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

www.amoozeshmelli.com

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. «ستون الف» / «ستون ب» الف) شیمیایی — ۱. ترشحات دهان سوسک‌های خانگی ب) بیولوژیکی — ۲. ضربه دیدن میوه‌ها در هنگام برداشت ج) مکانیکی — ۳. نامناسب بودن درجه حرارت محیط د) فیزیکی — ۴. استفاده از حشره کش‌ها در هنگام کاشت	۱
۷	به پرسش‌های زیر پاسخ کوتاه دهید. الف) به دورانی که ویروس اچ آی وی در بدن هست ولی نتیجه‌ی آزمایش منفی می‌شود، چه می‌گویند؟ ب) از کدام تست برای تشخیص سرطان دهانه‌ی رحم استفاده می‌شود؟ ج) بیشترین علل مرگ و میر در ایران مربوط به کدام دسته از بیماری‌هاست؟ د) از کدام بیماری به عنوان قاتل خاموش یاد می‌شود ؟ ه) بر اساس قانون تعادل انرژی، تنظیم وزن به جز تغذیه به چه عاملی بستگی دارد؟ 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 ؟ 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؟ 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.amoozeshmelli.com

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 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 ج)عبارت است از تامین، حفظ و بالا بردن سطح سلامت ۰/۵ نمره 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.) هر مورد ۰/۵ نمره	
۹	اصل تعادل : مصرف مقادیر کافی از مواد مغذی اصل تنوع : مصرف انواع مختلف مواد غذایی اصل تناسب : میزان و نوع غذایی که یک نفر مصرف می کند باید با نیازهای تغذیه ای او تناسب داشته باشد. (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:**

www.amoozeshmelli.com