| | | |
|---|---|---|
| نام و نام خانوادگی: ..... | جمهوری اسلامی ایران<br>اداره ی کل آموزش و پرورش شهر تهران<br>اداره ی آموزش و پرورش شهر تهران منطقه ۴ تهران<br>دبیرستان غیردولتی دخترانه سرای دانش واحد رسالت<br>امتحانات **نیمسال اول** سال تحصیلی **۱۴۰۵-۱۴۰۴**<br>www.sarayedanesh.com<br>021-2936 | نام درس: سلامت و بهداشت<br>نام دبیر: فوژان برومند<br>تاریخ امتحان: ۱۴۰۴/۱۱/۰۸<br>ساعت امتحان: ۰۷:۳۰ صبح/ عصر<br>مدت امتحان : ۸۰ دقیقه |
| مقطع و رشته: دوازدهم ریاضی و تجربی | | |
| نام پدر: ..... | | |
| شماره داوطلب: ..... | | |
| تعداد صفحه سؤال: ۲ صفحه | | |

| | | |
|---|---|---|
| نمره به عدد: نمره به حروف: | نمره تجدید نظر به عدد: نمره به حروف: | محل مهر و امضاء مدیر |
| نام دبیر: تاریخ و امضاء: | نام دبیر: تاریخ و امضاء: | |

| ردیف | سؤالات | بارم |
|---|---|---|
| ۱ | جاهای خالی را با کلمات مناسب پر کنید.<br>الف) مرحله پیشرفته و انتهایی اچ آی وی را ــــــــــــ می‌نامند.<br>ب) زمانی پختن غذا کامل است که تمام قسمت‌های آن حداقل ــــــــ درجه سانتی گراد حرارت دیده باشد.<br>ج) چاقی با الگوی ــــــــــ در بین زنان شایع‌تر است.<br>د) هر گرم پروتئین ــــــــ کیلو کالری تولید می‌کند. | ۲ |
| ۲ | درستی یا نادرستی هر یک از عبارت‌های زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید.<br>الف) خودمراقبتی، گام اول در حفظ سلامت خویش است.<br>ب) رشد، ترمیم و حفظ بافت‌های عضلانی از عملکردهای چربی‌ها در بدن می‌باشد.<br>ج) سکته قلبی همواره به شکل ناگهانی و شدید اتفاق می‌افتد.<br>د) دیابت نوع یک، شایع ترین نوع دیابت است. | ۱ |
| ۳ | گزینه مناسب را پیدا کنید.<br>الف)کدام یک از انواع هپاتیت شایع‌تر است ؟<br>۱) نوع A و B ۲) نوع B و C ۳) نوع C و D ۴) نوع E و G<br>ب)کدام یک می‌تواند از علائم سکته مغزی باشد ؟<br>۱) عرق سرد ۲) از دست دادن تکلم ۳) ضعف و خستگی بدون علت ۴) رنگ‌پریدگی پوست<br>ج)کدام گزینه از عوارض چاقی نیست ؟<br>۱) مشکلات کلیوی ۲) دیابت نوع ۲ ۳) بیماری‌های قلبی ۴) کم‌کاری تیروئید<br>د) کمبود کدام ماده معدنی منجر به کوتاهی قد و تاخیر در بلوغ کودکان و نوجوانان می‌گردد ؟<br>۱) آهن ۲) روی ۳) کلسیم ۴)یُد | ۱ |
| ۴ | از بین کلمات داخل پرانتز گزینه مناسب را انتخاب کنید.<br>الف) سلامت در فرهنگ فارسی معین (بی‌عیب شدن – رهایی یافتن) معنی شده است.<br>ب) قند و چربی در (بالای – پایین) هرم غذایی قرار می‌گیرند.<br>ج) رطوبت از جمله عوامل (مکانیکی – فیزیکی) است که باعث ایجاد فساد در مواد غذایی می‌شود.<br>د) سطح (LDL – HDL) با بروز بیماری های قلبی – عروقی ارتباط عکس دارد. | ۱ |
| ۵ | مفاهیم زیر را تعریف کنید.<br>الف) ایسکمی قلب: ب) بیماری‌های غیرواگیر:<br>ج) بهداشت: د) چاقی: | ۲ |



