نام :	بسمه تعالی	تاریخ امتحان:۴۰۳/۱۰/۱۷
نام خانوادگی:	اداره کل آموزش و پرورش استان مازندران	
	اداره آموزش و پرورش شهرستان بهشهر	ساعت شروع : ۸:۳۰صبح
نام پدر :	مدرسه غیردولتی خوارزمی-متوسطه دوم	
	سئوالات امتحان داخلی درس: سلامت و بهداشت	مدت امتحان : ۷۰دقیقه

نام دبیر : عموزاد مقطع و نام کلاس: دوازدهم تجربی / ریاضی نوبت: دی ماه ۴۰۳ تعداد کل سؤالات: ۱۸ صفحه ۱

ردیف	سؤال	بارم نمره
۱	درستی یا نادرستی جمله های زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید. الف- سازگاری فرد با خودش و دیگران، یکی از نشانه های سلامت روانی است. ب- افراد برخوردار از درآمد و آموزش بالاتر همیشه انتخاب ها و رفتارهای سالم تری دارند. پ- غلات واجد تمام اسیدهای آمینه ضروری هستند. ت- از آزمایش پاپ اسمیر، در تشخیص سرطان دهانه رحم استفاده می شود. ث- برای داشتن تغذیه سالم باید دریافت فیبر غذایی روزانه را کاهش داد. ج- تنفس بد بوی صبحگاهی، ناشی از کاهش جریان بزاق و افزایش تخمیر حین شب است.	۱/۵
۲	در عبارت های زیر، جاهای خالی را بر اساس مطالب کتاب درسی با کلمات مناسب کامل کنید. الف- پر مصرف ترین ماده غذایی که در تمام فعل و انفعالات بدن نقش دارد ..... می باشد. ب- داروی ..... یکی از عوامل ایجاد کننده چاقی می باشد. پ- ضربه دیدن در حین برداشت، انتقال و نگهداری مواد غذایی از عوامل ..... فساد مواد غذایی است. ت- مصرف زیاد اسیدهای چرب ترانس موجب ..... HDL و بالا رفتن خطر ابتلا به بیماری های قلبی- عروقی می شود. ث- در بیماری ایدز به دلیل سرکوب سیستم.....، عفونت های دیگری در فرد بروز پیدا می کند. ج- پرتوهای UVB باعث آسیب مستقیم بر ..... می شود.	۱/۵
۳	از بین کلمات داخل پرانتز کلمه مناسب را انتخاب کنید. الف- هدف داشتن در زندگی از نشانه های سلامت(روانی- معنوی) است. ب- بها دادن به خود از نوع خودمراقبتی(جسمی- روانی عاطفی) است. پ- قند و چربی در (بالای- پایین) هرم غذایی قرار می گیرند. ت- حداکثر کاهش وزن مجاز در طول یک (هفته- ماه) دو تا سه کیلوگرم است. ث- زمانی پخت غذا کامل است که تمام قسمت های آن حداقل (۶۰- ۷۰) درجه سانتیگراد حرارت دیده باشد. ج- وقتی سلول های تومور رشد کنند و به نقاط دیگر هم دست اندازی کنند تومور(خوش خیم- بدخیم) محسوب می شود. چ- برای پیشگیری از ابتلا به بیماری (دیابت نوع دو- هپاتیت B) می توان از واکسن استفاده کرد. ه- در چشم های افراد نزدیک بین معمولا کره چشم (کوچکتر- بزرگتر) از حد طبیعی است.	۲

نمره ورقه	با عدد		نمره تجدید نظر	با عدد
	با حروف			با حروف

نام و نام خانوادگی دبیر:محدثه عموزادخلیلی تاریخ و امضاء	نام و نام خانوادگی دبیر: محدثه عموزادخلیلی تاریخ و امضاء

