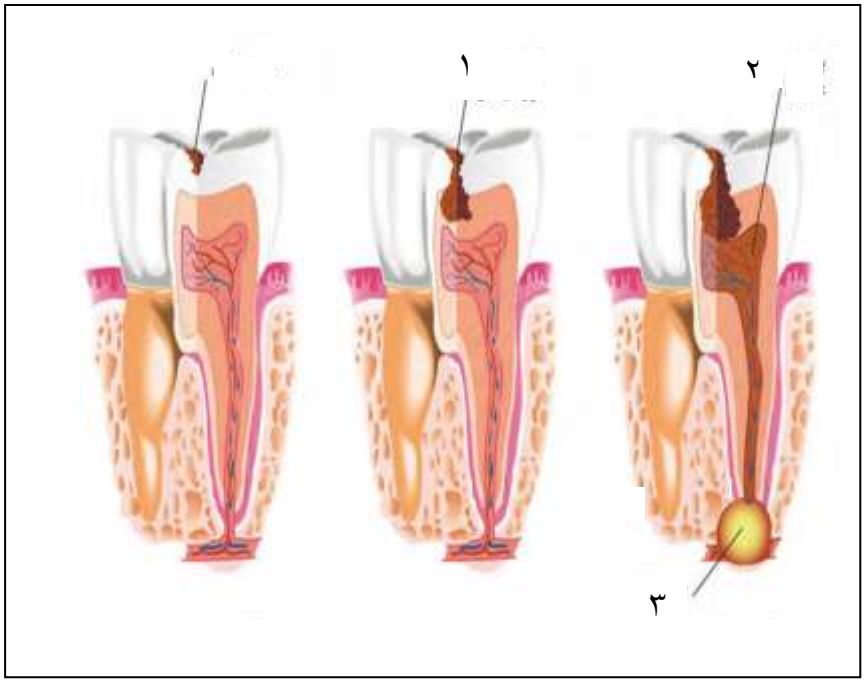
| مشخصات درس | مشخصات دانش آموز | زمان امتحان | مهر نخبگان سرای دانش |
|---|---|---|---|
| نام درس : سلامت و بهداشت | نام ونام خانوادگی : | تاریخ : پنج شنبه ۱۴۰۳/۱۰/۲۷ | |
| پایه ورشته : دوازدهم تجربی | شماره صندلی : | مدت : ۷۰ دقیقه | |

نمره با عدد : نمره با حروف : نام دبیر : تاریخ وامضاء نمره تجدید نظر :

| ردیف | سوالات | بارم |
|---|---|---|
| ۱ | **در عبارات زیر موارد درست و نادرست را مشخص کنید :**<br>الف) سازگاری فرد با خودش و دیگران یکی از نشانه های سلامت اجتماعی است .<br>ب) در بین عوامل موثر بر سلامت ْ سبک زندگی با سهم ۵۰ درصد ْ بیشترین تأثیر را بر سلامت افراد دارد .<br>ج) کربو هیدرات ها نقش مهمی در عملکرد اندام های درونی مانند قلب ، سیستم عصبی و ماهیچه دارند .<br>د) وزن مطلوب ، محدوده ای از مقدار وزن است که مرگ و میر کمتری در آن رخ می دهد .<br>ه) مبارزه با حشرات و پیشگیری از ورود گرد وغبار ، از اصول رعایت بهداشت فردی در تأمین سلامت و ایمنی غذا است .<br>و) دامنه فشار خون طبیعی ۱۲۰/۸۰ است و به صورت یک عدد کسری نشان داده می شود .<br>ز) ویروس « **HIV** » از طریق استفاده از استخرهای مشترک منتقل می شود .<br>ح) به هنگام سکته قلبی ، لخته ی خون قبل از پلاک ، تشکیل می شود .<br>ط) آستیگماتیسم به دلیل سخت شدن پوسته عدسی چشم به وقوع می پیوندد . | ۲/۲۵ |
| ۲ | **جاهای خالی را با عبارات مناسب پر کنید:**<br>الف ) بین ۶۵ تا ۸۵ درصد از رفتارهایی که به سلامت ما منجر می شود ، محصول ..... است .<br>ب) استفاده از محصولات تکنولوژی ، نمونه ای از ..... به عنوان یکی از عوامل موثر بر سلامت بشمار می رود .<br>ج ) پر مصرف ترین ماده غذایی که در تمام فعل و انفعالات بدن نقش دارد ، ..... است .<br>د) حداکثر کاهش وزن مجاز در طول یک هفته معادل ۵۰۰ تا ..... گرم است .<br>ه) زمانی که یک ماده غذایی از نظر رنگ ، ..... ، طعم و مزه دچار تغییراتی شود و ارزش غذایی آن از بین برود یا کاهش یابد ، می گوییم دچار فساد شده است .<br>و) از دست دادن تکلم از علایم سکته ..... می باشد .<br>ز) در بیماری هپاتیت به ..... آسیب وارد شده و فعالیت آن مختل می گردد .<br>ح) در چشم های افراد نزدیک بین معمولا کره ی چشم ..... از حد طبیعی است .<br>ط ) سرطان یعنی رشد ، تکثیر و گاهی ..... سلول های بدن می باشد . | ۲/۲۵ |
| | **ادامه سوالات در صفحه بعد ۱** | |

