باسمه تعالی

سوالات امتحان درس: سلامت و بهداشت	**اداره کل آموزش و پرورش استان کرمان** **مدیریت آموزش و پرورش ناحیه دو**	زمان امتحان: ۱۴۰۳/۰۹/۲۹ ساعت امتحان: ۱۰ صبح

پایه: دوازدهم	رشته: رشته های نظری	امتحانات نوبت اول سال تحصیلی ۱۴۰۴-۱۴۰۳	مدت امتحان: ۹۰ دقیقه	سوالات: ۱۹ صفحات: ۴
نام و نام خانوادگی:	آموزشگاه: ..... کلاس: ..... دبیر:			

ردیف	سوالات (سوالات در پاسخبرگ، پاسخ داده شوند)	بارم
۱	**درستی یا نادرستی هر یک از عبارت‌های زیر را با علامت (ص) یا (غ) مشخص کنید.** ۱) از نظر سازمان بهداشت جهانی ، سلامت به معنی نداشتن بیماری و نقص عضو است. ۲) بین ۶۵ تا ۸۵ درصد از رفتارهایی که به سلامت ما منجر می‌شود ناشی از بهداشت فردی است. ۳) طبق هرم مواد غذایی برای نوجوان ۱۸ ساله، مقدار مصرف گروه شیر و فرآورده‌ها باید بیشتر از گروه حبوبات و مغزها باشد. ۴) مازاد کربوهیدرات دریافتی به شکل گلیکوژن در می‌آید ودر بدن ذخیره می‌شود. ۵) در درمان، زمان آموزش‌ها بسیار کوتاه و برای همه در هر سطح معلومات میسر است. ۶) سلامت جسمانی بیانگر عملکرد درست بخش‌های مختلف بدن و هماهنگی آنها با هم است. ۷) کمبود روی موجب کوتاهی قد در بزرگسالان می‌شود. ۸) یکی از آداب صحیح غذا خوردن که در فرهنگ اسلامی به آن توصیه شده، صرف غذا با دیگران است که یک نوع خود-مراقبتی روانی- عاطفی است.	۲
۲	**در هریک از عبارتهای زیر پاسخ صحیح را انتخاب کنید.** ۱) اگر هدف ما موفقیت در کنکور باشد و زمان کنکور را برای والدین خود بگوییم و از آنها بخواهیم که در طی این مدت مراقب ما باشند به استفاده (شروع با گام‌های کوچک / یادآورها / پیمان ببندیم) از گام‌های برنامه ریزی برای خود-مراقبتی اشاره دارد. ۲) ماهی های (آزاد- سالمون-کیلکا / آزاد- سالمون- کپور) منابع سرشار از ویتامین "د" هستند. ۳) (کربوهیدرات / پروتئین / چربی) از مواد مغذی هستند که بدن برای رشد، ترمیم و حفظ بافت‌های عضلانی به آنها نیاز دارد. ۴) بدن برای مصرف ویتامین (B / K) به چربی نیاز دارد. ۵) در ازای مصرف هر گرم (نان / مرغ / روغن زیتون) انرژی بیشتری برحسب کیلو کالری تولید می‌شود. ۶) عوارض آلودگی هوا بر پوست چانه و بینی می‌تواند به صورت ایجاد جوش‌های (سر سفید / سرسیاه / زیر پوستی) بروز نماید. ۷) (نوع قند / نوع میکروب‌های موجود در حفره دهان / میزان چسبندگی غذا) از عوامل مقاومت شخص و دندان است که بر میزان ایجاد پوسیدگی دندان تاثیر دارد. ۸) فاصله بین رفتن به رختخواب تا خوابیدن نباید بیشتر از (۱۵الی ۳۰ / ۳۰الی ۶۰) دقیقه باشد.	۲