ردیف	سؤال صفحه۲	بارم نمره
۴	چرا در بین عوامل موثر بر سلامت، سبک زندگی بیشترین اهمیت را در سلامت افراد دارد؟	۰/۵
۵	طبقه بندی نمایه توده بدنی، برای چه افرادی کاربرد ندارد؟(دو مورد)	۰/۵
۶	از هر یک از آزمایش های زیر برای تشخیص کدام نوع سرطانی می توان استفاده کرد؟ الف- کولونوسکوپی: ب- ماموگرافی:	۰/۵
۷	برای جلوگیری از افزایش چربی خون چه توصیه ای می شود؟	۰/۵
۸	دو راه اصلی پیشگیری ازانتقال اچ آی وی را بنویسید.	۰/۵
۹	هر یک از موارد زیر به کدام بعد از ابعاد سلامت مربوط است؟ الف- قضاوت نسبتا صحیح در برخورد با مسائل : ب- ابراز مکنونات قلبی: ج- امیدواری: د- مدیریت هیجان:	۱
۱۰	در پرسش های چها گزینه ای زیر، گزینه مناسب را انتخاب کنید. الف- کدام یک از ویتامین های زیر، معمولا در کبد ذخیره می شود؟ ۱- C و E ۲- B و C ۳- E و K ۴- B و E ب- روی موجود در کدام ماده غذایی بهتر جذب می شود؟ ۱- فندق ۲- غلات سبوس دار ۳- سبزی های تیره ۴- قلوه ج- ماهی های چرب مثل آزاد و کپور منابع سرشار از ویتامین .....است که این ویتامین محلول در ..... می باشد. ۱- د- آب ۲- د- چربی ۳- آ- چربی ۴- آ- آب د- چربی های غیراشباع در کدامیک از موارد زیر یافت می شود؟ ۱- ماهی ۲- گوشت ۳- مرغ ۴- محصولات لبنی	۱
۱۱	جدول زیر در رابطه با عوامل ایجاد فساد مواد غذایی است هر یک از موارد ستون((الف)) با یکی از موارد ستون ((ب)) ارتباط منطقی دارد . آنها را پیدا کنید.	۱

ستون ((الف))	ستون((ب))
الف- شیمیایی	۱- ترشحات دهان سوسک های خانگی
ب- بیولوژیکی	۲- ضربه دیدن میوه ها در هنگام برداشت
ج-مکانیکی	۳- نامناسب بودن درجه حرارت محیط
د- فیزیکی	۴- استفاده از حشره کش ها در هنگام کاشت

نام :	بسمه تعالی اداره کل آموزش و پرورش استان مازندران	تاریخ امتحان:۴۰۳/۱۰/۱۷
نام خانوادگی:	اداره آموزش و پرورش شهرستان بهشهر	ساعت شروع : ۸:۳۰ صبح
نام پدر :	مدرسه غیردولتی خوارزمی-متوسطه دوم سئوالات امتحان داخلی درس: سلامت و بهداشت	مدت امتحان : ۷۰ دقیقه
نام دبیر : عموزاد	مقطع و نام کلاس: دوازدهم تجربی/ ریاضی نوبت: دی ماه ۴۰۳ تعداد کل سؤالات: ۱۸	صفحه ۳