| ردیف | سلامت و بهداشت دوازدهم تجربی ۱۴۰۳/۱۰/۲۷ | بارم |
|---|---|---|
| ۳ | **از بین کلمات داخل پرانتز ، گزینه ی مناسب را انتخاب کنید.**<br>الف ) اسیدهای چرب ( اشباع / غیر اشباع ) در روغن زیتون وجود دارد .<br>ب) منظور از نگهداری غذا به صورت کاملا سرد ، نگهداری آن در دمای زیر ( ۴ / 0 / ۱۰ ) درجه سانتیگراد است .<br>ج) آکنه درمان قطعی ( ندارد / دارد ) و معمولا با افزایش سن از بین می رود .<br>د) از عوارض جانبی ( کاهش / افزایش ) سریع وزن بدن می توان به بروز سنگ کیسه صفرا اشاره کرد.<br>ه) عفونت های غذایی به علت آلودگی مواد غذایی به ( ویروس / آفت کش / کرم کدو ) ایجاد می شود.<br>و) در مراحل رشد تومور در سرطان معده در فاز ( 4 /2 /3 ) تومور به ارگان ( اندام ) های مجاور دست اندازی می کند.<br>ز) ویروس HIV تنها در ( گلبول قرمز / پلاکت / گلبول سفید ) قادر به ادامه حیات است .<br>ح) روی موجود در مواد غذایی ( حیوانی / گیاهی ) بهتر جذب می شود . | ۲ |
| ۴ | **با توجه به مطالب کتاب درسی گزینه صحیح را انتخاب کنید :**<br>**الف ) گیاهانی که در سواحل دریا می رویند منابع خوب ..... هستند ؟**<br>1 - کلسیم 2- آهن 3- روی 4- ید<br>**ب) در سکته مغزی ، مدت زمان طلایی برای نجات فرد چه مقدار است ؟**<br>1- تنها حدود نیم ساعت 2- کمتر از یک ساعت<br>3- تنها حدود ۳ ساعت 4- حداکثر بین ۴ تا ۶ ساعت<br>**ج) کدام یک از موارد زیر مربوط به رعایت بهداشت فردی در فرآیند تولید غذا نیست ؟**<br>1- نداشتن زیورآلات 2- گذاشتن پوشش بر روی زخم دست<br>3- پیشگیری از ورود گرد وغبار در غذا 4- پوشاندن موی سر<br>**د) « التهاب مزمن » مربوط به کدام یک از مشکلات ناشی از چاقی می باشد ؟**<br>1- قلبی - عروقی 2- سیستم عصبی 3- غددی 4- روانی<br>**ح) تأثیر کدام یک از موارد زیر بر دیواره رگ ها با بقیه متفاوت است ؟**<br>1- تری گلیسرید 2- اسیدهای چرب اشباع 3- LDL 4- HDL | ۱/۲۵ |
| ۵ | **به سوالات زیر پاسخ کوتاه بدهید:**<br>الف) سازمان بهداشت جهانی ، « سلامت » را چگونه تعریف می کند؟<br>ب) دو روش زود بازده کاهش وزن را نام ببرید.<br>ج) از گام های برنامه ریزی برای خود مراقبتی دو مورد را نام ببرید .<br>د) به حالتی که خون کافی به عضله قلب نمی رسد چه می گویند؟<br>ه) کشف و ساخت انواع واکسن در کاهش کدام دسته از بیماری ها موثر بوده است؟<br>و) دو مورد از علائم هشدار دهنده سرطان را نام ببرید. | ۲/۵ |
| | **ادامه سوالات در صفحه بعد** **۲** | |

