نام و نام خانوادگی :	باسمه تعالی اداره کل آموزش و پرورش استان گیلان مدیریت آموزش و پرورش ناحیه ۲ رشت دبیرستان غیردولتی اندیشه های شریف (دوره دوم)	نیمسال اول	
پایه تحصیلی : متوسطه رشته :تجربی و ریاضی کلاس : دوازدهم		تاریخ امتحان : ۱۴۰۳/۱۰/۲۸	محل مهر آموزشگاه
سوالات درس : سلامت و بهداشت		مدت امتحان : دقیقه: ۷۰ دقیقه	

نام ونام خانوادگی دبیر و امضا : صابر نمره با عدد : نمره با حروف : نمره پس از تجدید نظر :

ردیف	سوالات	بارم
۱	سوالات زیر را با صحیح و غلط مشخص کنید الف) داشتن روحیه انتقاد پذیری یکی از نشانه های سلامت روانی است. ☐ ص ☐ غ ب) فردی با میزان قند خون ۱۲۸ در مرحله پیش دیابت بیماری قرار دارد. ☐ ص ☐ غ ج) با بالا رفتن میزان تری گلیسیرید خون سطح LDL کاهش می یابد. ☐ ص ☐ غ د) در بیماری های مزمن منعی برای بارداری وجود ندارد. ☐ ص ☐ غ پ) ویروس HIV تنها در گلبول های سفید قادر به ادامه حیات است. ☐ ص ☐ غ	۲/۵
۲	جاهای خالی را با کلمات مناسب تکمیل کنید ۱- در گام اول خود مراقبتی هدف باید واضح، ..... و مشخص باشد. ۲- در بین عوامل موثر بر سلامت ..... با سهم ۵۰ درصد بیشترین تاثیر بر سلامت افراد دارد. ۳- برخی داروها مثل ..... موجب چاقی می شوند. ۴- بر اساس قانون تعادل انرژی، تنظیم وزن و برخورداری از وزن مطلوب به دو عامل تغذیه و ..... بستگی دارد. ۵- گسترش استفاده از غذا های خیابانی یکی از علل بیماری های ..... می باشد. ۶- سرطان به معنی رشد،تکثیر و گاهی انتشار ..... سلول های بدن است. ۷- وجود پلاک چربی در جدار شریان ..... خون رسان می تواند باعث ایجاد سکته قلبی شود. ۸- در آستیگماتیسم شکل غیر عادی قرنیه موجب ..... می شود.	۴
۳	در عبارات زیر گزینه صحیح داخل پرانتز را مشخص کنید ۱- تامین سلامت افراد جامعه از وظایف اولیه (خانواده / حکومت ها) است. ۲- بها دادن به خود از نوع خود مراقبتی (روانی و عاطفی / جسمانی / اجتماعی) است. ۳- در هرم غذایی؛ نیاز روزانه فرد به میوه ها (کمتر از / بیشتر از / برابر با) سبزی ها است. ۴- کربوهیدرات های اضافی بدن به مقدار معینی به صورت (گلیکوژن / چربی) در کبد ذخیره می شوند. ۵- عدم تحمل فعالیت بدنی از مشکلات (قلبی عروقی/ عضلانی/ تنفسی) عوارض چاقی است. ۶- منظور از نگهداری غذا به صورت سرد، نگهداری آن در دمای زیر (۴ / صفر / ۱۰) درجه سانتی گراد می باشد. ۷- عفونت های غذایی به علت آلودگی مواد غذایی به (ویروس /آفت کش/ کرم کدو) ایجاد می شود. ۸- آلودگی مواد غذایی به فلزات سنگین، جز (مسمومیت /عفونت / بیماری های غذایی) شمرده می شود.	۴