ردیف	سؤال	بارم نمره
۱۲	در مورد بیماری های غیر واگیر به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف- ایسکمی قلبی را تعریف کنید. ب- چرا به فشار خون بالا، قاتل خاموش می گویند؟ ج- مدت زمان طلایی برای نجات فردی که سکته مغزی کرده است چقدر می باشد؟ د- یکی از علائم دیابت نوع یک را نام ببرید؟	۱
۱۳	هر یک از بیماری های واگیردار زیر از طریق کدام دستگاه یا قسمت بدن منتقل می شوند؟ الف- وبا: ب- آنفلوانزا : ج- سوزاک: د- هپاتیت:	۱
۱۴	در مورد بیماری های غیر واگیر به پرسش های زیر پاسخ دهید: الف- برای پیشگیری و کنترل فشار خون بالا باید به چه عواملی توجه داشت؟(دو مورد) ب- چرا مصرف زیاد اسیدهای چرب ترانس بالا رفتن خطر ابتلا به بیماری های قلبی- عروقی ارتباط مستقیم دارد؟ ج- در صورت مشاهده هر یک از علائم سکته مغزی در فرد، مهمترین اقدام چیست؟	۱/۲۵
۱۵	در مورد برنامه غذایی سالم به پرسش های زیر پاسخ دهید: الف- کدام ماده معدنی به حفظ استحکام استخوان ها کمک می کند؟ ب- از اصول تغذیه سالم، اصل تنوع را تعریف کنید. ج- دو مورد از عادت های غذایی نادرست شایع در نوجوانان را بنویسید.	۱/۵
۱۶	در رابطه با کنترل وزن و تناسب اندام به پرسش های زیر پاسخ دهید: الف- کوشینگ چیست؟ ب- کدام الگوی چاقی خطر ابتلا به بیماری های قلبی- عروقی را بیشتر افزایش می دهد؟ ج- دو مورد از عوارض چاقی در دستگاه تنفسی را بنویسید. د- یک روش نامناسب برای کاهش وزن را نام ببرید.	۱/۵
۱۷	در رابطه با بیماری ها، به پرسش های زیر پاسخ دهید: الف- علت نگرانی و خطر در مورد بیماری های واگیردار چیست؟	۱/۵

ردیف	سؤال صفحه۴	بارم نمره
	ب- از انواع هپاتیت، دو مورد از شایعترین آنها را نام ببرید. ج- چرا زندگی در کنار افراد مبتلا به ویروس اچ آی وی خطری برای دیگران محسوب نمی شود؟	
۱۸	در رابطه با بهداشت فردی به پرسش های زیر پاسخ دهید: الف- دو مورد از راه های اصلاح عیوب انکساری چشم را بنویسید. ب- دو قانون استفاده از ابزارهای شنیداری و هدفون را بنویسید. ج- چرا افرادی که موهای چرب دارند، هنگام شست وشوی مو نباید پوست سرخود را محکم ماساژ دهند؟ د- در روند پوسیدگی دندان، علت حساس شدن دندان به سرما و گرما چیست؟	۱/۷۵
	موفق و پیروز باشید طراح سوال : عموزادخلیلی	جمع نمرات ۲۰