۳	**در جاهای خالی، عبارت مناسب را بنویسید.** ۱) . . . . . مجموعه‌ای از انتخاب‌های سالم افراد است که متناسب با موقعیت‌های زندگی صورت می‌گیرد. ۲) به هرگونه حالت ناخوشایندو رنج آور که تندرستی را دچار اختلال کند . . . . . گویند. ۳) حیاتی ترین نیاز غذایی انسان . . . . . است. ۴) بیشترین علل مرگ و میر در ایران مربوط به بیماری‌های . . . . . است. ۵) برای پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های ناشی از کمبود ریزمغذی‌ها لازم است با پیروی از . . . . . تغذیه سالم نسبت به اصلاح عادت‌های غذایی . . . . . خود و رفع اختلالات مرتبط با غذا خوردن اقدام کنیم. ۶) فیبرها در دستگاه گوارش ما هضم وجذب . . . . . و با جلوگیری از . . . . . نقش موثری درسلامت دارند.	۲
۴	**جدول زیر در مورد ابعاد سلامت و عوامل موثر بر سلامت است. هریک از موارد ستون «الف» با یکی از موارد ستون «ب» ارتباط منطقی دارد.آنها راپیدا کنید و در برگه پاسخنامه بنویسید. (یک مورد در ستون « ب » اضافه است)** ستون «الف» | ستون « ب » الف) فردی که مسئولانه عمل می-کند. | ۱- سلامت معنوی ب) درآمد | ۲- سلامت اجتماعی ج) مدیریت هیجان | ۳-عوامل محیطی | ۴- اصول سلامت روان	۰/۷۵
۵	**درپرسش‌های چهار گزینه‌ای زیرگزینه مناسب را انتخاب کنید.** ۱) درمورد توصیه خود مراقبتی برای داشتن تغذیه سالم و پیشگیری از ابتلا به بیماری‌هاو انگل‌های روده‌ای کدام مورد از نظر درستی یا نادرستی با بقیه گزینه‌ها متفاوت است؟ الف) شیر های غیراسترلیزه و غیر پاستوریزه را قبل از مصرف، در صورت خطر تب مالت به مدت حداکثر ۱۰ دقیقه بجوشانیم. ب) مصرف یخ‌های آماده مانعی ندارد. ج) درصورت شیوع بیماری‌های روده‌ای، بهتر است از خوردن کاهو وسبزی‌های خام خودداری شود. د) برای نگهداری مواد غذایی خام در یخچال، از ظروف در بسته یا روکش دار استفاده شود. ۲) تاخیر انداختن شستن ظروف در خانه، با کدام دسته از عوامل ایجاد فساد در مواد غذایی ارتباط دارد؟ الف) عوامل بیولوژیکی ب) عوامل شیمیایی ج) عوامل فیزیکی د) عوامل مکانیکی ۳) با توجه به تعریف خود مراقبتی اجتماعی، کدام مورد در این تعریف معنایی ندارد؟ الف) وقت گذراندن با خانواده ب) توجه به تجربه ها ج) مشورت با افراد مطلع د) پرهیز از کشیدن سیگار و قلیان ۴) کدام مورد، جزء عوامل خطر ساز دیابت نوع۲ غیر قابل پیشگیری، نیست. الف) کلسترول بالا ب) سن بالای ۴۵ ج) ژنتیک د) سابقه خانوادگی دیابت ۵) در سکته مغزی مدت زمان طلایی برای نجات فرد چقدر است؟ الف) ۳/۵ روز ب) ۳/۵ساعت ج) ۱۳/۵ ساعت د) ۳/۵ دقیقه ۶) کدام مورد از عوامل چاقی محسوب نمی‌شود؟ الف) داشتن پدر چاق ب) فعالیت بدنی زیاد ج) کوشینگ د)کورتون	۱/۵
۶	امید و خواهرش روشنا، دانش‌آموزان پایه دوازدهم هستند و ۱۸سال سن دارند. وزن هردو ۷۰ کیلوگرم می‌باشد. امید بر خلاف روشنا روزانه یک ساعت ورزش می‌کند. شاخص توده بدنی روشنا ۲۷ و امید ۲۱ است. **با توجه به متن بالا به سوالات زیر پاسخ دهید.** ۱) کدام یک از آنها دارای اضافه وزن است؟ ۲) اگر هر دو نفر آنها روزانه یک نوع غذا و به یک میزان غذا مصرف کنند، کدام اصل تغذیه رعایت نمی‌شود؟ ۳) چرا هردوی آنها با وجود وزن یکسان، وضعیت متفاوتی دارند؟	۱

۷ — **۰/۷۵**

در رابطه با کنترل وزن و تناسب اندام به پرسشهای زیر پاسخ دهید.

