نام و نام خانوادگی:	جمهوری اسلامی ایران اداره ی کل آموزش و پرورش شهر تهران اداره ی آموزش و پرورش شهر تهران منطقه ۴ تهران دبیرستان غیردولتی دخترانه سرای دانش واحد رسالت امتحانات **نیمسال اول** سال تحصیلی **۱۴۰۴-۱۴۰۳** www.sarayedanesh.com ۰۲۱-۲۹۳۶	نام درس: بهداشت و سلامت نام دبیر: فاطمه تاج بخش تاریخ امتحان: ۱۴۰۳/۱۰/۱۹ ساعت امتحان: ۰۸ : ۰۰ صبح/ عصر مدت امتحان : ۹۰ دقیقه
مقطع و رشته: دوازدهم ریاضی و تجربی		
نام پدر:		
شماره داوطلب:		
تعداد صفحه سؤال: ۳ 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	**صحیح یا غلط بودن جملات زیر را تعیین نمایید.** الف) افراد برخوردار از درامد و آموزش بالاتر همیشه انتخاب ها و رفتارهای سالم تری دارند. ب) روی موجود در مواد غذایی حیوانی نسبت به روی موجود در مواد غذایی گیاهی بهتر جذب می شود. پ) عدم مصرف روی به میزان مناسب، منجر به کاهش سرعت رشد و کوتاهی قد و تاخیر در بلوغ فرد می شود. ت) اسیدهای چرب اشباع، موجب کاهش سطح کلسترول خون می شوند. ج) چربی یکی از مواد غذایی اصلی برای حفظ سلامت است. د) ویروس اچ آی وی تنها در گلبول های سفید قادر به ادامه حیات است. ه) همه میکروبهای موجود در دهان پوسیدگی زا هستند. خ) آستیگماتیسم، هم بر دید دور و هم بر دید نزدیک تاثیر می گذارد.	۲
۲	**هر یک از موارد زیر به کدام ابعاد سلامت مربوط است؟** الف) قضاوت صحیح در برخورد با مسائل ب) ابراز مکنونات قلبی	۰/۵
۳	**عوامل موثر بر سلامت را نام ببرید. (دو مورد)**	۱
۴	**در هر یک از عبارات های زیر، جای خالی را با کلمات مناسب پر کنید.** الف) بر اساس گزارش سازمان جهانی بهداشت، مهمترین بیماری های مزمن در جهان با ..... ارتباط مستقیم دارد. ب) جگر منبع غنی ویتامین ..... است. پ) استفاده بیش از حد برخی مکمل های ویتامین می تواند منجر به ..... شود. ت) چاقی با الگوی ..... در بین زنان شایع تر است. ج) برخی داروها مثل ..... موجب چاقی می شوند. د) برای افرا شاغل در مکان های تهیه، تولید و توزیع غذا، داشتن ..... و رعایت بهداشت از اهمیت زیادی برخوردار است. ه) برای تشخیص سرطان گردن رحم از آزمایش غربالگری به نام ..... استفاده می شود. خ) در سکته مغزی، مدت زمان طلایی برای نجات فرد، تنها حدود ..... ساعت است. ک) بیماری سوزاک از طریق دستگاه ..... منتقل می شود گ) همه خانم ها قبل از بارداری باید از نظر ایمنی، نسبت به بیماری ویروسی .....آزمایش شوند. د) دریافت امواج صوتی و ..... دو وظیفه مهم گوش هستند. ذ) فاصله بین رفتن به رختخواب با خوابیدن نباید بیشتر از ۱۵ الی ..... دقیقه باشد.	۳