| ردیف | سلامت و بهداشت دوازدهم تجربی ۱۴۰۳/۱۰/۲۷ دبیرستان نخبگان سرای دانش | بارم |
|---|---|---|
| ۶ | **جدول زیر در رابطه با مواد مغذی است . کدام یک از موارد ستون الف با یکی از موارد ستون ب ارتباط منطقی بیشتری دارد ؟ ( دو مورد در ستون ب اضافی است)**<br>**ستون ب** / **ستون الف**<br>الف ) آب / 1) وظیفه ی آن حمل اکسیژن به نقاط مختلف بدن<br>ب) کلسیم / 2) بخش اصلی خون را تشکیل می دهد<br>ج ) سدیم / 3) واحد سازنده ی آن اسید آمینه است<br>د) آهن / 4) به حفظ تعادل مایعات در بدن یاری می رساند<br>ه) مواد معدنی<br>و) پروتئین | ۱ |
| ۷ | **هر یک از موارد زیر ناشی از کمبود کدام ریز مغذی هستند ؟**<br>الف) پوکی استخوان ( ..... ) ب) بیماری گواتر ( ..... )<br>ج) بیماری کم خونی ( ..... ) د) کوتاهی قد و تأخیر در بلوغ ( ..... ) | ۱ |
| ۸ | بر اساس گزارش سازمان جهانی بهداشت مهمترین بیماری های مزمن در جهان کدامند ؟ (دو مورد ) | ۰/۵ |
| ۹ | **در رابطه با قانون تعادل انرژی ، به سوال های زیر پاسخ دهید .**<br>الف) تنظیم وزن و برخورداری از وزن مطلوب به چه عواملی بستگی دارد ؟<br>ب) در چه صورتی وزن ثابت و بدون تغییر می ماند ؟ | ۱ |
| ۱۰ | **برای تشخیص هر یک از انواع سرطان های زیر ، کدام روش غربالگری استفاده می شود ؟**<br>**الف ) سرطان روده : ..... ب) سرطان دهانه رحم : .....**<br>**ج ) سرطان پروستات : ..... د) سرطان سینه : .....** | ۱ |
| ۱۱ | **هر یک از موارد زیر اشاره به کدام عامل ایجاد فساد مواد غذایی دارد ؟**<br>**الف) افزودنی های مواد غذایی : .....**<br>**ب ) رطوبت : .....** | ۰/۵ |
| ۱۲ | نام بیماری که از آن با عنوان قاتل خاموش یاد می شود چیست ؟ چرا به این نام معروف است ؟ | ۰/۵ |
| | **ادامه سوالات در صفحه بعد ۳** | |