۱) کدام الگوی چاقی خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی- عروقی را بیشتر افزایش می‌دهد؟

۲) یک مورد از عوارض چاقی در دستگاه گوارش را نام ببرید.

۳) پیروی از یک برنامه پیوسته و پایدار برای کاهش وزن، چندمین اصل از اصول کاهش وزن است؟

۸ — **۰/۷۵**

درمورد بهداشت و ایمنی مواد غذایی گزینه درست را انتخاب کنید.

۱) در مرحله طبخ و نگهداری غذا، زمانی پخت غذا کامل است که (تمام قسمت‌های آن/ بخشی از آن) حداقل ۷۰درجه سانتی گراد حرارت **دیده باشد.**

۲) پیشگیری ازورود گرد و غبار به غذا از اصول رعایت بهداشت (محیط / موادغذایی از تولید تا مصرف) می‌باشد..

۳) آلودگی مواد غذایی با حشره‌کش‌ها موجب(مسمومیت / عفونت) غذایی می‌شود.

۹ — **۰/۵**

برای تشخیص هریک از انواع سرطان های زیر کدام روش غربالگری مورد استفاده می‌شود؟

الف) سرطان سینه ب) سرطان پروستات

۱۰ — **۰/۷۵**

جدول زیر اثر چربی های موجود در مواد غذایی را برچربی های خون و بیماری های قلبی نشان میدهد.

موارد الف، ب، ج را کامل کنید.

	HDL	LDL	کلسترول	بیماری های قلبی-عروقی
اسیدهای چرب اشباع			الف	افزایش
اسیدهای چرب غیر اشباع		ب	کاهش	
اسیدهای چرب ترانس	کاهش			ج

۱۱ — **۰/۷۵**

هر یک از علائم ذکر شده مربوط به چه نوع بیماری است؟

۱) عدم کنترل عضلات و از دست دادن ناگهانی بینایی

۲) زخم‌های بدون بهبود

۳) احساس سوزش در انگشتان دست و پا

۱۲ — **۱**

در مورد بیماری‌های قلبی- عروقی به سوالات زیر پاسخ دهید.

۱) به حالتی که خون کافی به عضله قلب نمی‌رسد و سبب ایجاد درد قلبی(آنژین صدری) می‌شود چه می‌گویند؟

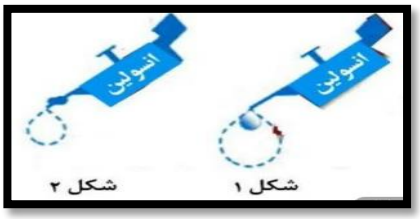
۲) در مورد بیماری‌های قلبی- عروقی عامل خطری نام ببرید که قابل کنترل نباشد؟

۳) مزیت فشار خون به عنوان عامل خطر بیماری قلبی- عروقی چیست؟

۴) در مراحل ابتلا به سکته قلبی ابتدا لخته خونی تشکیل می‌شود یا پلاک چربی ؟

۱۳ — **۰/۲۵**

کدام شکل بیانگر دیابت نوع ۲ می‌باشد.



۱۴ — **۰/۵**

راه‌های انتقال بیماری‌های زیر را بنویسید.

الف) اسهال خونی ب) پدیکلوزیس

۱۵ — **۱**

هپاتیت A - ایدز- هپاتیت B – هپاتیت C - سوزاک

با توجه به بیماری‌های واگیردار داخل کادر به پرسش های زیر پاسخ دهید. (یک مورد اضافه است.)

۱) رعایت بهداشت فردی و پایبندی به اصول اخلاقی و خانوادگی تا حد بسیار زیادی از ابتلا به این بیماری جلوگیری می-کند.

۲) احتمال مزمن شدن بیماری در این مبتلایان بیشتر است.

۳) این بیماری همراه با عفونت‌های دیگری از جمله بدخیمی‌ها و سرطان است.

۴) همانند دیابت نوع۲ می‌تواند بدون علامت باشد.