www.kanoon.ir

| | | |
|---|---|---|
| ۶ | جدول زیر در رابطه با عوامل ایجاد فساد مواد غذایی است. هر یک از موارد ستون «الف» را به مورد مناسب در ستون «ب» وصل کنید.<br>«ستون الف» / «ستون ب»<br>الف) شیمیایی — ۱. ترشحات دهان سوسک‌های خانگی<br>ب) بیولوژیکی — ۲. ضربه دیدن میوه‌ها در هنگام برداشت<br>ج) مکانیکی — ۳. نامناسب بودن درجه حرارت محیط<br>د) فیزیکی — ۴. استفاده از حشره کش‌ها در هنگام کاشت | ۱ |
| ۷ | به پرسش‌های زیر پاسخ کوتاه دهید.<br>الف) به دورانی که ویروس اچ آی وی در بدن هست ولی نتیجه‌ی آزمایش منفی می‌شود، چه می‌گویند؟<br>ب) از کدام تست برای تشخیص سرطان دهانه‌ی رحم استفاده می‌شود؟<br>ج) بیشترین علل مرگ و میر در ایران مربوط به کدام دسته از بیماری‌هاست؟<br>د) از کدام بیماری به عنوان قاتل خاموش یاد می‌شود ؟<br>ه) بر اساس قانون تعادل انرژی، تنظیم وزن به جز تغذیه به چه عاملی بستگی دارد؟<br>و) بیماری گواتر در اثر کمبود کدام ماده‌ی مغذی ایجاد می‌شود؟ | ۳ |
| ۸ | عوامل موثر بر سلامت را نام ببرید. (دو مورد) | ۱ |
| ۹ | دو مورد از اصول تغذیه‌ی سالم را بنویسید. | ۱ |
| ۱۰ | الف) شاخص توده‌ی بدنی چگونه محاسبه می‌شود ؟<br>ب) افرادی با شاخص ۲۲ و ۲۸ به ترتیب در چه وضعیتی قرار می‌گیرند ؟ | ۱ |
| ۱۱ | منظور از بیماری‌های غذازاد چیست؟ | ۱ |
| ۱۲ | چهار مورد از علائم هشدار دهنده‌ی سرطان را بنویسید. | ۲ |
| ۱۳ | الف) شپش سر در کدام نواحی زندگی می‌کند؟<br>ب) از چه طریق به دیگران سرایت می‌کند؟ | ۱ |
| ۱۴ | بیماری‌هایی که از طریق دستگاه تناسلی منتقل می‌شوند، معمولا با چه علائمی همراه هستند؟ (دو مورد) | ۱ |
| ۱۵ | دو راه انتقال اچ آی وی را بنویسید. | ۱ |



**جمع بارم : ۲۰ نمره**

www-kanoon-ir

اداره ی کل آموزش و پرورش شهر تهران
اداره ی آموزش و پرورش شهر تهران منطقه ۴ تهران
دبیرستان غیر دولتی دخترانه سرای دانش واحد رسالت
**کلید** سؤالات پایان نوبت اول سال تحصیلی ۱۴۰۵-۱۴۰۴
www.sarayedanesh.com
021-2936

نام درس: سلامت و بهداشت
نام دبیر: فوژان برومند
تاریخ امتحان: ۱۴۰۴/۱۱/۰۸
ساعت امتحان: ۰۷:۳۰ صبح/ عصر
مدت امتحان: ۸۰ دقیقه

