به نام خدا

دبیرستان دوره دوم علّامه طباطبایی واحد فرمانیه		آموزش و پرورش شهر تهران	
امتحانات نوبت اول	امتحان درس : سلامت و بهداشت	نام و نام خانوادگی دانش آموز:	
زمان آزمون: ۶۰ دقیقه	تاریخ امتحان: دوشنبه ۱۰ دی ۱۴۰۳	رشته: ریاضی و تجربی	پایه: دوازدهم
سال تحصیلی ۱۴۰۴-۱۴۰۳		شماره کلاس:	تعدادصفحات: ۳صفحه

بخش اول – سوال ۱ – جاهای خالی را با عبارت مناسب پر کنید. (هر مورد ۰.۲۵ نمره)	
الف) مدیریت هیجان، آرامش و شناخت خود، از اصول سلامت روان هستند. (۰.۲۵ نمره) (درس۱) ب) استفاده از محصولات تکنولوژی نمونه ای از سبک زندگی به عنوان یکی از عوامل موثر بر سلامت به شمار می رود. (۰.۲۵ نمره) (درس۱) ج) در گام اول خود مراقبتی، هدف باید ، واقعی واضح و قابل اندازه گیری باشد. (۰.۲۵ نمره) (درس ۲) د) انجام فرایض دینی، از نوع خود مراقبتی معنوی است. (۰.۲۵ نمره) (درس۲) ه) در بین عوامل موثر بر سلامت، سبک زندگی با سهم ۵۰ درصد بیشترین تاثیر را برسلامت افراد دارد. (۰.۲۵ نمره) (درس۲) و) در شکل هرم مواد غذایی، هرچه از پایین هرم به سمت بالا حرکت کنیم، میزان مصرف روزانه گروه های غذایی کمتر می شود. (۰.۲۵ نمره) (درس۳) ز) پر مصرف ترین ماده غذایی که در تمام فعل و انفعالات بدن نقش دارد، آب است. (۰.۲۵ نمره) (درس۳)	۱.۷۵ نمره
بخش دوم – سوال ۲– جملات صحیح را با "ص" و جملات غلط را با "غ" مشخص نمایید. (هر مورد ۰.۲۵ نمره)	
الف) بر اساس هرم مواد غذایی، حبوبات بیشترین حجم مصرفی روزانه را دارند. (۰.۲۵ نمره) (درس۳) نادرست ب) کربوهیدارت ها نقش مهمی در عملکرد اندام های درونی مانند قلب، سیستم عصبی و ماهیچه ها دارند. (۰.۲۵ نمره) (درس۳) درست ج) چاقی با الگوی سیب، خطر ابتلا به اختلالات انعقاد خون را بیشتر افزایش می دهد. (۰.۲۵ نمره) (درس۴) درست د) مشکلات غددی می تواند یکی از عوارض چاقی باشد. (۰.۲۵ نمره) (درس۴) درست ه) مبارزه با حشرات و پیشگیری از ورود گرد و غبار، از اصول رعایت بهداشت فردی در تامین سلامت و ایمنی غذا است. (۰.۲۵ نمره) (درس۵) نادرست و) وجود پلاک های چربی در جدار شریان کرونر می تواند باعث ایجاد سکته قلبی شود. (۰.۲۵ نمره)(درس۶) درست ز) به هنگام سکته قلبی، لخته خون قبل از پلاک، تشکیل می شود. (۰.۲۵ نمره)(درس۶) نادرست	۱.۷۵ نمره
بخش سوم – گزینه صحیح را انتخاب کنید. (هر مورد ۰.۲۵ نمره)	
۳– گیاهانی که در سواحل دریا می رویند منابع خوب ..... هستند.(۰.۲۵ نمره)(درس۳) ۱)آهن ۲)کلسیم ۳)روی ۴)ید	۲نمره
۴– کدام یک از مواد غذایی زیر تمامی اسیدآمینه ضروری را دارد؟ (۰.۲۵ نمره)(درس۳) ۱)غلات ۲)تخم مرغ ۳)مغزها ۴)خشکبار	
۵– «التهاب مزمن» مربوط به کدامیک از مشکلات ناشی از چاقی است؟(۰.۲۵ نمره) (درس۴) ۱)قلبی – عروقی ۲)سیستم عصبی ۳)غددی ۴)روانی	
۶– کدام گزینه از عوارض جانبی کاهش سریع وزن نیست؟ (۰.۲۵ نمره) (درس۴) ۱)ریزش موها ۲)افت فشار خون ۳)اختلالات انعقاد خون ۴)چین و چروک و شل شدن پوست صورت	
۷– کدام یک از موارد زیر مربوط به رعایت بهداشت فردی در فرایند تولید غذا نیست؟(۰.۲۵ نمره) (درس۵) ۱)نداشتن زیرآلات ۲)گذاشتن پوشش بر روی زخم دست ۳)پیشگیری از ورود گرد و غبار در غذا ۴) پوشاندن موی سر	
۸– کدام مورد از عوامل زمینه ساز بیماری فشارخون بالا، غیر قابل پیشگیری است؟(۰.۲۵ نمره)(درس۶) ۱)مصرف دخانیات و الکل ۲)سابقه خانوادگی ۳)تغذیه نامناسب ۴)کم تحرکی	
۹– تاثیر کدامیک از موارد زیر بر دیواره رگها با بقیه متفاوت است؟(۰.۲۵ نمره)(درس۶) ۱)تری گلیسرید ۲)اسیدهای چرب اشباع ۳)LDL ۴)HDL (۰.۲۵نمره)(درس۶)	

