بسمه تعالی

نام :
نام خانوادگی :
نام پدر :
نام کلاس :

اداره کل آموزش و پرورش استان مازندران
اداره آموزش و پرورش شهرستان بهشهر
مدرسه غیردولتی خوارزمی- متوسطه دوم
سؤالات امتحان داخلی درس : سلامت و بهداشت

تاریخ امتحان : ۱۳ / ۱۰ / ۱۴۰۱
ساعت شروع : ۸/۳۰ صبح
مدت امتحان : ۷۰ دقیقه

نام دبیر : خانم احمدی ، خانم عموزاد | پایه: دوازدهم | نوبت: دی ماه ۱۴۰۱ | تعداد کل سؤالات : ۷ | صفحه ۱

ردیف	سؤال	بارم نمره
۱	**درستی یا نادرستی عبارت های زیر را مشخص کنید.**	
	الف)دو کلمه بهداشت و سلامت مترادف هم هستند. ص □ غ □	۰/۲۵
	ب) هرچه از بالای هرم به سمت پایین حرکت کنیم ،حجم گروه های غذایی کمتر می شود. ص □ غ □	۰/۲۵
	ج) برخی داروها مانند کورتون سبب چاقی می شوند ص □ غ □	۰/۲۵
	د) فشار خون بالا را به عنوان قاتل خاموش یاد می کنند ، زیرا علامتی ندارد. ص □ غ □	۰/۲۵
	ذ) اچ آی وی آزمایش تشخیصی اختصاصی دارد . ص □ غ □	۰/۲۵
۲	**جملات زیر را با کلمات مناسب کامل کنید.**	
	الف) براساس گزارش سازمان جهانی بهداشت مهمترین بیماریهای مزمن در جهان با ..... ارتباط مستقیم دارد.	۰/۵
	ب) ویتامین های ..... می توانند در بدن ذخیره شوند.	۰/۵
	ج) بروز چاقی در فرزندان و سایر نزدیکان افراد چاق حکایت از زمینه .....چاقی در آنها دارد	۰/۵
	د) زمانی پخت غذا کامل است که تمام قسمت های آن حداقل ..... درجه سانتی گراد حرارت دیده باشد.	۰/۵
	ذ) سرطان یعنی رشد ، ..... و گاهی انتشار غیرطبیعی سلولهای بدن.	۰/۵
	س)حدت بینایی یا ..... میزان سلامت چشم ها و سطح توانائی حس بینائی را نشان می دهد.	۰/۵
۳	**درجملات زیر، از کلمات داخل پرانتز گزینه درست را انتخاب کرده و در قسمت مشخص شده بنویسید.**	
	الف)تعادل بین مزاج چهارگانه شامل صفرا، سودا، بلغم و خون، تعریف سلامت از نظر(بقراط – ابن سینا)است.	۰/۵
	ب) دیابت (نوع دو - نوع یک)عمدتا در سنین پائین دیده می شود.	۰/۵
	ج)پرتوهای UVB باعث آسیب (مستقیم – غیر مستقیم) بر DNA می شود	۰/۵
	د)به توانمندی لازم برای اداره امور همسر و فرزندان ، بلوغ (روانی – اجتماعی) می گویند.	۰/۵
	ذ)مرحله انتهایی و پیشرفته از اچ آی وی را (ایدز – هپاتیت) می نامند.	۰/۵
	س)عضله قلب برای انجام وظایف مهم خود به (نیتروژن – اکسیژن)و مواد غذایی کافی نیاز دارد.	۰/۵
۴	**گزینه مناسب را انتخاب کنید.**	
	الف) قضاوت نسبتا صحیح در برخورد با مسائل از نشانه های کدامیک از ابعاد سلامت است؟	۰/۵
	۱) اجتماعی □ ۲) جسمانی □ ۳) روانی □ ۴) معنوی □	
	ب) در صورتی که در اجرای برنامه خودمراقبتی دچار مشکل شویم چه باید کرد؟	۰/۵
	۱) هرگز مایوس نشده و برای شروع دوباره آماده شویم □ ۲) گام های کوچک برداریم . □	
	۳) مدت زمان برنامه خود را مشخص کنیم . □ ۴) هدف خود را تعیین کنیم . □	
	ج) کمبود کدام عنصر باعث بیماری گواتر میشود؟	۰/۵
	۱) ید □ ۲) روی □ ۳) ویتامین □ ۴) آهن□	

نمره ورقه	با عدد		نمره تجدید نظر	با عدد	
	با حروف			با حروف	
نام ونام خانوادگی دبیر	تاریخ و امضاء		نام ونام خانوادگی دبیر		تاریخ و امضاء

