ۰/۵
12	در رابطه بابهداشت ازدواج وباروری ، به پرسش های زیرپاسخ دهید. الف) سه مورد از فواید ورزش کردن برای زوجین را نام ببرید. افزایش انرژی-بهبود خواب،کاهش سکته قلبی ب) داروهای محرک ومکمل چه تاثیری روی باروری می گذارند؟منفی موفق ومویدباشید	۰/۷۵ ۰/۵

www-kanoon.ir

نام و نام خانوادگی:	**باسمه تعالی** **وزارت آموزش و پرورش** **اره کل آموزش و پرورش استان خراسان جنوبی** **مدیریت آموزش وپرورش شهرستان : بیرجند** **دبیرستان : فرزانگان**	**تاریخ امتحان** **۱۴۰۲/۱۰/ ۴**		**محل مهر آموزشگاه**
پایه : دوازدهم	**رشته:علوم انسانی**	تعداد صفحه:۳		تعداد سوال:۱۲
نام درس : سلامت و بهداشت	**طراح سوال : فاطمه فاروغی**	زمان شروع: ۸صبح		وقت: ۸۰ دقیقه

www-kanoon-ir

نام و نام خانوادگی:	**باسمه تعالی** **وزارت آموزش و پرورش** **اره کل آموزش و پرورش استان خراسان جنوبی** **مدیریت آموزش وپرورش شهرستان : بیرجند** **دبیرستان : فرزانگان**		**تاریخ امتحان** **۱۴۰۲/۱۰/ ۴**	**محل مهر آموزشگاه**
پایه : دوازدهم	**رشته:علوم انسانی**	تعداد صفحه:۳		تعداد سوال:۱۲
نام درس : سلامت و بهداشت	**طراح سوال : فاطمه فاروغی**	زمان شروع: ۸صبح		وقت: ۸۰ دقیقه