۱۰- کدام یک از انواع هپاتیت شایع تراست؟(۰.۲۵ نمره)(درس۷) ۱)نوع A و B ۲)نوع B و C ۳)نوع C و D ۴)نوع E و G	
بخش چهارم – سوال ۱۱ – جدول زیر در رابطه با عوامل موثر بر سلامت است. هر یک از موارد ستون «۱» با یکی از موارد ستون «۲» ارتباط منطقی دارد. آنها را پیدا کنید. (یک مورد در ستون «۲» اضافه است). (۰.۵ نمره) (درس ۱)	
ستون «۱»: الف)تامین آب آشامیدنی؛ ب)رنگ پوست ستون «۲»: ۱.سبک زندگی؛ ۲.دسترسی به خدمات بهداشتی – درمانی؛ ۳.عوامل ژنتیکی و فردی	۰.۵ نمره
بخش پنجم – سوال۱۲ – از بین کلمات داخل پرانتز، کلمه مناسب را انتخاب کنید. (هر مورد ۰.۲۵ نمره)	
الف) منظور از نگهداری غذا بصورت کاملا سرد، نگهداری آن در دمای زیر (۴ / صفر / ۱۰) درجه سانتی گراد است. (۰.۲۵ نمره) (درس۵) ب) زمانی پخت غذا کامل است که تمام قسمتهای آن حداقل (۶۰ / ۷۰ / ۸۰) درجه سانتی گراد حرارت دیده باشد. (۰.۲۵ نمره) (درس۵) ج) آلودگی مواد غذایی به فلزات سنگین جز (مسمومیت / عفونت / بیماری) غذایی شمرده می شود. (۰.۲۵ نمره) (درس۵) د) اسیدهای چرب (اشباع / غیراشباع) در روغن زیتون وجود دارد. (۰.۲۵ نمره)(درس۶) ه) مصرف زیاد اسیدهای پرچرب ترانس موجب افزایش (HDL / LDL / DLD) خون میگردد. (۰.۲۵ نمره)(درس۶) و) بیشترین علل مرگ و میر در ایران مربوط به بیماری های (واگیر / غیرواگیر) است. (۰.۲۵ نمره)(درس۶) ز) ویروس HIV تنها در (گلبول قرمز / پلاکت / گلبول سفید) قادر به ادامه حیات است. (۰.۲۵ نمره)(درس۷)	۱.۷۵ نمره
بخش ششم –سوال ۱۳ –تعریف کنید.	
الف)از اصول تغذیه سالم، «اصل تعادل» (۱ نمره)(درس۳) اصل تعادل یعنی مصرف مقادیر کافی از مواد غذایی مورد نیاز برای حفظ سلامت بدن (هر یک از عبارت هایی که خط کشیده شده ۰.۲۵ نمره دارد) ب)کوشینگ: (۰.۵ نمره) (درس۴) اختلال عملکرد غدد فوق کلیوی ج)دو روش زود بازده کاهش وزن: (۰.۵ نمره) (درس۴) درمان دارویی و جراحی د)فشارخون: (۰.۲۵ نمره)(درس۶) به نیرویی که خون را در شریان های بدن به گردش درآورد، گویند. ه)پیر چشمی: (۰.۵ نمره)(درس۸) به دلیل سخت شدن پوسته عدسی چشم و)یک اختلال شایع در دوران بلوغ و جوانی: (۰.۵ نمره)(درس۸) جوش غرور یا آکنه	۳.۲۵ نمره
بخش هفتم – به سوالات زیر پاسخ کوتاه دهید.	
۱۴- هر یک از موارد زیر به کدام بُعد از سلامت مربوط است؟ (۰.۵ نمره) (درس۱) الف)امیدواری: سلامت معنوی ب)مدیریت هیجان: سلامت روانی	۳.۲۵ نمره
۱۵- هر یک از موارد زیر بر اثر کمبود کدام ریز مغذی ایجاد می شود؟ (۰.۵ نمره) (درس۳) الف)پوکی استخوان:کلسیم ب)کوتاهی قد در کودکان:روی	
۱۶- هر یک از موارد زیر به کدام یک از عوامل ایجاد فساد در مواد غذایی است؟(۰.۵ نمره) (درس۵) الف)افزودنی های مواد غذایی: شیمیایی ب)رطوبت: فیزیکی	
۱۷- از هر یک از آزمایش های زیر برای تشخیص کدام نوع سرطان استفاده می شود؟(۰.۷۵ نمره)(درس۶) الف)کولونوسکوپی: سرطان روده ب)پاپ اسمیر: سرطان دهانه رحم ج)ماموگرافی: سرطان سینه	
۱۸- در آلودگی به شپش سر، عامل بیماری در کدام نواحی بدن زندگی می کند؟(۰.۵ نمره)(درس۷) عقب سر در قسمت گردن و پشت گوش	
۱۹- بیماری پدیکلوزیس از چه طریقی به دیگران سرایت میکند؟(۰.۵ نمره)(درس۷) پوست و مو	