بسمه تعالی

اداره آموزش و پرورش شهرستان بهشهر

تاریخ امتحان: ۱۷ /۱۰ / ۱۴۰۳

نوبت امتحان : دی ماه ۱۴۰۳

راهنمای تصحیح

سئوالات امتحان داخلی درس: سلامت و بهداشت

پایه : دوازدهم / تجربی /ریاضی

ردیف	پاسخ	بارم نمره
۱	الف- درست ب-نادرست پ- نادرست ت- درست ث- نادرست ج- درست (هر مورد ۰/۲۵)	۱/۵
۲	الف- آب ب- کورتون پ- فیزیکی ت- کاهش ث- ایمنی ج- DNA (هر مورد ۰/۲۵)	۱/۵
۳	الف- معنوی ب- روانی - عاطفی پ- بالای ت-ماه ث- ۷۰ ج- بدخیم چ-هپاتیت B ه- بزرگتر (هر مورد ۰/۲۵)	۲
۴	زیرا با پیشگیری از بروز بیماری در فرد ۰/۲۵ برکیفیت زندگی او تاثیر می گذارد.۰/۲۵	۰/۵
۵	افرا دارای استخوان بندی درشت- ورزشکاران – زنان باردار و شیرده – افراد خیلی بلند و افراد خیلی کوتاه (دو مورد هر مورد ۰/۲۵)	۰/۵
۶	الف- سرطان روده ۰/۲۵ ب- سرطان سینه ۰/۲۵	۰/۵
۷	رعایت رژیم غذایی مناسب ۰/۲۵ و داشتن فعالیت بدنی کافی ۰/۲۵	۰/۵
۸	عدم استفاده از سرنگ و سر سوزن مصرف شده ۰/۲۵ پزهیز از رفتارهای جنسی پر خطر ۰/۲۵	۰/۵
۹	الف- سلامت روانی ۰/۲۵ ب- سلامت اجتماعی ۰/۲۵ ج- سلامت معنوی ۰/۲۵ د- سلامت روانی ۰/۲۵	۱
۱۰	الف- ۱ ۰/۲۵ ب- ۴ ۰/۲۵ ج- ۲ ۰/۲۵ د- ۱ ۰/۲۵	۱
۱۱	الف- ۴ ۰/۲۵ ب- ۱ ۰/۲۵ ج- ۲ ۰/۲۵ د- ۳ ۰/۲۵	۱
۱۲	الف- حالتی که خون کافی ۰/۲۵ به عضله قلب نمی رسد را گویند.۰/۲۵ ب- زیرا علامتی ندارد ۰/۲۵ ج- ۳ ساعت ۰/۲۵ د- پرخوری – پرنوشی – پر ادراری – احساس خستگی زیاد – کم شدن وزن بدن، لاغری و تاری دید ۰/۲۵	۱
۱۳	الف- دستگاه گوارش ۰/۲۵ ب- دستگاه تنفسی ۰/۲۵ ج- دستگاه تناسلی ۰/۲۵ د- از راه خون و ترشحات بدن ۰/۲۵	۱
۱۴	الف- ۱- عدم مصرف دخانیات و الکل ۲- عدم مصرف غذاهای چرب و پر نمک ۳- کنترل وزن در حد مطلوب ۴- فعالیت بدنی کافی و منظم ۵- داشتن رژیم غذایی همراه با مصرف میوه و سبزی به مقدار کافی ۶- کنترل و مدیریت خشم و استرس (دو مورد هر مورد ۰/۲۵) ب- زیرا اسیدهای ترانس موجب افزایش LDL ۰/۲۵و کاهش HDL می شوند. ۰/۲۵ ج- رساندن فرد به بیمارستان در اسرع وقت۰/۲۵	۱/۲۵
۱۵	الف- کلسیم ۰/۲۵ ب- یعنی مصرف انواع مختلف مواد غذایی که در ۶ گروه اصلی غذایی قرار می گیرند. ۰/۵ ج- پر خوری در مهمانی و مسافرت، حذف برخی وعده ها بویژه صبحانه، مصرف نوشابه گازدار، مصرف آب و سایر نوشیدنی ها همراه با غذا ، خوردن غذای ناکافی و ... (دو مورد هر مورد ۰/۲۵) د- ید ۰/۲۵	۱/۵

۱۶	الف- اختلال عملکرد غدد فوق کلیه ۰/۵ ب- سیب ۰/۲۵ ج- وقفه تنفسی در خواب، آسم عدم تحمل فعالیت بدنی (دو مورد هر مورد ۰/۲۵) د- دوره های مکرر رژیم غذایی سخت و محدود کننده، درمان دارویی، جراحی(یک مورد ۰/۲۵)	۱/۵
۱۷	الف- چون باعث همه گیری می شوند و تعداد زیادی از افراد جامعه را مبتلا می کنند. ۰/۵ ب- B ۰/۲۵ و C ۰/۲۵ ج- زیرا این ویروس از طریق تماس های عادی مانند کار کردن با دیگران، خوردن، آشامیدن و ... منتقل نمی شود. ۰/۵	۱/۵
۱۸	الف- عینک ، لنز طبی، جراحی و اشعه لیزر (دو مورد هر مورد ۰/۲۵) ب- قانون اول: نصف میزان حداکثر ۰/۲۵ قانون دوم: ۶۰ درصد ۶۰ درصد ۰/۲۵ ج- چون ماساژ، غده های چربی موجود در پوست را تحریک می کند و این امر به بیشتر شدن چربی های موها منجر می شود. ۰/۵ د- چون پوسیدگی به لایه زیرین (داخل عاج) دندان رسیده است ۰/۲۵	۱/۷۵
		۲۰

اپلیکیشن درسی همیار

برنامه رایگان درسی همیار







همیشه رایگان

برنامه همیار کاملا رایگان میباشد

تمام پایه ها

جواب کتاب ، تدریس و نمونه سوال