www.amoozeshmelli.com

۵	**کنترل خشم در کدام نوع خودمراقبتی دسته بندی می شود؟**	۰/۵
۶	**از بین کلمات داخل پرانتز گزینه مناسب را انتخاب کنید.** الف) انرژی مورد نیاز برای تداوم فعالیت‌های روزانه و طبیعی ما از طریق(کربوهیدرات‌ها- پروتئین‌ها) امین می شود. ب) افراد باید از گروه های ذایی که در بالای هرم غذایی قرار می گیرند، (کمتر- بیشتر) مصرف کنند. پ) نور و زمان از عوامل (مکانیکی- فیزیکی) هستند که سبب ایجاد فساد در مواد غذایی می شوند. ت) بیشترین علل مرگ و میر در ایران مربوط به بیمار های (واگیر-غیرواگیر) است. ج) مصرف زیاد اسیدهای چرب ترانس موجب افزایش (LDL-HDL) خون می شود. چ) به توانمندی لازم برای امور همسر و فرزندان، بلوغ (روانی- اجتماعی) اطلاق می گردد. ه) در چشم های افراد نزدیک بین معمولا کره چشم (کوچک تر- بزرگ تر) از حد طبیعی است. د) پرتوهای UVB باعث آسیب (مستقیم- غیرمستقیم) بر DNA می شود.	۴
۷	**منظور از اصل تنوع در تغذیه سالم چیست؟**	۰/۵
۸	**در مورد مواد غذایی سالم به پرسش های زیر پاسخ دهید.** الف) پروتیئن اضافی در بدن به شکل چه ماده ای در بدن ذخیره می گردد؟ ب) مهمترین منبع طبیعی ید، چه غذاهایی هستند؟	۰/۵
۹	**به پرسش های زیر در رابطه با کنترل وزن و تناسب اندام پاسخ دهید.** الف) نام یک بیماری که موجب چاقی می شود نام ببرید. ب) طبقه بندی شاخص توده بدنی بر اساس فرمول شاخص توده بدنی برای کدام گروه از افراد کاربرد ندارد؟ دو گروه را نام ببرید. ب) دو مورد از عوارض جانبی کاهش وزن سریع را نام ببرید.	۱/۵
۱۰	**دلیل علمی هر یک از موارد زیر را بنویسید.** الف) میوه های ضربه دیده با گذشت زمان فاسد می شود. ب) تزریق واکسن سرخجه سه ماه قبل از بارداری برای زنانی که نسبت به این بیماری ایمنی ندارند، ضروری است.	۱

www.amoozeshmelli.com

۱۱	**چه زمانی می گویم غذا فاسد شده است؟**	۰/۵
۱۲	**در مورد بیماری های غیرواگیر به پرسش های زیر پاسخ دهید:** الف) کدام دیابت به نام دیابت جوانان نیز نامیده می شود؟ ب) دو مورد از علایم هشدار دهنده سرطان را بنویسید. ج) در چه صورت یک تومور، "تومور بدخیم" نامیده می شود؟	۱/۵
۱۳	**در مورد بیماری های واگیردار به سوالات زیر پاسخ دهید.** الف)زمانی که هپاتیت B به صورت مزمن در می‌آید، چه عوارض بعدی را می‌تواند به دنبال داشته باشد؟(۱مورد) ب) بیماری پدیکلوزیس از چه طریقی به دیگران سرایت می کند؟ ج) یک مورد از عوارض جدی ناشی از درمان نشدن بیماری هایی که از طریق دستگاه تناسلی منتقل می شوند را بنویسید. د) نتیجه آزمایش فرد مبتلا به ایدز در دوران پنجره چگونه خواهد بود؟	۲
۱۴	**انجام آزمایش ادرار قبل از عقد به چه منظوری است؟**	۰/۵
۱۵	**دو قانون استفاده از ابزارهای شنیداری و هدفون را بنویسید.**	۰/۵
۱۶	**چرا افرادی که موهای چرب دارند، هنگام شست و شوی موی نباید پوست سر خود را محکم ماساژ دهند؟**	۰/۵

جمع بارم : ۲۰ نمره

www.amoozeshmelli.com

نام و نام خانوادگی: ..... مقطع و رشته: نام پدر: ..... شماره داوطلب: ..... تعداد صفحه سؤال: ۲ صفحه	جمهوری اسلامی ایران اداره ی کل آموزش و پرورش شهر تهران اداره ی آموزش و پرورش شهر تهران منطقه ۴ تهران دبیرستان غیردولتی دخترانه سرای دانش واحد رسالت امتحانات **نیمسال اول** سال تحصیلی **۱۴۰۴-۱۴۰۳** www.sarayedanesh.com	نام درس: بهداشت و سلامت نام دبیر: فاطمه تاج بخش تاریخ امتحان: ۱۴۰۳/۱۰/ ساعت امتحان: ۱۰:۰۰ صبح/ عصر مدت امتحان : ۹۰ دقیقه

