

نام و نام خانوادگی : سئوالات امتحان درس: سلامت و بهداشت پایه دوازدهم - کلاس : رشته : علوم و معارف اسلامی نام دبیر :		باسمه تعالی مدیریت آموزش و پرورش ناحیه ۴ دبیرستان علوم و معارف اسلامی هدی آزمون نوبت اول سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۲ تعداد صفحه : ۳ تعداد سئوال : ۱۴		تاریخ آزمون: ۱۴/۱۰/۱۴ مدت امتحان: ۷۰ دقیقه
تاریخ تصحیح: ۱۴۰۲/ / نمره : با عدد () نمره با حروف : () امضای دبیر :				
ردیف	شرح سوالات	بارم		
۱	درستی یا نادرستی هر یک از عبارتهای زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید . الف _ دو نعمت در نزد مردم مجهول هستند؛ سلامت و امنیت . (پیامبر اکرم (ص)) ب _ در تعریف جامع سلامت می توان گفت : سلامت کیفیتی از زندگی است که در آن فرد از سلامت جسمی ، روانی ، اجتماعی و معنوی برخوردار است . ج _ چربی های اشباع شده عامل تعیین کننده سطح کلسترول خون هستند. د _ دیابت نوع یک ، شایع ترین نوع دیابت است. و _ سکته قلبی همواره به شکل ناگهانی و شدید اتفاق می افتد. ه _ ویروس اچ آی وی تنها در گلبول های سفید قادر به ادامه حیات است. ی _ در فرد آلوده به اچ آی وی در دوران پنجره ، نتیجه آزمایش آنتی بادی مثبت است. ز _ تامین سلامت مستلزم رعایت بهداشت است.	۲		
۲	در عبارات زیر جاهای خالی را با کلمات مناسب پر کنید . الف _ برای خود مراقبتی داشتن..... ضروری است. ب _ واحد سازنده پروتئین..... است. ج _ بدن قادر به ذخیره مقدار معینی از کربوهیدرات است که به صورت در ماهیچه ها و کبد ذخیره می شود. د _ در هرم مواد غذایی هرچه از پایین هرم به سمت بالا حرکت کند کنیم میزان مصرف روزانه گروه های غذایی..... می شود. و _ تنظیم وزن و کنترل آن به و..... بستگی دارد. ه _ نیرویی که خون را در شریان های اعضای بدن به گردش در می آورد..... نامیده می شود. ی _ در آزمایش های شایع غربالگری سرطان می توان به ماموگرافی در تشخیص..... اشاره کرد. ز _ در بیماری..... پوسته عدسی چشم سخت می شود. ح _ کم شنوایی در دو طبقه مادرزادی و طبقه بندی می شود.	۲/۵		
۳	از بین کلمات داخل پرانتز کلمه مناسب را انتخاب کنید. الف _ در ازای مصرف هر گرم کربوهیدرات (۴ کیلو کالری □ ، ۹ کیلو کالری □) انرژی تولید می شود. ب _ سلامت در لغت نامه دهخدا (بی عیب شدن □ ، رهایی یافتن □) معنا شده است. ج _ سردرد ناگهانی شدید و از دست دادن تکلم از علائم سکته (قلبی □ ، مغزی □) است. د _ بیماری های یی مانند (پرکاری تیروئید □ ، کم کاری تیروئید □) موجب چاقی می شوند. و _ بیشترین عامل مرگ و میر در ایران مربوط به بیماری های (واگیر □ ، غیر واگیر □) است.	۲/۷۵		