| ردیف | سلامت و بهداشت دوازدهم تجربی ۱۴۰۳/۱۰/۲۷ دبیرستان نخبگان سرای دانش | بارم |
|---|---|---|
| ۱۳ | فردی از اعضای یک خانواده به بیماری هپاتیت B مبتلا شده است ، برای جلوگیری از انتقال این بیماری به دیگر اعضای خانواده ، رعایت چه نکاتی ضروری است ؟ (ذکرچهار مورد)<br>-۱<br>-۲<br>-۳<br>-۴ | ۱ |
| ۱٤ | الف )چه مدت قبل از خواب از نوشیدن مایعات محرک پرهیز کنیم؟<br>ب) فاصله بین رفتن به رختخواب با خوابیدن نباید بیشتر از چه میزان باشد ؟<br>ج) دوران پنجره در مورد بیماری HIV به چه معناست ؟ | ۱ |
| ۱۵ | **یک بیماری واگیر دار برای هر کدام از شیوه های انتقال زیر بنویسید .**<br>الف) دستگاه تنفس : .....<br>ب) دستگاه گوارش : .....<br>ج) پوست و مخاط : ..... | ۰/۷۵ |
| ۱٦ | در استفاده از ابزارهای شنیداری ، منظور از قانون « **نصف میزان حداکثر** » چیست ؟ | ۰/۷۵ |
| ۱۷ | <br>**در شکل روبرو مراحل پوسیدگی دندان را نشان می دهد .**<br>**نام موارد شماره گذاری شده را بیان کنید.**<br>**۱)** .....<br>۲) .....<br>۳) ..... | ۰/۷۵ |
| | **پیروز و سربلند باشید** ٤ | ۲۰ |

| مشخصات درس | مشخصات دانش آموز | زمان امتحان | مهر نخبگان سرای دانش |
|---|---|---|---|
| نام درس : سلامت و بهداشت | نام ونام خانوادگی : | تاریخ : پنج شنبه ۱۴۰۳/۱۰/۲۷ | |
| پایه ورشته : دوازدهم تجربی | شماره صندلی : | مدت : ۷۰ دقیقه | |

# کلید سوالات

| ردیف | سوالات | بارم |
|---|---|---|
| ۱ | **در عبارات زیر موارد درست و نادرست را مشخص کنید :**<br>الف) سازگاری فرد با خودش و دیگران یکی از نشانه های سلامت اجتماعی است . نادرست<br>ب) در بین عوامل موثر بر سلامت ْ سبک زندگی با سهم ۵۰ درصد ْ بیشترین تأثیر را بر سلامت افراد دارد . درست<br>ج) کربو هیدرات ها نقش مهمی در عملکرد اندام های درونی مانند قلب ، سیستم عصبی و ماهیچه دارند . درست<br>د) وزن مطلوب ، محدوده ای از مقدار وزن است که مرگ و میر کمتری در آن رخ می دهد . درست<br>ه) مبارزه با حشرات و پیشگیری از ورود گرد وغبار، از اصول رعایت بهداشت فردی در تأمین سلامت و ایمنی غذا است .نادرست<br>و) دامنه فشار خون طبیعی ۱۲۰/۸۰ است و به صورت یک عدد کسری نشان داده می شود . درست<br>ز) ویروس « HIV » از طریق استفاده از استخرهای مشترک منتقل می شود . نادرست<br>ح) به هنگام سکته قلبی ، لخته ی خون قبل از پلاک ، تشکیل می شود . نادرست<br>ط) آستیگماتیسم به دلیل سخت شدن پوسته عدسی چشم به وقوع می پیوندد . نادرست | ۲/۲۵ |
| ۲ | **جاهای خالی را با عبارات مناسب پر کنید:**<br>الف ) بین ۶۵ تا ۸۵ درصد از رفتارهایی که به سلامت ما منجر می شود ، محصول خود مراقبتی است .<br>ب) استفاده از محصولات تکنولوژی ، نمونه ای از سبک زندگی به عنوان یکی از عوامل موثر بر سلامت بشمار می رود .<br>ج ) پر مصرف ترین ماده غذایی که در تمام فعل و انفعالات بدن نقش دارد ، آب است .<br>د) حداکثر کاهش وزن مجاز در طول یک هفته معادل ۵۰۰ تا ۷۰۰ گرم است .<br>ه) 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 ، می گوییم دچار فساد شده است .<br>و) از دست دادن تکلم از علایم سکته مغزی می باشد .<br>ز) در بیماری هپاتیت به کبد آسیب وارد شده و فعالیت آن مختل می گردد .<br>ح) در چشم های افراد نزدیک بین معمولا کره ی چشم بزرگتر از حد طبیعی است .<br>ط ) سرطان یعنی رشد ، تکثیر و گاهی انتشار غیر طبیعی سلول های بدن می باشد . | ۲/۲۵ |
| | ادامه سوالات در صفحه بعد ۱ | |

| ردیف | سلامت و بهداشت | دوازدهم تجربی | ۱۴۰۳/۱۰/۲۷ | بارم |
|---|---|---|---|---|

