نام و نام خانوادگی:	جمهوری اسلامی ایران اداره ی کل آموزش و پرورش شهر تهران اداره ی آموزش و پرورش شهر تهران منطقه ۶ تهران دبیرستان غیردولتی پسرانه سرای دانش واحد حافظ امتحانات **نیمسال اول** سال تحصیلی **۱۴۰۵-۱۴۰۴** www.sarayedanesh.com 021-2936	نام درس: سلامت و بهداشت نام دبیر: آقای عیسی شجاعی تاریخ امتحان: ۱۴۰۴/۱۰/ ۱۸ ساعت امتحان: ۸.۰۰ صبح/ عصر مدت امتحان : ۶۰ دقیقه
مقطع و رشته: دوازدهم ریاضی و تجربی		
نام پدر:		
شماره داوطلب:		
تعداد صفحه سؤال: ۵ صفحه		

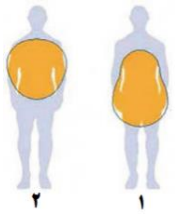
نمره به عدد:	نمره به حروف:	نمره تجدید نظر به عدد: نمره به حروف:	محل مهر و امضاء مدیر
نام دبیر:	تاریخ و امضاء:	نام دبیر: تاریخ و امضاء:	

ردیف	سؤالات	بارم
۱	**درستی یا نادرستی هر یک از عبارت های زیر را مشخص کنید.** الف. معمولاً زمانی که زوجین تمایل به بارداری دارند، نیاز به رژیم غذایی خاصی ندارند. ص ( ) غ ( ) ب. یکی از عوارض جدی بیماری‌هایی که از طریق دستگاه تناسلی منتقل می‌شود، مرده‌زایی می‌باشد. ص ( ) غ ( ) ج. بیشترین علل مرگ و میر در ایران مربوط به بیماری‌های واگیر است. ص ( ) غ ( ) د. عنصر روی موجود در سبزیجات نسبت به روی موجود در گوشت، بهتر جذب می‌شود. ص ( ) غ ( )	۱
۲	**در هر یک از عبارت‌های زیر جای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.** الف. غنی ترین منبع ویتامین ..... ، روغن کبد ماهی است که به صورت مکمل دارویی موجود است. ب. برخی بیماری‌ها مانند کم‌کاری تیروئید و ..... موجب بروز چاقی می‌شوند. ج. فاصله بین رفتن به رختخواب با خوابیدن نباید بیشتر از ۱۵ الی ..... دقیقه باشد. د. اصلی‌ترین روش پیشگیری در همه بیماری‌های عفونی این است که مانع ورود ..... به بدن شویم.	۱
۳	**در پرسش‌های چهار گزینه‌ای زیر گزینه مناسب را انتخاب کنید.** ۱. در بیماری .....، پوسته عدسی چشم سخت می‌شود. الف. پیرچشمی ب. آستیگماتیسم ج. دوربینی د. نزدیک بینی ۲. کدامیک از بیماری های زیر از اثرات بیماری سرخجه مادر بر نوزاد محسوب نمی‌شود؟ الف. آب مروارید ب. سرطان رحم ج. عقب افتادگی ذهنی د. بیماری های قلبی ۳. کدام یک از موارد زیر مربوط به رعایت بهداشت فردی در فرایند تولید غذا نیست؟ الف. گذاشتن پوشش بر روی زخم دست ب. نداشتن زیورآلات ج پیشگیری از ورود گرد و غبار در غذا د. پوشاندن موی سر ۴. کدام یک از عوامل خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی – عروقی به طور منظم باید از نظر پزشکی بررسی شود؟ الف. استعمال دخانیات ب. اضافه وزن و چاقی ج. عدم تحرک د. فشار خون بالا	۱
۴	**از بین کلمات داخل پرانتز گزینه مناسب را انتخاب کنید.** الف. وجود کرم کدو در گوشت گاو، باعث (بیماری - مسمومیت) غذایی می‌شود. ب. در شرایط عادی، BMI بین «۲۹,۹- ۲۵» بیانگر وضعیت (معمولی - اضافه وزن) در فرد است. ج. در هر دو نوع دیابت، (کاهش- افزایش) وزن مشاهده می‌شود. د. اسیدهای چرب (اشباع – غیر اشباع) در روغن زیتون وجود دارد.	۱