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	صحیح یا غلط بودن جملات زیر را تعیین نمایید. الف) افراد برخوردار از درامد و آموزش بالاتر همیشه انتخاب ها و رفتارهای سالم تری دارند. نادرست ب) روی موجود در مواد غذایی حیوانی نسبت به روی موجود در مواد غذایی گیاهی بهتر جذب می شود. درست پ) عدم مصرف روی به میزان مناسب، منجر به کاهش سرعت رشد و کوتاهی قد و تاخیر در بلوغ فرد می شود. نادرست ت) اسیدهای چرب اشباع، موجب کاهش سطح کلسترول خون می شوند. نادرست ج) چربی یکی از مواد غذایی اصلی برای حفظ سلامت است. درست د) ویروس اچ آی وی تنها در گلبول های سفید قادر به ادامه حیات است. درست ه) همه میکروبهای موجود در دهان پوسیدگی زا هستند. نادرست خ) آستیگماتیسم، هم بر دید دور و هم بر دید نزدیک تاثیر می گذارد. درست	۲
۲	هر یک از موارد زیر به کدام ابعاد سلامت مربوط است؟ الف) قضاوت صحیح در برخورد با مسائل : سلامت روانی ب) ابراز مکنونات قلبی : سلامت اجتماعی	۰,۵
۳	عوامل موثر بر سلامت را نام ببرید. (دو مورد) محیطی، ژنتیکی و فردی، دسترسی به خدمات بهداشتی-درمانی، سبک زندگی	۱
۴	در هر یک از عبارات های زیر، جای خالی را با کلمات مناسب پر کنید. الف) بر اساس گزارش سازمان جهانی بهداشت، مهمترین بیماری های مزمن در جهان با ....سبک زندگی..... ارتباط مستقیم دارد. ب) جگر منبع غنی ویتامین ....آ..... است. پ) استفاده بیش از حد برخی مکمل های ویتامین می تواند منجر به .....مسمومیت..... شود. ت) چاقی با الگوی ....گلابی..... در بین زنان شایع تر است. ج) برخی داروها مثل ....کورتون..... موجب چاقی می شوند. د) برای افرا شاغل در مکان های تهیه، تولید و توزیع غذا، داشتن ..کارت بهداشت..... و رعایت بهداشت از اهمیت زیادی برخوردار است. ه) برای تشخیص سرطان گردن رحم از آزمایش غربالگری به نام ....پاپ اسمیر..... استفاده می شود. خ) در سکته مغزی، مدت زمان طلایی برای نجات فرد، تنها حدود .....۳..... ساعت است.	۳

www.amoozeshmelli.com

	ک) بیماری سوزاک از طریق دستگاه .....تناسلی..... منتقل می شود گ) همه خانم ها قبل از بارداری باید از نظر ایمنی، نسبت به بیماری ویروسی ....سرخجه .....آزمایش شوند. د) دریافت امواج صوتی و ...تعادل..... دو وظیفه مهم گوش هستند. ذ) فاصله بین رفتن به رختخواب با خوابیدن نباید بیشتر از ۱۵ الی .....۳۰..... دقیقه باشد.	
۵	کنترل خشم در کدام نوع خودمراقبتی دسته بندی می شود؟ روانی-عاطفی	۰,۵
۶	از بین کلمات داخل پرانتز گزینه مناسب را انتخاب کنید. الف) انرژی مورد نیاز برای تداوم فعالیت های روزانه و طبیعی ما از طریق (کربوهیدرات ها- پروتئین ها) تامین می شود. ب) افراد باید از گروه های غذایی که در بالای هرم غذایی قرار می گیرند، (کمتر- بیشتر) مصرف کنند. پ) نور و زمان از عوامل (مکانیکی- فیزیکی) هستند که سبب ایجاد فساد در مواد غذایی می شوند. ت) بیشترین علل مرگ و میر در ایران مربوط به بیمار های (واگیر-غیرواگیر) است. ج) مصرف زیاد اسیدهای چرب ترانس موجب افزایش (LDL-HDL) خون می شود. چ) به توانمندی لازم برای امور همسر و فرزندان، بلوغ (روانی- اجتماعی) اطلاق می گردد. ه) در چشم های افراد نزدیک بین معمولا کره چشم (کوچک تر- بزرگ تر) از حد طبیعی است. د) پرتوهای UVB باعث آسیب (مستقیم- غیرمستقیم) بر DNA می شود.	۴
۷	منظور از اصل تنوع در تغذیه سالم چیست مصرف انواع مختلف مواد غذای که در ۶ گروه اصلی غذایی قرار می گیرند.	۰,۵
۸	در مورد مواد غذایی سالم به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف) پروتیئن اضافی در بدن به شکل چه ماده ای در بدن ذخیره می گردد؟ چربی ب) مهمترین منبع طبیعی ید، چه غذاهایی هستند؟ مواد غذایی دریایی	۰,۵
۹	به پرسش های زیر در رابطه با کنترل وزن و تناسب اندام پاسخ دهید. الف) نام یک بیماری که موجب چاقی می شود نام ببرید. کم کاری تیروئید، کوشینگ ب) طبقه بندی نمایه توده بدنی بر اساس فرمول شاخص توده بدنی برای کدام گروه از افراد کاربرد ندارد؟ دو گروه را نام ببرید. افراد دارای استخوان بندی درست- زنان شیرده و باردار – افراد خیلی قد بلند یا خیلی قد کوتاه ب) دو مورد از عوارض جانبی کاهش وزن سریع را نام ببرید. ریزش موها، چین و چروک و شل شدن پوست، ضعف اعصاب، افت فشار خون، ضعف و بی حالی، پوسیدگی دندانها، سنگ کیسه صفرا، ورم و زخم معده، یبوست و حتی افسردگی	۱,۵

