نام و نام خانوادگی: .....
مقطع و رشته: دوازدهم (ریاضی و تجربی)
نام پدر: .....
شماره داوطلب: .....
تعداد صفحه سؤال: ۴ صفحه

جمهوری اسلامی ایران
اداره ی کل آموزش و پرورش شهر تهران
اداره ی آموزش و پرورش شهر تهران منطقه ۶ تهران
دبیرستان غیردولتی دخترانه سرای دانش واحد فلسطین
امتحانات **نیمسال اول** سال تحصیلی **۱۴۰۵-۱۴۰۴**
www.sarayedanesh.com
۰۲۱-۲۹۳۶

نام درس: سلامت و بهداشت
نام دبیر: سمیه قادرمرزی
تاریخ امتحان: ۱۴۰۴/۱۰/۰۳
ساعت امتحان: ۰۸:۳۰ صبح/ عصر
مدت امتحان: ۸۰ 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	درستی یا نادرستی هر یک از عبارت‌های زیر را براساس متن کتاب درسی، بدون ذکر دلیل مشخص کنید. الف) تهی‌دستی، از بیماری تن و بیماری دل سخت‌تر است. ب) اسفناج و جعفری از مواد غذایی سرشار از آهن هستند. پ) میزان نمک مصرفی یک دانش‌آموز دوازدهمی، برابر با ۳ گرم در طول یک روز توصیه می‌شود. ت) در یک رژیم غذایی سالم، ۱۵ تا ۳۰ درصد کل انرژی دریافتی روزانه از طریق مصرف مواد مغذی تأمین می‌شود که در حفظ بافت‌های عضلانی نقش دارد. ث) برای خودمراقبتی بهداشت فردی، توصیه شده است که مسواک خود را هر ۶ ماه یک‌بار تعویض کنید. ج) میزان چسبندگی ماده غذایی و نوع قند در ایجاد پوسیدگی دندان‌ها نقش دارند.	۱/۵
۲	در هر یک از عبارت‌های زیر، جاهای خالی را با کلمه‌های مناسب کامل کنید. الف) در اسلام، بدن انسان هدیه و ..... برای تکامل روح به حساب می‌آید. ب) ..... بر کیفیت زندگی و طول عمر افراد می‌افزاید. پ) توصیه شده است تا در صورت مشاهده هر یک از علائم ..... سرطان به طور حتم به پزشک مراجعه شود. ت) شپش سر از افراد مبتلا به افراد سالم حرکت کرده، در ناحیه عقب سر زندگی می‌کند و در آنجا ..... می‌گذارد. ث) رعایت بهداشت فردی موجب تقویت حس ..... و عزت نفس در افراد می‌شود. ج) نیاز به خواب در افراد مختلف و در سنین مختلف متفاوت است و به میزان ..... افراد وابسته است.	۱/۵
۳	در هر یک از عبارت‌های زیر، کلمهٔ مناسب داخل پرانتز را مشخص کنید. الف) فرد سالم از نظر (اجتماعی / معنوی / روانی) نقش‌های خود را توأم با احساس آرامش و رضایتمندی انجام می‌دهد. ب) حیاتی‌ترین نیاز غذایی انسان، (۵۰ / ۶۰ / ۷۰) درصد حجم بدن را تشکیل می‌دهد. پ) اگر چربی‌های اضافی، بیشتر در ناحیه (ران / شکم / باسن) متمرکز شده باشد، احتمال بیماری‌هایی که مختص به سن و یا جنس خاصی نیست را بیشتر افزایش می‌دهد. ت) در صورت داشتن عامل خطرساز (کلسترول بالا / ژنتیک / فشار خون بالا) در بیماری دیابت نوع ۲، باید به پزشک متخصص مراجعه کنیم. ث) (سوزاک / ایدز / هپاتیت) در صورت درمان نشدن می‌تواند عقیمی و نازایی برای بیمار به همراه داشته باشد. ج) بعد از خوردن غذا و رسیدن موادقندی به میکروب‌های پلاک، (۱۰/ ۲۰ / ۳۰) دقیقه طول می‌کشد تا میزان اسید به حداکثر مقدار خود برسد.	۱/۵