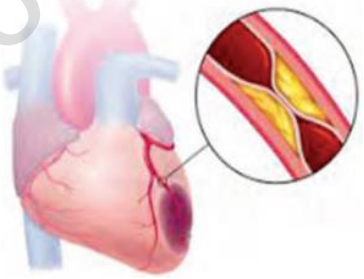
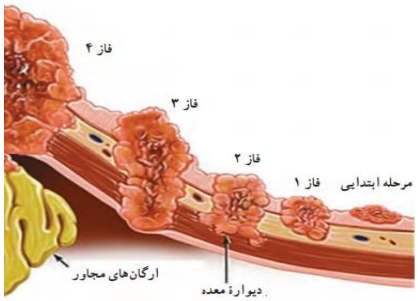
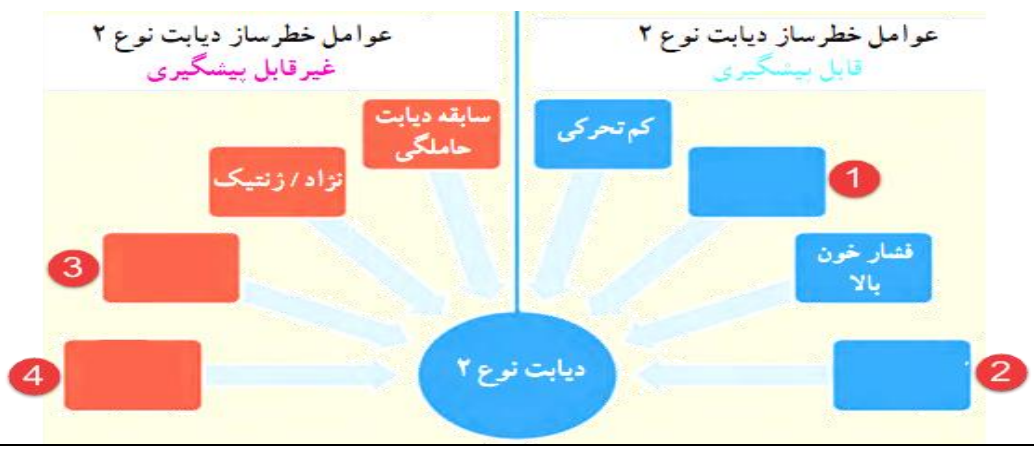
www.amoozeshmelli.com

۵	**برای هر یک از موارد زیر دلیل علمی بنویسید.** الف. مصرف اسیدهای چرب اشباع در برنامه غذایی روزانه، باید محدود گردد. زیرا .... ب. تشخیص زود هنگام سرطان اهمیت زیادی دارد. زیرا .... ج. میوه‌های ضربه دیده با گذشت زمان، فاسد می‌شوند. زیرا .... د. زندگی در کنار افراد مبتلا به ویروس اچ آی وی خطری برای دیگران محسوب نمی‌شود. زیرا	۱
۶	**هر یک از موارد زیر مربوط به کدام یک از انواع خودمراقبتی است؟** الف. کنترل خشم ب. وقت گذراندن با خانواده	./۵
۷	**جدول زیر در رابطه با عوامل مؤثر بر سلامت است. هریک از موارد ستون «الف» با یکی از موارد ستون «ب» ارتباط منطقی دارد. آنها را به یکدیگر وصل کنید. (یک مورد در ستون «ب» اضافی است.)** "ستون الف" / "ستون ب" الف) تأمین آب سالم آشامیدنی / ۱. سبک زندگی ب. رنگ پوست / ۲. دسترسی به خدمات بهداشتی - درمانی / ۳. عوامل ژنتیکی و فردی	./۵
۸	**با توجه به «مواد مغذی مورد نیاز بدن» به سوالات زیر پاسخ کوتاه دهید.** الف. کدام ماده معدنی در ترکیب هموگلوبین خون نقش اساسی دارد و اکسیژن را حمل می‌کند؟ ب. کدام ماده معدنی به حفظ استحکام استخوان ها کمک می‌کند؟ ج. میوه‌های زرد و نارنجی منبع خوب پیش ساز کدام ویتامین هستند؟ د. حفظ تعادل مایعات در بدن، به کمک کدام ماده معدنی صورت می‌گیرد؟	۱
۹	**در ارتباط با کاهش وزن بدن به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.** الف. یک روش زود بازده کاهش وزن را نام ببرید. ب. از مشکلات روانی ناشی از چاقی یک مورد را بنویسید.	./۵

