باسمه تعالی

اداره آموزش و پرورش شهرستان گناوه	دبیرستان غیردولتی مطهره	نمره	مهر آموزشگاه

سوالات ارزشیابی نوبت: دی ماه 1403	درس:سلامت وبهداست	پایه:دوازدهم	رشته:تجربی
شامل 15 سوال در2 صفحه	تاریخ آزمون:1403/10/09	مدت امتحان:80 دقیقه	

نام	نام خانوادگی	شماره کلاس	شماره صندلی	نام دبیر / آموزگار

ردیف	سؤالات	بارم
1	درستی یا نادرستی هر یک از عبارتهای زیر را بر اساس مطالب کتاب درسی، بدون ذکر دلیل مشخص کنید. الف(پروتئینها ناقص شامل تعدادی از اسیدهای آمینه ضروری میباشند .ب(هر نوع تجمع غیرطبیعی و بیش از اندازهی تودهی چربی در بدن، چاقی محسوب میشود .ج(از عوارض جانبی کاهش سریع وزن، ایجاد یکی از شایعترین بیماریهای تهدید کنندهی تمام گروههای سنی و جنسی میباشد .د(اچ آی وی با آزمایشهای متداول و معمول مشخص میشود و نیاز به آزمایش تشخیصی اختصاصی ندارد .ه(استفاده از پخش کننده های قابل حمل موسیقی، میتواند سلولهای مویی)مژکدار(گوش میانی را تخریب کند ز(سازمان بهداشت جهانی ،سلامت را محدود به نداشتن بیماری و نقص عضو می داند. ح(ماهی های پرچرب مثل ماهی سالمون منبع غنی ویتامین می باشد	1
2	در عبارات زیر، جاهای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید .الف(با توجه به دیدگاه اسالم؛ در تعریف سازمان بهداشت جهانی از سالمت، جنبه ی ..... آن غفلت شده است. ب(احتمال ایجاد "وضعیت آنژین صدری" در الگوی چاقی ..... افزایش مییابد .ج(در بیماری ایدز، در دوران ..... علیرغم این که ویروس در بدن فرد وجود دارد، نتایج آزمایش منفی است .د(بوی نامطبوع بدن، میتواند به علت ..... مواد موجود در عرق و پوست توسط باکتریها باشد .ه(تزریق واکسن ..... برای خانمها قبل از عقد، امری الزامی است .و(قابل درکترین بعد سلامت ، ..... است .ز(..... یک نام عمومی برای برخی کربوهیدراتها است که در سبزیها، میوه ها، حبوبات، غالت به وفور یافت میشود . ح(بالا رفتن مقدار مصرف اسیدهای چرب ترانس با باال رفتن خطر ابتال به بیماریهای ..... ارتباط مستقیم دارد	1
3	ز)مزایای مدنظر قراردادن موفقیتها در برنامه ریزی خودمراقبتی دو مورد را بنویسید.	
4	در خصوص پروتئینها به پرسشهای زیر پاسخ دهید. الف(به چه علت بدن ما به پروتئینها نیاز دارد؟ ب(واحد سازندهی پروتئین چه نام دارد؟ ج(برای دریافت کامل همه ی انواع واحدهای سازنده پروتئینها چه غذاهایی میتوانیم مصرف کنیم؟	11
5	مشخص کنید که هر کدام از موارد زیر در گروه کدام عامل ایجاد فساد قرار میگیرد الف)ضربه دیدن میوه ها	1

	ب)رطوبت زیاد ج)استفاده غیرمجاز از سموم دفع آفات د)استفاده ازافزودنی ها	
6	هر یک از موارد زیر چگونه ایجاد میشود؟ الف(فشار سیستولی)ماکزیمم (ب(پیرچشمی	1
7	فردی از اعضای یک خانواده به بیماری هپاتیت B مبتلا1تا شده است. برای جلوگیری از انتقال این بیماری به دیگر اعضای خانواده، رعایت چه نکاتی ضروری است	1
8	با توجه به مطالب کتاب درسی، برای هر یک از موارد زیر دلیل علمی بیان کنید. الف(در کشور ما برای تأمین ید مورد نیاز بدن باید از نمک یددار تصفیه شده استفاده کرد .ب(میوه های ضربه دیده با گذشت زمان فاسد میشوند . ج(به جای تعریف مطلق بیماری، آن را در یک طیف »از سلامتی تا آستانه ی مرگ« تعریف میکنند.	1
9	در رابطه با دیابت به سوالهای زیر پاسخ دهید الف. شایعترین نوع دیابت است؟ ب. انسولین از کدام غده در بدن ترشح میشود؟ ج. به آن دیابت جوانان میگویند؟	1
10	در مورد بهداشت فردی به سوالهای زیر پاسخ دهید .الف. دو مورد از اثرات آلودگی صوتی را بنویسید . ب. آکنه یا جوش غرور جوانی چیست؟ ج. هر فرد به طور معمول در 70 سالگی به چند ساعت خواب نیاز دارد؟	1
11	در مورد توصیه های بهداشتی برای بارداری زنان به پرسشهای زیر پاسخ دهید .الف. دو مورد از مواد غذایی حاوی اسیدفولیک را که خانمها سه ماه قبل از حاملگی باید روزانه مصرف کنند را بنویسید .ب. مادران، پس از تولد فرزند بهتر است چند سال کامل کودک خود را شیر دهند؟	2
12	چهار عامل دخیل در پوسیدگی دندان ها را ذکر کنید؟	2
13	دو قانون استفادهازابزارهای شنیداری وهدفون را بنویسید؟	2
14	چهار نوع چربی موجوددر خون را فقط نام ببرید؟	2
15	بیماری های قلبی عروقی چگونه بیماریهای ی هستندودو مردازانها را بنویسید؟	2