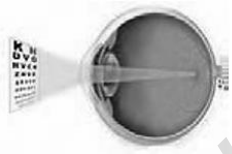
www.amoozeshmelli.com

۴	در پرسش‌های چهارگزینه‌ای زیر، گزینهٔ مناسب را انتخاب کنید. الف) مفهوم سلامتی از نظر کدام یک، دارای گستره وسیعی است و روزبه‌روز بر دامنه مفهومی آن افزوده می‌شود ؟ ۱) ارسطو ۲) سازمان جهانی بهداشت ۳) بقراط ۴) تعریف جامع ب) کدام نشانه، جزو خودمراقبتی روانی نیست ؟ ۱) خواب کافی ۲) کاهش خشم ۳) مهربانی ۴) بها دادن به خود پ) کدام یک، منبع غنی برای روی و ویتامین «آ» می‌باشد؟ ۱) ماهی ۲) قلوه ۳) جگر ۴) زرده تخم‌مرغ ت) ویروس اِچ‌آی‌وی از طریق کدام گزینه منتقل می‌شود ؟ ۱) عطسه ۲) استخرهای مشترک ۳) اشتغال در محیط‌های آلوده ۴) نیش پشه	۱
۵	هر کدام از موارد زیر مربوط به کدام کدام ابعاد سلامت است ؟ الف) داشتن اهداف اساسی در زندگی : ب) تعامل سالم با دوستان صمیمی :	۰/۵
۶	هر یک از موارد زیر به کدام یک از گام‌های برنامه‌ریزی برای خودمراقبتی اشاره دارد ؟ الف) این مسئله در شایستگی ما در رسیدن به اهداف مؤثر است : ب) باید واضح، واقعی و قابل اندازه‌گیری باشد :	۰/۵
۷	در ارتباط با برنامه غذایی سالم به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.  الف) شکل روبه‌رو تصویری از چه نوع سبک زندگی را نشان می‌دهد ؟ ب) بخش زیادی از کدام ماده غذایی، به صورت ضایعات هدر می‌رود ؟ پ) نام کربوهیدراتی که از یبوست جلوگیری می‌کند را بنویسید. ت) گروه متفرقه در هرم غذایی شامل چه موادی است ؟ ث) نیازمندی‌های تغذیه‌ای یک دختر ۲۰ ساله بر چه اساسی تعیین می‌شود ؟	۱/۷۵
۸	برای هر کدام از عبارت‌های زیر دلیل علمی بنویسید. الف) از پیامدهای زندگی صنعتی و شهرنشینی، اضافه وزن و چاقی است. ب) در کشور ما محصولات غذایی گیاهی و حیوانی یُد کافی ندارند. پ) توصیه می‌شود در برنامه غذایی روزانه، مصرف چربی‌های گوشت محدود شود. ت) به تدریج علائم اصلی بیماری ایدز شامل برفک دهانی، سل و عفونت‌های ریوی ظاهر می‌شود.	۱
۹	در ارتباط با سوءتغذیه ناشی از کمبود ریزمغذی‌ها به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.  الف) شکل روبه‌رو به کدام اختلال غذا خوردن اشاره دارد ؟ ب) بیماری کم‌خونی در اثر فقر کدام ریزمغذی ایجاد می‌شود ؟ پ) استفاده بیش از حد برخی از مکمل‌های ویتامین چه مشکلی می‌تواند ایجاد کند ؟	۰/۷۵
۱۰	در ارتباط با بهداشت و ایمنی مواد غذایی به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) رعایت بهداشت مواد غذایی از ابتلا به چه بیماری‌هایی ما را در امان نگه می‌دارد ؟ ب) با توجه به مفهوم بهداشت مواد غذایی، ما تا چه حیدی مجاز هستیم تا اصل‌های موازیم بهداشتی را رعایت کنیم ؟	۰/۵