www.amoozeshmelli.com

۱۰	دلیل علمی هر یک از موارد زیر را بنویسید. الف) میوه های ضربه دیده با گذشت زمان فاسد می شود. از محل نقاط آسیب دیده، کپک ها و باکتری ها به درون میوه نفوذ کرده و باعث فساد آنها می شوند. ب) تزریق واکسن سرخجه سه ماه قبل از بارداری برای زنانی که نسبت به این بیماری ایمنی ندارند، ضروری است. زیرا ممکن است نوزاد دچار آب مروارید، عقب ماندگی ذهنی و بیماری های قلبی شود.	۱
۱۱	چه زمانی می گویم غذا فاسد شده است؟ 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.	۰,۵
۱۲	در مورد بیماری های غیرواگیر به پرسش های زیر پاسخ دهید: الف) کدام دیابت به نام دیابت جوانان نیز نامیده می شود؟ دیابت نوع ۱ ب) دو مورد از علایم هشدار دهنده سرطان را بنویسید. تغییر درخال های پوستی، زخم های بدون بهبود، استقرا و سرفه خونی، پیدایش توده در هر جای بدن، سرفه و گرفتگی طولانی مدت صدا، اختلا در بلع وسو هاضمه و .... ج) در چه صورت یک تومور، "تومور بدخیم" نامیده می شود؟ در صورتی که تومورها رشد کنند و تقسیم شوند و سلول های طبیعی اطراف خود را از بین ببرند و به نقاط دیگر بدن هم دست اندازی کنند.	۱,۵
۱۳	در مورد بیماری های واگیردار به سوالات زیر پاسخ دهید. الف) زمانی که هپاتیت B به صورت مزمن در می آید، چه عوارض بعدی را می تواند به دنبال داشته باشد؟ (یک مورد) مشکلات کبدی، سرطان کبد و سیروز کبدی ب) بیماری پدیکلوزیس از چه طریقی به دیگران سرایت می کند؟ از راه وسایل شخصی مثل برس، کلاه، روسری، لبتس، وسایل خواب، وسایل سلمانی و حمام، پوست و مو ج) یک مورد از عوارض جدی ناشی از درمان نشدن بیماری هایی که از طریق دستگاه تناسلی منتقل می شوند را بنویسید. عقیم و نازایی، زایمان زودرس، مرده زایی د) نتیجه آزمایش فرد مبتلا به ایدز در دوران پنجره چگونه خواهد بود؟ منفی	۲

www.amoozeshmelli.com

۱۴	انجام آزمایش ادرار قبل از عقد به چه منظوری است؟ برای تشخیص عدم اعتیاد زوجین	۰,۵
۱۵	دو قانون استفاده از ابزارهای شنیداری و هدفون را بنویسید. قانون اول: نصف میزان حداکثر قانون دوم : ۶۰ درصد، ۶۰ دقیقه	۰,۵
۱۶	چرا افرادی که موهای چرب دارند، هنگام شست و شوی موی نباید پوست سر خود را محکم ماساژ دهند؟ چون ماساژ می تواند غده های چربی موجود در پوست سر را تحریک کند و این امر به بیشتر شدن چربی موها منجر می شود.	۰,۵
صفحه ۱ از ۲		

جمع بارم : ۲۰ نمره

www.amoozeshmelli.com