www.amoozeshmelli.com

۱۰	**با توجه به شکل مقابل به سوالات زیر پاسخ دهید. (جواب فقط با ذکر شماره)**  الف. در کدام الگو، افراد بهتر است هر چه سریع‌تر برای کاهش وزن خود اقدام کنند؟ ب. کدام الگو در زنان شایع‌تر می باشد؟	./۵
۱۱	**با توجه به تصویر مقابل به سوالات زیر پاسخ دهید.**  الف. تصویر روبرو کدام راه انتقال ویروس اچ آی وی را نشان می‌دهد؟ ب. در بیماری هپاتیت، کدام اندام التهاب پیدا می‌کند و فعالیت آن مختل می‌شود؟	./۵
۱۲	**در مورد <u>بیماری‌های واگیردار</u> به پرسش های زیر پاسخ دهید.** الف. علت نگرانی و خطر در مورد بیماری‌های واگیردار چیست؟ ب. دو مورد از عواملی که باعث شده امروزه تعداد زیادی از بیماری‌های واگیر کنترل شوند را بنویسید.	./۵
۱۳	**در جدول زیر عبارت‌هایی در مورد بیماری‌های واگیردار آمده است. لطفا عبارت‌های مربوط به هم را به یکدیگر وصل کنید.** **(در ستون ب، دو مورد اضافه است.)** "ستون الف" / "ستون ب" الف. نوعی بیماری که با علائمی به صورت زردی بروز می‌کند. / ۱. ایدز ب. شایع‌ترین بیماری انگلی که از طریق پوست و مو منتقل می‌شود. / ۲. سوزاک ج. نوعی بیماری که ممکن است سبب زایمان زودرس شود. / ۳. هپاتیت د. از بیماری‌هایی که بیش از نیمی از مرگ کودکان را سبب می‌شود. / ۴. پدیکلوزیس / ۵. وبا / ۶. آنفلوانزا	۱
۱۴	**در مورد <u>بهداشت ازدواج و باروری</u> به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.** الف. انجام آزمایش ادرار قبل از عقد به چه منظوری است؟	./۲۵
۱۵	**در مورد <u>بهداشت فردی</u> به پرسش های زیر پاسخ دهید.** الف. هنگام کار با رایانه، در صورتی که خشکی چشم شدید باشد، از چه قطره ای می‌توان استفاده کرد؟ ب. تنها راه قطعی تشخیص کم شنوایی چیست؟ ج. برای برطرف کردن تنفس بدبوی صبحگاهی که حین بیدار شدن از خواب تجربه می‌شود، چه باید کرد؟ (ذکر یک مورد) د. یک اختلال پوستی شایع در دوران بلوغ و جوانی را نام ببرید.	۱