www.amoozeshmelli.com

۱۱	**در ارتباط با کاهش وزن به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.** **الف) کاهش سریع وزن، چه عوارضی بر روی معده خواهد داشت ؟** **ب) اگر به طور میانگین به ازای هر ۳۶۰۰ کیلوکالری انرژی که بیش از نیاز بدن دریافت می‌شود، ۴۰۰ گرم به وزن بدن اضافه گردد؛ محاسبه کنید فردی که روزانه ۱۸۰ کیلوکالری بیش از نیاز خود انرژی دریافت می‌کند و تغییری هم در رژیم غذایی و یا نوع فعالیت بدنی خود ایجاد نکرده است، افزایش وزن روزانه و ماهانه وی چند گرم خواهد بود ؟ (نوشتن راه حل الزامی است)**	۱/۲۵
۱۲	**در ارتباط با بهداشت مواد غذایی به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.** **الف) برای نگهداری طولانی‌مدت غذا به صورت کاملاً سرد، غذا باید پایین‌تر از چه دمایی قرار داده شود تا سالم بماند ؟** **ب) بیماری‌های ناشی از مصرف غذاهای آلوده در کشورهای محروم چه پیامدهایی دارد ؟** **پ) کدام شکل، به عامل فیزیکی ایجاد فساد در مواد غذایی اشاره دارد ؟**  شکل (۱)  شکل (۲)	۱
۱۳	**در رابطه با بیماری‌های ناشی از غذا به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. (۰/۵ نمره)** **الف) تهوع و اسهال ناشی از بیماری‌های غذازاد، متناسب با چه چیزی در مصرف‌کننده غذا ممکن است تا چند روز ادامه یابد ؟** **ب) کدام کرم، در گوشت گاو می‌تواند موجب بیماری غذایی ناشی از انگل‌های گوشت حیوانات آلوده و بیمار شود ؟**	۰/۵
۱۴	**جدول زیر در ارتباط با طیف سلامتی-بیماری است. موارد "الف" و "ب" را کامل کنید.** **در آستانه مرگ** | **با بیماری خیلی شدید** | **الف : .....** | **با بیماری متوسط** | **ب : .....** | **ظاهراً سالم** | **کاملاً سالم**	۰/۵
۱۵	**کدام بیماری‌ها علل اصلی مرگ و ناتوانی به ویژه در کودکان محسوب می‌شوند ؟**	۰/۵
۱۶	**جدول زیر در ارتباط با بیماری‌ها است. هر یک از موارد ستون «A» با یکی از موارد ستون «B» ارتباط منطقی بیشتری دارد. شمارهٔ آنها را پیدا کنید. (یک مورد در ستون «A» اضافه است)** **ستون «A»** | **ستون «B»** **الف)** هپاتیت | **۱)** شست‌وشوی میوه و سبزی در آب‌های روان موجب آن می‌شود. **ب)** وبا | **۲)** با تشخیص زودهنگام، قابل درمان است. **پ)** سرطان | **۳)** متنوع‌ترین بیماری ویروسی است. **ت)** ایسکمی | **۴)** مصرف زیاد اسیدهای چرب ترانس موجب آن می‌شود. **ث)** ایدز	۱

www.amoozashmelli.com

۱۷	در ارتباط با بیماری‌های غیرواگیر به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) از عوامل خطر بیماری‌های قلبی-عروقی که به منظم باید توسط پزشک بررسی شوند، به جز فشار خون بالا یک مورد دیگر را نام ببرید. ب) به چه دلیل از فشار خون بالا به عنوان قاتل خاموش یاد می‌شود ؟ پ) با توجه به عدد نشان داده شده بر روی نمایشگر، مشخص کنید دامنه قند خون این فرد در کدام وضعیت قرار دارد ؟ 	۰/۷۵
۱۸	هر کدام از نکات زیر مربوط به پیشگیری از کدام دسته از بیماری‌های واگیردار است ؟ الف) از مصرف غذاهای خیابانی که توسط دست‌فروشان تهیه می‌شود، خودداری کنید. : ب) پرهیز از اقداماتی که منجر به سوراخ شدن پوست می‌شود :	۱
۱۹	در ارتباط با هپاتیت و ایدز به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) این بیماری با چه علائمی بروز پیدا می‌کند ؟ ب) امروزه برای پیشگیری از ابتلا به نوع B این بیماری، می‌توان از چه چیزی استفاده کرد ؟ پ) چه مواردی می‌تواند در به تعویق انداختن «مرحله بیماری» در ابتلا به HIV بسیار مؤثر باشد و فرد را به یک زندگی عادی برگرداند ؟	۱
۲۰	در ارتباط با بهداشت فردی به سؤال‌های زیر پاسخ دهید. الف) در برق‌زدگی کدام بخش از چشم جوشکاران دچار سوختگی می‌شود ؟ ب) تنها راه قطعی تشخیص کم‌شنوایی چیست ؟ پ) در نوع اکتسابی کم‌شنوایی، کدام نوع سلول‌ها تخریب می‌شوند ؟ ت) تورم گونه‌ها، از عوارض آلودگی کدام عامل محیطی بر روی پوست می‌باشد ؟ ث) یکی از مشکلات شایعِ تعریق که با تخمیر مواد موجود در عرق ایجاد می‌شود، کدام است ؟	۱/۲۵
۲۱	در ارتباط با بهداشت چشم به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.  الف) شکل روبه‌رو کدام یک از عیوب انکساری چشم را نشان می‌دهد ؟ ب) کدام یک از عیوب انکساری چشم به دلیل سخت شدن پوسته عدسی چشم به وجود می‌آید ؟ پ) چه چیزی میزان سلامت چشم‌ها و سطح توانایی حس بینایی را نشان می‌دهد ؟	۰/۷۵