باسمه تعالی

ردیف	پاسخنامه درس سلامت وبهداشت دوازدهم تجربی دبیرستان مطهره تاریخ 1403/10/09	بارم
1	الف(درست ب(نادرست ج(درست د(نادرست ه(نادرست و(درست ز(نادرست ح(درست	
2	الف(معنوی ب(سیب ج(پنجره د(تخمیر ه(کزاز و(سلامت جسمانی ز(فیبر ح(قلبی-عروقی	
3	(1افزایش اعتماد به نفس 2)افزایش توانایی برای ادامه ی برنامه	
4	الف(پروتیین ها یکی از مواد مغذی هستند که بدن برای رشد، ترمیم و حفظ بافت های عضلانی به ان ها نیاز دارد ب(اسید آمینه ج(به طور کلی اسیدهای آمینه به دو صورت ضروری و غیر ضروری دسته بندی می شوند.برای دریافت کامل اسیدهای آمینه در طول روز باید مواد غذایی حاوی هر دو نوع اسیدآمینه مصرف شوند. به این منظور می توان از غذاهای سنتی ایرانی مانند عدس پلو،لوبیاپلو و ... که با ترکیب غلات و حبوبات تهیه می شوند استفاده کرد) ذکر دیگر غذاهای با غالت و حبوبات هم قابل قبول است.	
5	-1عوامل مکانیکی 2-عوامل فیزیکی 3-عوامل 4-عوامل شیمیایی	
6	الف(همزمان با پمپ خون به داخل شریان توسط قلب ایجاد می شود. ب(به دلیل سخت شدن پوسته عدسی چشم به وقوع می پیوندد	
7	-1آزمایش خون اعضا یا نزدیکان و اطمینان از عدم ابتلای آنها به بیماری 2-تزریق واکسن هپاتیت ب 3 -استفاده نکردن از وسایل مشترک با بیمار	
8	الف(در کشور ما چون آب و خاک از نظر ید فقیرند. یا محصوالت غذایی ید کافی ندارند . ب(نفوذ کپک ها و باکتری ها از محل نقاط اسیب دیده به درون میوه ج(چون بیماری درجات مختلفی دارد.	
9	الف(نوع2 ب(لوزالمعده)پانکراس) ج(دیابت نوع1	
10	الف(کم شنوایی ، وزوز گوش ، استرس ، خستگی و تحریک پذیری فرد ب(یک اختلال پوستی شایع در دوران نوجوانی است که در ان غده های چربی پوستی و پیاز مو در آن ملتهب می شوند ج(6 ساعت و حتی کمتر	
11	الف(بادام زمینی ، لوبیاچیتی ،تخمه آفتابگردان و کلم بروکلی ب(2	
12م	میکروبها - مواد قندی - مقاومت شخص و دندان زمان و سرعت ایجاد پوسیدگی	
13	قانون اول نصف میزان حداک ثر یعنی اگر دامنه صدا از1تا ۱۰ است. حداک ثر صدا روی عدد۵تنظیم شود . قانون دوم ۶۰درصد ۶۰دقیقهاستفاده از ابزارهای شنیداری با حداکثر۶۰ ن باید حداکثرروزی درصد حدبالاتر از ۶۰دقیقه باشد وهرچه شدت صدا بالااترودبایدمدت زمان گوشکردن کمتر شود.	
14	کلسترول - تریگلیسریدH- LDL-	

15	شامل بیماریهای خون را تحت تا قلبی بیماریهای عروقی مغزو کلیه و بیماری های عروق محیطی است.دو بیماری انسدادرگهای خون رسان بعضی بیمارهای قلب(کرونر سکته های قلبی و مغزی بیشترین عامل مرگ و میربه دلیل بیماری های قلبی وعروقی است .	
16		
17		
18		
19		
20		
« موفق باشید »		

اپلیکیشن درسی همیار

برنامه رایگان درسی همیار







همیشه رایگان

برنامه همیار کاملا رایگان میباشد

تمام پایه ها

جواب کتاب ، تدریس و نمونه سوال