www.amoozeshmelli.com

۱۶	**هر یک از عبارت‌های زیر به چه مفهومی اشاره دارند.** الف- در فرهنگ اسلام از آن به عنوان برترین نعمت‌ها و حسنهٔ دنیا تعبیر شده است (.....) ب- شامل اعمالی اکتسابی، آگاهانه و هدفدار است که فرد برای خود و اعضای خانواده انجام می‌دهد تا همگی تندرست بمانند. (.....) ج- عنصری که در ترکیب هموگلوبین خون نقش اساسی دارد و وظیفه آن حمل اکسیژن به نقاط مختلف بدن است. (.....) د- این مادهٔ مومی شکل با سخت شدن و تنگ شدن عروق خونی و تجمع چربی، کلسترول و مواد دیگر با هم تشکلی می‌شود. (.....)	۱
۱۷	**هر یک از موارد زیر می‌توانند منجر به چه بیماری یا بیماری‌هایی شوند؟ مورد مناسب را انتخاب کنید.** الف- مسدود شدن جریان خون توسط لخته خونی ← ☐ سکته مغزی یا سکته قلبی ☐ فشار خون بالا ب- رسوب چربیها در جداره شریان ← ☐ سکته مغزی یا سکته قلبی ☐ فشار خون بالا ج- مختل شدن فعالیت کبد در اثر آلودگی ناشی از ویروس ← ☐ دیابت ☐ هپاتیت د- میکروبهای که از طریق غذا، آب و دست‌های آلوده وارد دهان می‌شوند ← ☐ وبا ☐ آنفلوآنزا	۱
۱۸	**به هر یک از پرسش‌های زیر در یک کلمه پاسخ دهید.** ۱- استفاده از کلاه و عینک آفتابی برای در امان ماندن از کدام اشعه خورشید است؟ ۲- موادی که برای سفیدکردن لباس‌ها و سطوح در خانه‌ها مورداستفاده قرار می‌گیرند حاوی کدام عنصر هستند؟ ۳- خانم‌ها از سه ماه قبل از حاملگی باید روزانه غذاهای سرشار از چه ماده‌ای مصرف کنند؟ ۴- بیماری هپاتیت با علائمی به صورت بروز چه رنگی بروز می‌کند؟	۱
۱۹	**هر یک از تصاویر زیر بیانگر چه بیماری واگیردار یا غیرواگیردار است؟**    ۱۵-..... ۱۶-..... ۱۷-.....	۰,۷۵
۲۰	**نمودار زیر عوامل خطرساز بیماری دیابت نوع ۲ را نشان می‌دهد. جاهای خالی را با عوامل مناسب کامل کنید.**  	۱

www.noozeshmelli.com

	به سؤالات زیر به صورت کامل پاسخ دهید. ۱- چرا ویروس HIV از طریق سرفه و عطسه قابل انتقال نیست؟ ۲- چهار عاملی که باعث فساد مواد غذایی می‌شوند را فقط نام ببرید. ۳- فرمول شاخص توده نمایی را بیان کنید. طبقه بندی توده نمایی برای چه افرادی کاربرد ندارد؟ ۴- سه مورد از اختلالات روانی شایع مرتبط با غذا خوردن را نام ببرید.	**۲۱** **۴**
	جمع بارم : ۲۰ نمره	

www.amoozeshmelli.com

اداره ی کل آموزش و پرورش شهر تهران
اداره ی آموزش و پرورش شهر تهران منطقه 6 تهران
دبیرستان غیر دولتی پسرانه سرای دانش واحد **حافظ**
کلید سؤالات پایان ترم نوبت اول سال تحصیلی ۱۴۰۵-۱۴۰۴

www.sarayedanesh.com

نام درس: سلامت و بهداشت دوازدهم
نام دبیر: آقای عیسی شجاعی
تاریخ امتحان: ..... / ۱۴۰۴/۱۰
ساعت امتحان: ۸:۰۰صبح/ عصر
مدت امتحان: ۶۰ دقیقه