بخش پنجم – به سوالات زیر پاسخ کامل دهید.	
۲۰– برای پیشگیری و کنترل فشار خون باید به چه عواملی توجه داشت؟ (۳ مورد را اشاره بفرمایید) (۰.۷۵ نمره)(درس۶) عدم مصرف دخانیات و الکل – عدم مصرف غذاهای چرب و پرنمک – کنترل وزن در حد مطلوب – فعالیت بدنی کافی و منظم – داشتن رژیم غذایی همراه با مصرف میوه و سبزی به مقدار کافی – کنترل و مدیریت خشم و استرس	۰.۷۵ نمره
۲۱– از عوامل هشدار دهنده سرطان دو مورد را بنویسید. (۰.۵ نمره)(درس۶) ابتلای اقوام درجه یک به بیماری سرطان – تغییر در خال های پوستی – زخم های بدون بهبود – پیدایش توده در هر جای بدن – سرفه یا گرفتگی طولانی مدت صدا – اختلال بلع یا سوء هاضمه طولانی – استفراغ یا سرفه خونی – اسهال یا یبوست طولانی – خونریزی غیر طبیعی در ادرار – بی اشتهایی یا کاهش وزن بی دلیل	۰.۵ نمره
۲۲– بیماری هپاتیت چگونه بوجود می آید؟ (۱ نمره)(درس۷) گاهی به علل مختلف، از جمله آلودگی ناشی از ویروس، کبد التهاب پیدا می کند که این امر موجب وارد آمدن آسیب به کبد و مختل کردن فعالیت آن می شود.	۱نمره
۲۳– دوران پنجره در مورد بیماری HIV به چه معناست؟(۰.۵ نمره)(درس۷) 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)	۰.۵ نمره
۲۴– در صورت ابتلای یکی از اعضای خانواده یا نزدیکان به بیماری هپاتیت B، برای جلوگیری از انتقال بیماری به دیگر اعضا، رعایت چه نکاتی ضروری است؟ (ذکر دو مورد الزامی است) (۱ نمره)(درس۷) آزمایش خون اعضا یا نزدیکان و اطمینان از عدم ابتلای آنها به بیماری – تزریق واکسن – استفاده نکردن از وسایل مشترک با بیمار – عدم تماس با مایعات و خون بیمار – عدم تماس با پوست بریده یا زخم شده بیمار – استفاده نکردن از وسایل تیز و برنده مثل تیغ و ناخن گیر و ... متعلق به شخص بیمار	۱نمره
۲۵– دو مورد از عوامل اصلی پوسیدگی دندان را بنویسید. (۱ نمره)(درس۸) میکروب ها – مواد قندی – مقاومت شخص و دندان – زمان و سرعت ایجاد پوسیدگی	۱نمره
۲۶– دو مورد از راه های اصلاح عیوب انکساری چشم را بنویسید. (۱ نمره)(درس۸) عینک – لنز طبی – جراحی – اشعه لیزر	۱نمره
مجموع نمرات	**۲۰ نمره**

اپلیکیشن درسی همیار

برنامه رایگان درسی همیار







همیشه رایگان

برنامه همیار کاملا رایگان میباشد

تمام پایه ها

جواب کتاب ، تدریس و نمونه سوال