**۳** **از بین کلمات داخل پرانتز ، گزینه ی مناسب را انتخاب کنید.**

الف ) اسیدهای چرب ( اشباع / غیر اشباع ) در روغن زیتون وجود دارد .

ب) منظور از نگهداری غذا به صورت کاملا سرد ، نگهداری آن در دمای زیر ( ۴ / ۰ / ۱۰ ) درجه سانتیگراد است .

ج) آکنه درمان قطعی ( ندارد / دارد ) و معمولا با افزایش سن از بین می رود .

د) از عوارض جانبی ( کاهش / افزایش ) سریع وزن بدن می توان به بروز سنگ کیسه صفرا اشاره کرد.

ه) عفونت های غذایی به علت آلودگی مواد غذایی به ( ویروس / آفت کش / کرم کدو ) ایجاد می شود.

و) در مراحل رشد تومور در سرطان معده در فاز ( 4 /2 /3 ) تومور به ارگان ( اندام ) های مجاور دست اندازی می کند.

ز) ویروس HIV تنها در ( گلبول قرمز / پلاکت / گلبول سفید ) قادر به ادامه حیات است .

ح) روی موجود در مواد غذایی ( حیوانی / گیاهی ) بهتر جذب می شود .

**۲**

**۴** **با توجه به مطالب کتاب درسی گزینه صحیح را انتخاب کنید :**

**الف ) گیاهانی که در سواحل دریا می رویند منابع خوب ..... هستند ؟**

1 - کلسیم　　2- آهن　　3- روی　　4- ید ✓

**ب) در سکته مغزی ، مدت زمان طلایی برای نجات فرد چه مقدار است ؟**

1- تنها حدود نیم ساعت　　2- کمتر از یک ساعت

3- تنها حدود ۳ ساعت ✓　　4- حداکثر بین ۴ تا ۶ ساعت

**ج) کدام یک از موارد زیر مربوط به رعایت بهداشت فردی در فرآیند تولید غذا نیست ؟**

1- نداشتن زیورآلات　　2- گذاشتن پوشش بر روی زخم دست

3- پیشگیری از ورود گرد وغبار در غذا ✓　　4- پوشاندن موی سر

**د) « التهاب مزمن » مربوط به کدام یک از مشکلات ناشی از چاقی می باشد ؟**

1- قلبی - عروقی ✓　　2- سیستم عصبی　　3- غددی　　4- روانی

**ح) تأثیر کدام یک از موارد زیر بر دیواره رگ ها با بقیه متفاوت است ؟**

1- تری گلیسرید　　2- اسیدهای چرب اشباع　　3- LDL　　4- HDL ✓

**۱/۲۵**

**۵** **به سوالات زیر پاسخ کوتاه بدهید:**

الف) سازمان بهداشت جهانی ، « سلامت » را چگونه تعریف می کند؟ برخورداری از تأمین رفاه نسبی ، روانی و اجتماعی و نه فقط نداشتن بیماری و نقص عضو می داند .

ب) دو روش زود بازده کاهش وزن را نام ببرید. ۱- جراحی　۲- مصرف دارو

ج) از گام های برنامه ریزی برای خود مراقبتی دو مورد را نام ببرید .