ردیف	راهنمای تصحیح	محل مهر یا امضاء مدیر
۱	الف- ص ب- ص ج- غ د- غ	
۲	الف- ویتامین D ب- کوشینگ ج- ۳۰ د- میکرو ارگانسیم	
۳	۱- پیر چشمی ۲- سرطان رحم ۳- پیشگیری از ورود گرد و غبار در غذا ۴- فشار خون بالا	
۴	الف- بیماری ب- اضافه وزن ج- کاهش د- غیر اشباع	
۵	الف- زیرا اسید های چرب اشباع موجب افزایش سطح کلسترول و بالا رفتن احتمال بیماری قلبی عروقی می‌شوند. ب- زیرا سلطان با تشخیص زود هنگام قابل درمان است. ج- زیرا از محل نقاط آسیب دیده، کپک ها و باکتری ها به درون میوه نفوذ کرده و باعث فساد آن ها می‌شوند. د- زیرا ویروس اچ آی وی از طریق تماس های عادی مانند کار کردن با یک دیگر، خوردن، آشامیدن و ... منتقل نمیشود.	
۶	الف- روانی- عاطفی ب- اجتماعی	
۷	الف- ۲ ب- ۳	
۸	الف- آهن ب- کلسیم ج- ویتامین آ د- سدیم	
۹	الف- دوره های مکرر رژیم غذایی سخت و محدود کننده- درمان دارویی- جراحی ب- کاهش اعتماد به نفس- افسردگی- پر خوری عصبی	
۱۰	الف- ۲ ب- ۱	
۱۱	الف- دریافت خون و فرآورده های خونی آلوده ب- کبد	

www.amoozeshmelli.com

۱۲	الف- نگرانی و خطر این دسته از بیماری ها در آن است که می‌تواند باعث همه گیری شوند و تعداد زیادی از افراد جامعه را مبتلا کنند. ب- رعایت بهداشت فردی- به سازی محیط- بهبود وضعیت تغذیه- استفاده از واکسیناسیون.
۱۳	الف- ۳ ب- ۴ ج- ۲ د- ۵
۱۴	الف- برای تشخیص عدم اعتیاد زوجین است.
۱۵	الف- اشک مصنوعی ب- آزمایش شنوایی توسط شنوایی سنجی ج– صرف صبحانه و یا استفاده از مسواک و نخ دندان. د- جوش غرور جوانی با آکنه
۱۶	الف- سلامت ب- خود مراقبتی ج- آهن د- پلاک
۱۷	الف- سکته مغزی یا سکته قلبی ب- فشار خون بالا ج- هپاتیت د- وبا
۱۸	۱- فرابنفش ۲- کلر ۳- اسید فولیک ۴- زردی
۱۹	۱۵- رشد تومور در سرطان معده ۱۶- عروق کرونر قلب ۱۷- تخم ریزی شپش سر که منجر به بیماری پدیکلوزیس می‌شود.
۲۰	۱- اضافه وزن ۲- کلسترول بالا ۳- سن بالای ۴۵ سال ۴- سابقه خانوادگی دیابت
۲۱	۱- از آنجا که ویروس اچ آی وی تنها در گلبول های سفید قادر به ادامه حیات است و گلبول سفید هم فقط در خون و ترشحات جنسی وجود دارد لذا ویروس اچ آی وی از طریق تماس های عادی منتقل نمی‌شود. ۲- شیمیایی- فیزیکی- بیولوژیکی و مکانیکی ۳- شاخص توده بدنی = وزن (بر حسب کیلوگرم) تقسیم بر مجذور قد (بر حسب متر) - افراد ورزشکار- زنان باردار و شیرده یا افراد خیلی بلند با خیلی کوتاه ۴- بی اشتهایی عصبی- غذا خوردن بدلیل تصور غلط از وضعیت بدنی خود- پرخوری عصبی.

جمع بارم : ۲۰ نمره	**نام و نام خانوادگی مصحح:**	**امضاء:**

www.amoozeshmelli.com