جمع بارم : ۲۰ نمره

www.amoozeshmelli.com

اداره ی کل آموزش و پرورش شهر تهران
اداره ی آموزش و پرورش شهر تهران منطقه ۶ تهران
دبیرستان غیر دولتی دخترانه سرای دانش واحدفلسطین
کلید سؤالات نیمسال اول سال تحصیلی ۱۴۰۵-۱۴۰۴

www.sarayedanesh.com

نام درس:سلامت و بهداشت دوازدهم
نام دبیر: سمیه قادرمرزی
تاریخ امتحان: ۱۴۰۴/۱۰/ ۰۳
ساعت امتحان:۰۸:۳۰ صبح/ عصر
مدت امتحان: ۸۰ دقیقه

ردیف	راهنمای تصحیح	محل مهر یا امضاء مدیر
۱	الف) نادرست (۰/۲۵) (ص ۳) پ) نادرست (۰/۲۵) (ص ۵۵) ث) نادرست (۰/۲۵) (ص ۱۰۰)	ب) درست(۰/۲۵) (ص ۳۱) ت) نادرست (۰/۲۵) (ص ۲۱ و ص ۵۷) ج) درست (۰/۲۵) (ص ۱۱۰)
۲	الف) امانت الهی (۰/۲۵) (ص ۳) پ) هشداردهنده (۰/۲۵) (ص ۶۲) ث) خودارزشمندی (۰/۲۵) (ص ۷۹)	ب) تغذیه (۰/۲۵) (ص ۱۹) ت) تخم (۰/۲۵) (ص ۶۹) ج) فعالیت (۰/۲۵) (ص ۹۳)
۳	الف) اجتماعی (۰/۲۵) (ص ۸ و ۹) پ) شکم (۰/۲۵) (ص ۳۴) ث) سوزاک (۰/۲۵) (ص ۷۰)	ب) ۶۰ (۰/۲۵) (ص ۲۲) ت) ژنتیک (۰/۲۵) (ص ۶۵) ج) ۱۰ (۰/۲۵) (ص ۹۷)
۴	الف) گزینهٔ (۴) (۰/۲۵ نمره) (ص ۴) پ) گزینهٔ (۳) (۰/۲۵ نمره) (ص ۳۲)	ب) گزینهٔ (۱) (۰/۲۵ نمره) (ص ۱۴ و ص ۱۵) ت) گزینهٔ (۴) (۰/۲۵ نمره) (ص ۷۵)
۵	الف) معنوی (۰/۲۵) (ص ۹) ب) اجتماعی (۰/۲۵) (ص ۹)	
۶	الف) کسب مهارت‌های لازم (۰/۲۵) (ص ۱۶) ب) تعیین هدف (۰/۲۵) (ص ۱۵)	
۷	الف) بومی (۰/۲۵) (ص ۱۳) ب) نان (۰/۲۵) (ص ۲۰) پ) فیبر (۰/۲۵) (ص ۲۰) ت) قند (۰/۲۵) و چربی (۰/۲۵) (ص ۲۵) ث) وزن (۰/۲۵) و میزان فعالیت بدنی او (۰/۲۵) (ص ۲۶ و ص ۲۷)	
۸	الف) تغییر در سبک زندگی یا کاهش فعالیت بدنی (هر کدام که نوشته شود، ۰/۲۵ نمره تعلق گیرد) (۰/۲۵) (ص ۳۳) ب) آب و خاک کشور ما از نظر یُد فقیر است (۰/۲۵) (ص ۳۲) پ) اسیدهای چرب اشباع موجب افزایش سطح کلسترول، و بالا رفتن احتمال بیماری‌های قلبی-عروقی می‌شوند (۰/۲۵) (ص ۵۷) ت) زیاد شدن تعداد ویروس و کم شدن سلول‌های دفاعی بدن (۰/۲۵) (ص۷۴)	
۹	الف) پُرخوری عصبی (۰/۲۵) (ص ۳۰) ب) آهن (۰/۲۵) (ص ۳۰) پ) مسمومیت (۰/۲۵) (ص ۳۰)	
۱۰	الف) مسمومیت‌ها (۰/۲۵) و بیماری‌های انگلی (۰/۲۵) (ص ۴۰) ب) تا حدی که برای سلامت انسان (۰/۲۵) زیان‌بار نباشد (۰/۲۵) (ص ۴۱)	
۱۱	الف) ورم (۰/۲۵) و زخم معده (۰/۲۵) (ص ۳۸) ب)	