۱- هدف خود را تعیین کنیم　۲- برای شروع گام های کوچک برداشت　یا موارد دیگر ذکر شده در کتاب

د) به حالتی که خون کافی به عضله قلب نمی رسد چه می گویند؟ ایسکمی

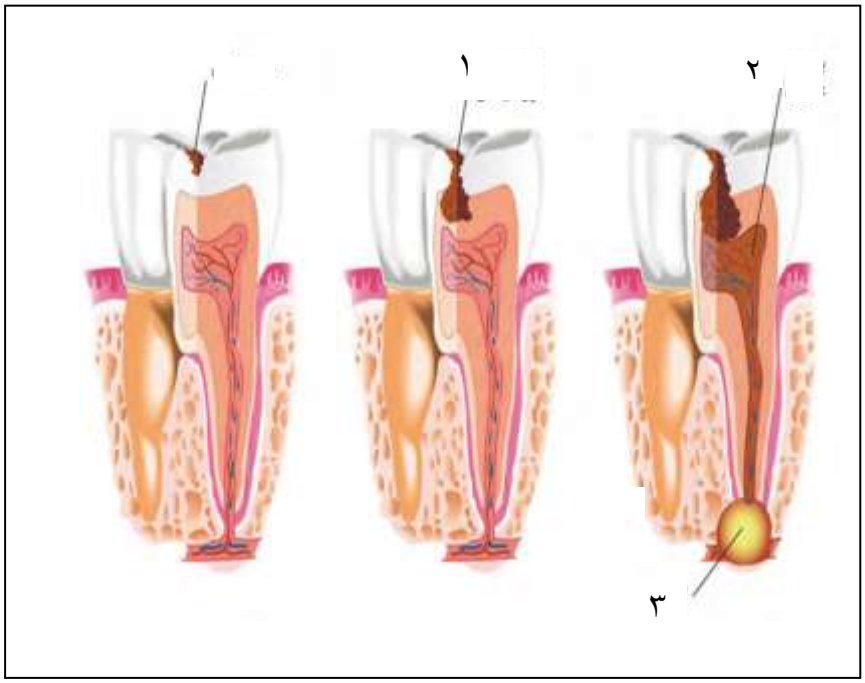
ه) کشف و ساخت انواع واکسن در کاهش کدام دسته از بیماری ها موثر بوده است؟ بیماری های واگیر

و) دو مورد از علائم هشدار دهنده سرطان را نام ببرید. ۱- زخم های بدون بهبود　۲- پیدایش توده در هر جای بدن و .....

**۲/۵**

**ادامه سوالات در صفحه بعد**　**۲**

| ردیف | سلامت و بهداشت دوازدهم تجربی ۱۴۰۳/۱۰/۲۷ دبیرستان نخبگان سرای دانش | بارم |
|---|---|---|
| ۶ | **جدول زیر در رابطه با مواد مغذی است . کدام یک از موارد ستون الف با یکی از موارد ستون ب ارتباط منطقی بیشتری دارد ؟ ( دو مورد در ستون ب اضافی است)**<br>ستون ب: الف ) آب ؛ ب) کلسیم ؛ ج ) سدیم ؛ د) آهن ؛ ه) مواد معدنی ؛ و) پروتئین<br>ستون الف: 1) وظیفه ی آن حمل اکسیژن به نقاط مختلف بدن **د** ؛ 2) بخش اصلی خون را تشکیل می دهد آب ؛ 3) واحد سازنده ی آن اسید آمینه است پروتئین ؛ 4) به حفظ تعادل مایعات در بدن یاری می رساند سدیم | ۱ |
| ۷ | **هر یک از موارد زیر ناشی از کمبود کدام ریز مغذی هستند ؟**<br>الف) پوکی استخوان ( کمبود کلسیم ) ب) بیماری گواتر ( کمبود ید )<br>ج) بیماری کم خونی ( فقر آهن ) د) کوتاهی قد و تأخیر در بلوغ ( کمبود روی ) | ۱ |
| ۸ | بر اساس گزارش سازمان جهانی بهداشت مهمترین بیماری های مزمن در جهان کدامند ؟ (دو مورد )<br>بیماری های قلبی – عروقی سرطان | ۰/۵ |
| ۹ | **در رابطه با قانون تعادل انرژی ، به سوال های زیر پاسخ دهید .**<br>الف) تنظیم وزن و برخورداری از وزن مطلوب به چه عواملی بستگی دارد ؟ تغذیه – فعالیت بدنی<br>ب) در چه صورتی وزن ثابت و بدون تغییر می ماند ؟ درصورتی که مقدار کالری دریافتی و مصرفی با هم برابر باشند | ۱ |
| ۱۰ | **برای تشخیص هر یک از انواع سرطان های زیر ، کدام روش غربالگری استفاده می شود ؟**<br>الف ) سرطان روده : کولونوسکوپی ب) سرطان دهانه رحم : پاپ اسمیر<br>ج ) سرطان پروستات : آزمایش خون د) سرطان سینه : ماموگرافی | ۱ |
| ۱۱ | **هر یک از موارد زیر اشاره به کدام عامل ایجاد فساد مواد غذایی دارد ؟**<br>الف) افزودنی های مواد غذایی : شیمیایی<br>ب ) رطوبت : فیزیکی | ۰/۵ |
| ۱۲ | نام بیماری که از آن با عنوان قاتل خاموش یاد می شود چیست ؟ چرا به این نام معروف است ؟<br>فشار خون بالا – زیرا علامتی ندارد | ۰/۵ |
| | ادامه سوالات در صفحه بعد ۳ | |