| ردیف | راهنمای تصحیح | محل مهر یا امضاء مدیر |
|---|---|---|
| ۱ | الف) ایدز ب) ۷۰ ج) گلابی د) ۴ | هر مورد ۰/۵ نمره |
| ۲ | الف) درست ب) نادرست ج) نادرست د) نادرست | هر مورد ۰/۲۵ نمره |
| ۳ | الف)۲ ب)۲ ج)۴ د)۲ | هر مورد ۰/۲۵ نمره |
| ۴ | الف)رهایی یافتن ب)بالای ج)فیزیکی د)HDL | هر مورد ۰/۲۵ نمره |
| ۵ | الف)حالتی است که در آن خون کافی به قلب نمی رسد ۰/۵ نمره<br>ب)مجموعه ای از بیماری ها که اساسا عامل مشخصی ندارند و به جای یک علت مشخص، چند عامل خطر در ابتلای به آن ها نقش دارند. ۰/۵ نمره<br>ج)عبارت است از تامین، حفظ و بالا بردن سطح سلامت ۰/۵ نمره<br>د)عبارت است از تجمع غیرطبیعی و بیش از اندازه توده چربی در بدن به طوری که سلامتی فرد را به خطر بیندازد. ۰/۵ نمره | |
| ۶ | الف) ۴ ب) ۱ ج) ۲ د) ۳ | هر مورد ۰/۲۵ نمره |
| ۷ | الف) دوران پنجره ب) تست پاپ اسمیر ج) بیماری های غیرواگیر د) فشار خون ه) فعالیت بدنی و) یُد | هر مورد ۰/۵ نمره |
| ۸ | عوامل محیطی – عوامل ژنتیکی و فردی – دسترسی به خدمات بهداشتی و درمانی – سبک زندگی (دو مورد کافی است.)<br>هر مورد ۰/۵ نمره | |
| ۹ | اصل تعادل : مصرف مقادیر کافی از مواد مغذی اصل تنوع : مصرف انواع مختلف مواد غذایی<br>اصل تناسب : میزان و نوع غذایی که یک نفر مصرف می کند باید با نیازهای تغذیه ای او تناسب داشته باشد.<br>(دو مورد کافی است.) هر مورد ۰/۵ نمره | |
| ۱۰ | الف) شاخص توده بدنی = $\frac{\text{وزن بر حسب کیلوگرم}}{\text{مجذور قد بر حسب متر}}$ ب) شاخص ۲۲ وزن معمولی و شاخص ۲۸ اضافه وزن | هر مورد ۰/۵ نمره |
| ۱۱ | بیماری هایی هستند که به عللی از جمله پایین بودن سطح بهداشت فردی یا بهداشت محیط، عدم دسترسی به آب سالم، گسترش استفاده از غذاهای خیابانی و نبودن نظارت و ... ایجاد می شوند. | |
| ۱۲ | تغییر در رنگ یا اندازه ی خال های پوستی – زخم های بدون بهبود – پیدایش توده در هر جای بدن – سرفه یا گرفتگی طولانی مدت صدا – اختلال بلع یا سوهاضمه – استفراغ یا سرفه خونی – اسهال یا یبوست – خونریزی غیر طبیعی در ادرار، مدفوع و خونریزی غیر طبیعی از واژن و نوک سینه – بی اشتهایی یا کاهش وزن بی دلیل (چهار مورد کافی است) | هر مورد ۰/۵ نمره |
| ۱۳ | الف)ناحیه عقب سر در قسمت گردن و پشت گوش ب)از طریق پوست و مو | هر مورد ۰/۵ نمره |
| ۱۴ | زخم یا ضایعات پوستی در نواحی تناسلی – ترشح غیرطبیعی از مجرای تناسلی – غدد متورم در ناحیه تناسلی، درد در نواحی پایین شکم – عفونت های غیرمعمول – سوزش ادرار (دو مورد کافی است.) | هر مورد ۰/۵ نمره |
| ۱۵ | دریافت خون و فراورده های خونی آلوده – اشتغال در محیط های آلوده – تزریق با وسایل مشترک – بارداری و شیردهی مادر مبتلا به بیماری – ترشحات جنسی (دو مورد کافی است.) | هر مورد ۰/۵ نمره |

| | | |
|---|---|---|
| **جمع بارم : ۲۰ نمره** | **نام و نام خانوادگی مصحح : فوژان برومند** | **امضاء:** |