۴	سوالات چهار گزینه ای ۱- در کدام گزینه چربی غیر اشباع یافت می شوند ؟ الف) گوشت ☐ ب) ماهی ☐ ج) مرغ ☐ د) لبنیات ☐ ۲- کدام ویتامین ها در کبد ذخیره می شوند ؟ الف) C – E ☐ ب) C – B ☐ ج) E – K ☐ د) B – E ☐ ۳- عدم مصرف کدام یک منجر به کوتاهی قد و تاخیردر بلوغ می شود ؟ الف) آهن ☐ ب) روی ☐ ج) کلسیم ☐ د) منیزیوم ☐ ۴- کدام گزینه منبع اصلی کربوهیدرات ها نیست ؟ الف) برنج ☐ ب) سیب زمینی ☐ ج) نشاسته ☐ د) شکر ☐ ۵- کدام مورد از عوامل زمینه ساز فشار خون بالا، غیر قابل پیشگیری است؟ الف) دخانیات ☐ ب)سابقه خانوادگی ☐ ج)تغذیه نامناسب ☐ د) کم تحرکی ☐ ۶- کدام گزینه موجب کاهش سطح کلسترول، LDL و تری گلیسیرید خون می شوند؟ الف) اسید های چرب اشباع ☐ ب) اسیدهای چرب غیراشباع ☐ ج) اسید های چرب ترانس ☐ د) چربی های جامد ☐ ۷- کدام بیماری نسبتا شایع نا باروری در صورت عدم درمان منجر به بیماری التهابی لگن می گردد ؟ الف) هپاتیت ☐ ب) سوزاک ☐ ج) تالاسمی ☐ د) کزاز ☐	۳/۵
۵	به سوالات زیر پاسخ کوتاه دهید ۱- روغن کبد ماهی غنی ترین منبع کدام ویتامین است ؟ ۲- مهم ترین نقش ویتامین ها در بدن چیست ؟ ۳- کدام بیماری موجب به آسیب به کبد و مختل کردن فعالیت آن می شود ؟ ۴- دو راه اصلی از پیشگیری و انتقال HIV را بنویسید . ۵- یکی از شایع ترین بیماری انگلی که از طریق پوست و مو سرایت می کند را نام ببرید . ۶- چرا همه افراد بالا خص جوانان و نوجوانان به خواب کافی نیاز دارند ؟	۳
۶	علائم HIV یا ایدز را بنویسید.	۰/۵
۷	هر یک از موارد زیر مربوط به کدام عوارض چاقی است؟ الف) کاهش اعتماد به نفس ..... ب) عدم تحمل فعالیت بدنی	۰/۵
۸	تنفس بد صبحگاهی حین بیدار شدن ناشی از چیست ؟	۰/۵
۹	آزمایش های قبل از ازدواج برای تشخیص چیست ؟ ۱- آزمایش ادرار برای تشخیص ..... ۲- آزمایش خون برای تشخیص	۰/۵

۱۰	**در جدول زیر گزینه های ستون ۱ را که با ستون ۲ ارتباط منطقی دارند وصل کنید**	۱

ستون ۱	ستون ۲
۱- ماموگرافی	**الف) تشخیص سرطان پروستات مردان**
۲- آزمایش خون	**ب) تشخیص سرطان دهانه رحم**
۳- کولونوسکوپی	**ج) تشخیص سرطان سینه**
۴- پاپ اسمیر	**د) تشخیص سرطان روده**
	ر) کوشینگ (اختلال غدد فوق کلیوی)

نام و نام خانوادگی :	باسمه تعالی اداره کل آموزش و پرورش استان گیلان مدیریت آموزش و پرورش ناحیه ۲ رشت دبیرستان غیردولتی اندیشه های شریف (دوره دوم)	نیمسال اول	محل مهر آموزشگاه
پایه تحصیلی : متوسطه رشته :تجربی و ریاضی کلاس : دوازدهم		تاریخ امتحان : ۱۴۰۳/۱۰/۲۸	
سوالات درس : سلامت و بهداشت		مدت امتحان : دقیقه: ۷۰ دقیقه	

نام ونام خانوادگی دبیر و امضا : صابر

پاسخنامه

ردیف	سوالات	بارم
۱	سوالات زیر را با صحیح و غلط مشخص کنید الف) داشتن روحیه انتقاد پذیری یکی از نشانه های سلامت روانی است. ص ب) فردی با میزان قند خون ۱۲۸ در مرحله پیش دیابت بیماری قرار دارد. غ ج) با بالا رفتن میزان تری گلیسیرید خون سطح LDL کاهش می یابد. غ د) در بیماری های مزمن منعی برای بارداری وجود ندارد. ص پ) ویروس HIV تنها در گلبول های سفید قادر به ادامه حیات است. ص	۲/۵
۲	جاهای خالی را با کلمات مناسب تکمیل کنید ۱- در گام اول خود مراقبتی هدف باید واضح، .....واقعی..... و مشخص باشد. ۲- در بین عوامل موثر بر سلامت ....سبک زندگی..... با سهم ۵۰ درصد بیشترین تاثیر بر سلامت افراد دارد. ۳- برخی داروها مثل .....کورتون..... موجب چاقی می شوند. ۴- بر اساس قانون تعادل انرژی، تنظیم وزن و برخورداری از وزن مظلوب به دو عامل تغذیه و ..فعالیت بدنی..... بستگی دارد. ۵- گسترش استفاده از غذا های خیابانی یکی از علل بیماری های .....غذازاد..... می باشد. ۶- سرطان به معنی رشد،تکثیر و گاهی انتشار .....غیر طبیعی..... سلول های بدن است. ۷- وجود پلاک چربی در جدار شریان .....کرونر..... خون رسان می تواند باعث ایجاد سکته قلبی شود. ۸- در آستیگماتیسم شکل غیر عادی قرنیه موجب .....تاری دید..... می شود.	۴
۳	در عبارات زیر گزینه صحیح داخل پرانتز را مشخص کنید ۱- تامین سلامت افراد جامعه از وظایف اولیه (خانواده / حکومت ها) است. ۲- بها دادن به خود از نوع خود مراقبتی (روانی و عاطفی / جسمانی / اجتماعی) است. ۳- در هرم غذایی؛ نیاز روزانه فرد به میوه ها (کمتر از / بیشتر از / برابر با) سبزی ها است. ۴- کربوهیدرات های اضافی بدن به مقدار معینی به صورت (گلیکوژن / چربی) در کبد ذخیره می شوند. ۵- عدم تحمل فعالیت بدنی از مشکلات (قلبی عروقی/ عضلانی/ تنفسی) عوارض چاقی است. ۶- منظور از نگهداری غذا به صورت سرد، نگهداری آن در دمای زیر (۴ / صفر / ۱۰) درجه سانتی گراد می باشد. ۷- عفونت های غذایی به علت آلودگی مواد غذایی به (ویروس /آفت کش/ کرم کدو) ایجاد می شود. ۸- آلودگی مواد غذایی به فلزات سنگین، جز (مسمومیت /عفونت / بیماری های غذایی) شمرده می شود.	۴