www.amoozeshmelli.com

	(۰/۲۵) روزانه ۲۰ گرم اضافه وزن (۰/۲۵)، ماهانه ۶۰۰ گرم = ۲۰ × ۳۰ (۰/۲۵) (ص ۳۹) ۳۶۰۰ کیلوکالری — ۴۰۰ گرم ۱۸۰ کیلوکالری — X = ۲۰
۱۲	الف) ۱۰ درجه سانتی‌گراد (۰/۲۵) (ص ۴۲) ب) کاهش توسعه انسانی(۰/۲۵) و کاهش بهره‌وری افراد (۰/۲۵) (ص ۴۵) پ) شکل ۲ (۰/۲۵) (ص ۴۵)
۱۳	الف) مقاومت (۰/۲۵) (ص ۴۵) ب) کدو (۰/۲۵) (ص ۴۶)
۱۴	الف) با بیماری شدید (۰/۲۵) (ص ۴۹) ب) با بیماری اندک (۰/۲۵) (ص ۴۹)
۱۵	بیماری‌های واگیر (۰/۲۵) و عفونی (۰/۲۵) (ص ۴۹)
۱۶	الف) ۳ (۰/۲۵) (ص ۷۱) — ب) ۱ (۰/۲۵) (ص ۶۷ و ص ۶۸) پ) ۲ (۰/۲۵) (ص ۶۲) — ت) ۴ (۰/۲۵) (ص ۵۱ و ص ۵۸) مورد ث در ستون «A» اضافه است.
۱۷	الف) اختلالات چربی خون (۰/۲۵) (ص ۵۲) ب) زیرا علامتی ندارد (۰/۲۵) (ص ۵۳) پ) دیابت (۰/۲۵) (ص ۶۵)
۱۸	الف) بیماری‌هایی که از طریق دستگاه گوارش منتقل می‌شوند (۰/۲۵) (ص ۶۷ و ص ۶۸) ب) بیماری‌هایی که از طریق خون و ترشحات بدن منتقل می‌شوند (۰/۲۵) (ص ۷۰ و ص ۷۶)
۱۹	الف) زردی (۰/۲۵) (ص ۷۱) ب) واکسن (۰/۲۵) (ص ۷۱) پ) مراقبت مستمر از مبتلایان (۰/۲۵) به همراه درمان به موقع (۰/۲۵) (ص ۷۴)
۲۰	الف) قرنیه (۰/۲۵) (ص ۸۳) ب) آزمایش شنوایی (شنوایی سنجی) (۰/۲۵) (ص ۸۷) پ) سلول‌های مژک‌دار (مویی) (۰/۲۵) (ص ۸۷) ت) آلودگی هوا (۰/۲۵) (ص ۸۹) ث) ایجاد بوی نامطبوع (۰/۲۵) (ص۹۰)
۲۱	الف) دوربینی (۰/۲۵) (ص ۸۱) ب) پیرچشمی (۰/۲۵) (ص ۸۱) پ) حدت بینایی (۰/۲۵) (ص ۸۰)

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

www.amoozeshmelli.com