۱۶	**در مورد بیماری هپاتیت B و ایدز به سوالات زیر پاسخ دهید.** ۱) در کدام یک از این دو بیماری کبد ملتهب می‌شود؟ ۲) آیا عامل هر دوبیماری، ویروس است؟ ۳) برای پیشگیری کدام یک از واکسن استفاده می‌شود؟ ۴) عامل کدام یک تنها در گلبول‌های سفید قادر به ادامه حیات است؟	۱
۱۷	**برای هریک از موارد زیر یک دلیل بنویسید:** ۱) میوه ای که مقداری از آن کپک زده، حتی بعد از برداشتن کپک آن، نباید مصرف کنید. ۲) یک راه مهم پیشگیری از بیماری ایدز، اقدام برای درمان افراد مبتلا است. ۳) در برنامه ریزی برای خود مراقبتی، موفقیت‌هایمان را در نظر داشته باشیم.	۱/۵
۱۸	**جدول زیر در مورد آسیب‌های چشمی و اقدامات اولیه‌ای که باید در صورت بروز آنها انجام شود، است. موارد الف، ب را کامل کنید.** الف: از پلک زدن به مدت ۸تا۱۲ ساعت خودداری شود. ب: آلوده شدن چشم با مواد شیمیایی	۰/۵
۱۹	**در رابطه با بهداشت فردی به سوالات زیر پاسخ دهید.** ۱) بزرگترین عضو بدن که می‌تواند از بدن در مقابل حمله‌های میکروبی و عوارض زیان بار خورشید محافظت کند چه نام دارد؟ ۲) بوی بد پا ناشی از چیست؟ ۳) تنها راه قطعی تشخیص کم شنوایی چیست؟ ۴) در حوالی بلوغ چه عاملی زمینه‌ساز بروز آکنه است؟ ۵) وظیفه اصلی مو چیست؟ ۶) زمان استفاده از ابزار شنیداری با حداکثر ۶۰ درصد حد بالای آن، باید حداکثر روزی ۶۰دقیقه باشد، مربوط به کدام قانون استفاده از ابزارهای شنیداری است. (اسم قانون ضروری است.)	۱/۵

۲۰	**جمع نمره**	**موفق و پیروز باشید**
نام و نام خانوادگی دبیر: ..... **امضا:**		**نمره به عدد: ..... نمره به حروف: .....**

باسمه تعالی

سؤالات امتحان درس: **سلامت و بهداشت**	**اداره کل آموزش و پرورش استان کرمان** **مدیریت آموزش و پرورش ناحیه ۲ کرمان**	**زمان امتحان: ۱۴۰۳/۹/۲۹** **ساعت امتحان:۱۲-۱۰ صبح**
پایه : دوازدهم	**رشته: نظری** **نوبت اول سال تحصیلی ۱۴۰۴-۱۴۰۳**	**مدت امتحان: ۹۰دقیقه**

ردیف	راهنمای تصحیح	نمره
۱	۱) نادرست ص۳ ۲) نادرست ص ۱۵ ۳) درست ص۲۶ ۴) نادرست ص۲۰ ۵) نادرست ص۵ ۶) درست ص۸ ۷) نادرست ص۳۰ ۸) نادرست ص۲۸ و ۱۴ (هرمورد ۰/۲۵نمره)	۲
۲	۱) پیمان ببندیم ص۱۶ ۲) آزاد- سالمون- کپور ص۳۱ ۳) پروتئین ص۲۱ ۴) K ص۲۱ ۵) روغن زیتون ص۲۱ ۶) سرسیاه ص۸۹ ۷) نوع میکروب‌های موجود در حفره دهان ص۹۷ ۸) ۱۵الی ۳۰ ص۹۵ (هرمورد ۰/۲۵نمره)	۲
۳	۱) سبک زندگی سالم ص۱۲ ۲) بیماری ص۴۹ ۳) آب ص۲۲ ۴)غیر واگیر ص۴۹ ۵) الگوی- نادرست ص۳۰ ۶) نمی‌شوند – یبوست ص۲۱ (هرمورد ۰/۲۵نمره)	۲
۴	الف) فردی که مسئولانه عمل می‌کند.(۲- سلامت اجتماعی) ص۹ ب) درآمد (۳-عوامل محیطی) ص۱۱ ج) مدیریت هیجان (۴- اصول سلامت روان) ص۸ (هرمورد ۰/۲۵نمره)	۰/۷۵
۵	۱) ج ص۴۶ و ۶۸ ۲) الف ص۴۳ ۳) د ص۱۴و۱۵ ۴) الف ص۶۵ ۵) ب ص۵۹ ۶) ب ص۳۴ (هرمورد ۰/۲۵نمره)	۱/۵
۶	۱) روشنا ۲) تناسب ۳) قد و جنسیت متفاوت است. (هرمورد ۰/۲۵نمره) ص۳۵	۱
۷	۱) سیب ص۳۴ ۲) سنگ صفرا یا التهاب کبد (یک مورد) ص۳۵ ۳) اصل اول ص۳۹ (هرمورد ۰/۲۵نمره)	۰/۷۵
۸	۱) تمام قسمت‌های آن ص۴۲ ۲) محیط ص۴۲ ۳) عفونت ص۴۶ (هرمورد ۰/۲۵نمره)	۰/۷۵
۹	الف) ماموگرافی ب) آزمایش خون (هرمورد ۰/۲۵نمره) ص۶۲	۰/۵
۱۰	الف) افزایش ب) کاهش ج) افزایش (هرمورد ۰/۲۵نمره) ص۵۷	۰/۷۵