۴	سوالات چهار گزینه ای ۱- در کدام گزینه چربی غیر اشباع یافت می شوند ؟ الف) گوشت ☐ ب) ماهی ☐ ج) مرغ ☐ د) لبنیات ☐ ۲- کدام ویتامین ها در کبد ذخیره می شوند ؟ الف) C – E ☐ ب) C – B ☐ ج) E – K ☐ د) B – E ☐ ۳- عدم مصرف کدام یک منجر به کوتاهی قد و تاخیردر بلوغ می شود ؟ الف) آهن ☐ ب) روی ☐ ج) کلسیم ☐ د) منیزیوم ☐ ۴- کدام گزینه منبع اصلی کربوهیدرات ها نیست ؟ الف) برنج ☐ ب) سیب زمینی ☐ ج) نشاسته ☐ د) شکر ☐ ۵- کدام مورد از عوامل زمینه ساز فشار خون بالا، غیر قابل پیشگیری است؟ الف) دخانیات ☐ ب)سابقه خانوادگی ☐ ج)تغذیه نامناسب ☐ د) کم تحرکی ☐ ۶- کدام گزینه موجب کاهش سطح کلسترول، LDL و تری گلیسیرید خون می شوند؟ الف) اسید های چرب اشباع ☐ ب) اسیدهای چرب غیراشباع ☐ ج) اسید های چرب ترانس ☐ د) چربی های جامد ☐ ۷- کدام بیماری نسبتا شایع نا باروری در صورت عدم درمان منجر به بیماری التهابی لگن می گردد ؟ الف) هپاتیت ☐ ب) سوزاک ☐ ج) تالاسمی ☐ د) کزاز ☐	۳/۵
۵	به سوالات زیر پاسخ کوتاه دهید ۱- روغن کبد ماهی غنی ترین منبع کدام ویتامین است ؟ D ۲- مهم ترین نقش ویتامین ها در بدن چیست ؟ به بدن کمک می کنند کربوهیدرات ها، پروتئین ها و چربی ها را به مصرف برساند به عبارتی سوخت و ساز کند ۳- کدام بیماری موجب به آسیب به کبد و مختل کردن فعالیت آن می شود ؟ هپاتیت ۴- دو راه اصلی از پیشگیری و انتقال HIV را بنویسید . ۱- عدم استفاده از سرنگ و سرسوزن مصرف شده ۲- پرهیز از رفتار های جنسی پرخطر ۵- یکی از شایع ترین بیماری انگلی که از طریق پوست و مو سرایت می کند را نام ببرید . پدیکلوزیس(شپش) ۶- چرا همه افراد بالا خص جوانان و نوجوانان به خواب کافی نیاز دارند ؟ زیرا هورمون های رشد در طول خواب آزاد می شوند	۳
۶	علائم HIV یا ایدز را بنویسید. برفک دهانی، سل ، عفونت های ریوی	۰/۵
۷	هر یک از موارد زیر مربوط به کدام عوارض چاقی است؟ الف) کاهش اعتماد به نفس .....مشکلات روانی..... ب) عدم تحمل فعالیت بدنی .....مشکلات تنفسی.....	۰/۵
۸	تنفس بد صبحگاهی حین بیدار شدن ناشی از چیست ؟ ناشی از کاهش جریان بزاق و افزایش تخمیر حین شب	۰/۵

۹	آزمایش های قبل از ازدواج برای تشخیص چیست ؟ ۱- آزمایش ادرار برای تشخیص .....عدم اعتیاد زوجین.....۲- آزمایش خون برای تشخیص ..گروه خونی زوجین....	۰/۵
۱۰	در جدول زیر گزینه های ستون ۱ را که با ستون ۲ ارتباط منطقی دارند وصل کنید ستون ۱ / ستون ۲ ۱- ماموگرافی — الف) تشخیص سرطان پروستات مردان ۲- آزمایش خون — ب) تشخیص سرطان دهانه رحم ۳- کولونوسکوپی — ج) تشخیص سرطان سینه ۴- پاپ اسمیر — د) تشخیص سرطان روده ر) کوشینگ (اختلال غدد فوق کلیوی) ۱- ج ۲- الف ۳- د ۴- ب	۱

اپلیکیشن درسی همیار

برنامه رایگان درسی همیار







همیشه رایگان

برنامه همیار کاملا رایگان میباشد

تمام پایه ها

جواب کتاب ، تدریس و نمونه سوال