| ردیف | سلامت و بهداشت دوازدهم تجربی ۱۴۰۳/۱۰/۲۷ دبیرستان نخبگان سرای دانش | بارم |
|---|---|---|
| ۱۳ | فردی از اعضای یک خانواده به بیماری هپاتیت B مبتلا شده است ، برای جلوگیری از انتقال این بیماری به دیگر اعضای خانواده ، رعایت چه نکاتی ضروری است ؟ (ذکرچهار مورد)<br>۱- تزریق واکسن<br>۲- استفاده نکردن از وسایل مشترک با بیمار<br>۳- عدم تماس با مایعات و خون بیمار<br>۴- عدم تماس با پوست بریده یا زخم شده بیمار | ۱ |
| ۱٤ | الف )چه مدت قبل از خواب از نوشیدن مایعات محرک پرهیز کنیم؟ ۱ تا ۲ ساعت قبل از خواب<br>ب) فاصله بین رفتن به رختخواب با خوابیدن نباید بیشتر از چه میزان باشد ؟ ۱۵ الی ۳۰ دقیقه<br>ج) دوران پنجره در مورد بیماری HIV به چه معناست ؟ از زمان ورود ویروس به بدن تا زمانی که سطح آنتی بادی به حد قابل تشخیص برسد ( یا مدت زمانی که علی الرغم حضور ویروس در بدن نتیجه آزمایش منفی است ) | ۱ |
| ۱۵ | **یک بیماری واگیر دار برای هر کدام از شیوه های انتقال زیر بنویسید .**<br>الف) دستگاه تنفس : آنفلوانزا<br>ب) دستگاه گوارش : انگل های روده –وبا – اسهال خونی<br>ج) پوست و مخاط : پدیکلوزیس | ۰/۷۵ |
| ۱٦ | در استفاده از ابزارهای شنیداری ، منظور از قانون « **نصف میزان حداکثر** » چیست ؟<br>**یعنی اگر دامنه صدا از ۱ تا ۱۰ است حداکثر صدا روی عدد ۵ تنظیم شود** | ۰/۷۵ |
| ۱۷ | <br>**در شکل روبرو مراحل پوسیدگی دندان را نشان می دهد .**<br>**نام موارد شماره گذاری شده را بیان کنید.**<br>۱) گسترش پوسیدگی<br>۲) پالپ عفونی<br>۳) آبسه | ۰/۷۵ |
| | **پیروز و سربلند باشید** ٤ | ۲۰ |

# اپلیکیشن درسی همیار

برنامه رایگان درسی همیار










**همیشه رایگان**

برنامه همیار کاملا رایگان میباشد

**تمام پایه ها**

جواب کتاب ، تدریس و نمونه سوال