ردیف	سؤال (صفحه ۲)	بارم نمره
	ذ)کدام مورد آثار و عوارض کم خوابی نمی باشد؟ ۱) کاهش دقت □ ۲) کاهش دمای بدن □ ۳) افزایش میزان رشد □ ۴) زود رنجی□	۰/۵
۵	**به سوالات زیر پاسخ کوتاه دهید.** الف) بنا به فرمایش حضرت علی(ع) در حکمت ۳۸۸ نهج البلاغه چه چیزی بالاتر از سلامت بدن است؟	۰/۲۵
	ب) کدام ماده غذایی مصرفی انرژی زا نیست؟	۰/۲۵
	ج)روشی که مبنای تصمیم گیری پزشکان برای محاسبه و تعیین وزن متناسب افراد است را نام ببرید؟	۰/۲۵
	د) برخی از اختلالات روانی شایع مرتبط با غذا خوردن را نام ببرید.(دو مورد)	۰/۵
	ذ)عوامل ایجاد فساد در مواد غذایی را نام ببرید ؟ (۴ مورد)	۱
	س) نیازمندیهای تغذیه ای بر چه اساسی برای یک فرد تعیین می شود؟	۱
	ش)عوامل خطرساز قابل پیشگیری دیابت نوع دو را بنویسید. (چهار مورد)	۱
۶	**به سوالات زیر به طور کامل پاسخ دهید .** الف) دو مورد از علائم فشار خون را بنویسید.	۰/۵
	ب) چاقی را تعریف کنید ؟	۱
	ج) بیماریهای غیرواگیر را تعریف کنید ؟	۱
	د) از آزمایش های غربالگری سرطان در زنان دو مورد را بنویسید .	۱
	ذ) عوامل مؤثر بر باروری زوجین چیست؟ (۴ مورد)	۱
	س) بوی بد تنفس صبحگاهی ناشی از چیست و چگونه برطرف می شود؟	۱
۷	جدول زیر در رابطه با برخی از بیماریهای واگیردار و روش انتشار آنهاست . هر یک از موارد سمت راست با یکی از عبارت های سمت چپ ارتباط منطقی دارد . شماره مربوط را درقسمت مشخص شده بنویسید.	۱

موارد		عبارت ها
الف) اسهال خونی	.....	۱- دستگاه تناسلی
ب) سوزاک	.....	۲- خون و ترشحات بدن
ج) پدیکلوزیس	.....	۳- دستگاه گوارش
د) آنفلونزا	.....	۴-پوست و مو
		۵- تنفس

	موفق ، شاد و پیروز باشید. دبیر : احمدی ، عموزاد	جمع نمرات ۲۰

بسمه تعالی

اداره آموزش و پرورش شهرستان بهشهر

تاریخ امتحان : ۱۳ /۱۰ /۱۴۰۱

راهنمای تصحیح سئوالات امتحان داخلی درس: سلامت و بهداشت

نوبت: **اول دی ماه ۱۴۰۱**

پایه : دوازدهم

	پاسخ
۱/۲۵	ردیف ۱ الف – غ ب – غ ج – ص د- ص ذ – ص
۲/۵	ردیف ۲ الف – سبک زندگی ب – ویتامین های محلول در چربی ج – ژنتیکی د – ۷۰ ذ – تکثیر س – دید مطلوب
۳	ردیف ۳ الف – بقراط ب – نوع یک ج – مستقیم د – اجتماعی ذ – ایدز س – اکسیژن
۲/۵	ردیف ۴ الف – گزینه ۳ ب – گزینه ۱ ج – گزینه ۱ د – گزینه د ذ – گزینه ۳
	ردیف ۵ الف – تقوای دل (سلامت روان) ۰/۲۵ ب – آب (۰/۲۵) ج) تعیین شاخص توده بدنی (BMI) (۰/۲۵) د) عادت های غذایی نادرست مانند پرهیز از خوردن گوشت– مصرف ناکافی مواد غذایی مطلوب متناسب با نیازهای خود-بی اشتهایی عصبی – پرخوری عصبی (۰/۵) ذ) عوامل شیمیایی – عوامل بیولوژیکی – عوامل فیزیکی – عوامل مکانیکی (۱) س) سن ، جنس ، وزن و میزان فعالیت بدنی (۱) ش) کم تحرکی – اضافه وزن – فشار خون بالا – کلسترول بالا (۱)
	ردیف ۶ الف) سردرد در ناحیه پس سر- سرگیجه ، تاری و اختلال دید، خستگی زودرس و تپش قلب، تنگی نفس شبانه و یا هنگام فعالیت، دردهای قفسه سینه (۰/۵) ب) عبارت است از تجمع غیر طبیعی و بیش از اندازه توده چربی در بدن به طوری که سلامتی فرد را به خطر بیندازد. (۱) ج) به مجموعه ای از بیماریها گفته می شود که اساسا عامل مشخصی ندارند ، مثلاتوسط یک عفونت حاد ایجاد نمی شوند بلکه به جای یک علت مشخص،چند عامل درخطرابتلای آنها نقش دارند. (۱) د) ماموگرافی در تشخیص سرطان سینه – پاپ اسمیر در تشخیص سرطان دهانه رحم (۱) ذ) سن – کشیدن سیگار و استعمال سایر مواد دخانی – برخورداری از وزن مناسب – تغذیه – ورزش – داروهای محرک و مکمل ها – استرس – آلودگی محیطی و ناباروری – سفیدکننده های حاوی کلر – بیماری های منتقله از راه جنسی (۱) س) تنفس بد بوی صبحگاهی که حین بیدار شدن از خواب تجربه می شود، ناشی از کاهش جریان بزاق و افزایش تخمیر حین شب بوده و خودبه خود پس از صرف صبحانه و یا استفاده از مسواک و نخ دندان برطرف می شود. (۱)
۱	ردیف ۷ الف) دستگاه گوارش (۳) ب) دستگاه تناسلی (۱) ج) پوست و مو (۴) د) تنفس (۵)
	دبیر : نرجیس احمدی – محدثه عموزاد