۱۱	۱) سکته مغزی ص۵۹ ۲) سرطان ص۶۳ ۳) دیابت نوع ۲ ص۶۶ (هرمورد ۰/۲۵نمره)	۰/۷۵
۱۲	۱) ایسکمی قلب ص۵۱ ۲) کهولت سن و سابقه خانوادگی (یک مورد) ص۵۲ ۳) قابل تشخیص و قابل درمان (یک مورد) ص۵۳ ۴) پلاک چربی ص۵۱ (هرمورد ۰/۲۵نمره)	۱
۱۳	شکل ۱ ص۶۴	۰/۲۵
۱۴	الف) دستگاه گوارش (غذا، آب و دست‌های آلوده) ص۶۷ ب) پوست و مو یاپوست ص۶۹ (هرمورد ۰/۲۵نمره)	۰/۵
۱۵	۱) سوزاک ص۷۰ ۲) هپاتیت C ص۷۱ ۳) ایدز ص۷۴ ۴) هپاتیت B ص۷۱ (هرمورد ۰/۲۵نمره)	۱
۱۶	۱) هپاتیت B ص۷۰ ۲) بله ص۷۰و۷۲ ۳) هپاتیت B ص۷۱ ۴) ایدز ۷۳ (هرمورد ۰/۲۵نمره)	۱
۱۷	۱) چون برخی از قسمت‌های کپک قابل مشاهده نیست (۰/۲۵) ودر عمق مواد خوراکی نفوذ می‌کند. (۰/۲۵) (با برداشتن کپک سطحی و مصرف باقی‌مانده آن از ورودقارچ به بدن جلوگیری نمی‌شود.) ص۴۳ ۲) زیرا مصرف دارو به کاهش ویروس اچ آی وی در خون و ترشحات جنسی منجر می‌شود. (۰/۲۵) در این صورت تماس اتفاقی با خون و ترشحات فرد مبتلا، منجر به انتقال ویروس به دیگری نمیشود. (۰/۲۵) ص۷۵ ۳) موجب افزایش اعتماد به نفس ما میشود(۰/۲۵) و توانایی ما را برای ادامه برنامه افزایش می‌دهد. (۰/۲۵) ص۱۶	۱/۵
۱۸	الف) برق زدگی ص۸۳ (هرمورد ۰/۲۵نمره) ب)چشم را با آب فراوان پی در پی شست و شو داد و به پزشک مراجعه کرد. ص۸۲(یک موردکافی)	۰/۵
۱۹	۱) پوست ص۸۸ ۲) فعالیت باکتری‌هایی که در کف پا وبین انگشتان پا جمع می‌شود. یا فعالیت باکتری‌ها ص۹۰ ۳) آزمایش شنوایی (توسط شنوایی سنج) ص۸۷ ۴) افزایش ناگهانی هورمون‌ها ص۸۹ ۵) محافظت از بدن ص۹۱ ۶) ۶۰درصد، ۶۰ دقیقه ص۸۷ (هرمورد ۰/۲۵نمره)	۱/۵
	همکاران گرامی خدا قوت	جمع نمره ۲۰

اپلیکیشن درسی همیار

برنامه رایگان درسی همیار







همیشه رایگان

برنامه همیار کاملا رایگان میباشد

تمام پایه ها

جواب کتاب ، تدریس و نمونه سوال