	<p>ه_ در دیابت (نوع ۱ □، نوع ۲ □) لوزالمعده قادر به تولید انسولین کافی نیست یا بدن به انسولین مقاومت نشان می‌دهد.</p> <p>ی_ وقتی سلول‌های تومور رشد کنند و به نقاط دیگر هم دست اندازی کنند تومور (خوش خیم □، بدخیم □) محسوب می‌شود.</p> <p>ز_ اسهال خونی از بیماری‌هایی است که از طریق دستگاه (تناسلی □، گوارش □) منتقل می‌شود.</p> <p>ح_ در چشم‌های افراد نزدیک بین معمولاً کره چشم از حد طبیعی (کوچکتر □، بزرگتر □) است.</p> <p>ل_ عواملی چون (قاعدگی □، کم خوابی □) باعث تشدید آکنه می‌شود .</p> <p>م_ اصل (تعادل □، تنوع □) به معنی مصرف مقادیر کافی از مواد مغذی مورد نیاز برای حفظ سلامت بدن است.</p>	
۱	<p>در پرسش‌های چهار گزینه‌ای زیر ، گزینه مناسب را انتخاب کنید.</p> <p>الف_ کدام یک از بیماری‌های زیر به صورت مستقیم با سبک زندگی ارتباط ندارد؟</p> <p>۱. سرطان ۲. دیابت ۳. پوکی استخوان ۴. آسم</p> <p>ب_ چاقی الگوی در مقایسه با الگوی..... خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی را..... می‌دهد.</p> <p>۱. گلابی_ سیب_ افزایش ۲. سیب_ گلابی_ افزایش ۳. گلابی_ سیب_ کاهش ۴. سیب_ گلابی_ کاهش</p> <p>ج_ کدام یک از ویتامین‌های زیر محلول در آب است؟</p> <p>۱. ویتامین A ۲. ویتامین D ۳. ویتامین C ۴. ویتامین K</p> <p>د_ کدام یک از انواع هپاتیت شایع‌تر است ؟</p> <p>۱. نوع B و C ۲. نوع C و D ۳. نوع A و B ۴. نوع E و G</p>	۴
۱	<p>هر کدام از موارد زیر به کدام بعد سلامت مربوط است؟</p> <p>الف_ داشتن روحیه انتقاد پذیری ب_ تعهد و امیدواری</p> <p>ج_ خواب منظم و راحت د_ ارتباط سالم فرد با مدرسه</p>	۵
۱	<p>الف_ گام اول در حفظ سلامتی افراد چه نام دارد؟</p> <p>ب_ سبک زندگی سالم را تعریف کنید و میزان سهم آن بر سلامت را بیان کنید.</p>	۶
۱	<p>هر کدام از موارد زیر در اثر کمبود کدام ریز مغذی به وجود می‌آید؟</p> <p>الف_ کوتاهی قد در بلوغ ب_ کم خونی ج_ گواتر د_ پوکی استخوان</p>	۷
۱/۲۵	<p>الف_ دو مورد از عوارض جانبی کاهش سریع وزن را بنویسید.</p> <p>ب_ نقش چربی‌ها در بدن را بیان کنید. (سه مورد)</p>	۸
۱/۵	<p>الف_ بیشترین آلودگی در مواد غذایی بر اثر چه عواملی ایجاد می‌شود ؟</p> <p>ب_ عواملی که باعث فساد مواد غذایی می‌شود را نام ببرید.</p>	۹

 <p>تاریخ آزمون: ۱۴/۱۰/۴۰۲ مدت امتحان: ۷۰ دقیقه</p>	<p>باسمه تعالی مدیریت آموزش و پرورش ناحیه ۴ دبیرستان علوم و معارف اسلامی هدی آزمون نوبت اول سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۲ تعداد صفحه: ۳ تعداد سؤال: ۱۴</p>	<p>نام و نام خانوادگی: سئوالات امتحان درس: سلامت و بهداشت پایه دوازدهم - کلاس: رشته: علوم و معارف اسلامی نام دبیر:</p>
۲	<p>الف_ از این بیماری به عنوان قاتل خاموش یاد می شود. ب_ ایسکمی قلب را تعریف کنید. ج_ دو مورد از علائم هشدار دهنده سرطان را بنویسید. د_ چرا توصیه می شود اسیدهای چرب غیر اشباع به جای سایر روغن های خوراکی مورد استفاده قرار گیرند؟</p>	۱۰
۱	<p>بیماری های واگیردار بر اساس شیوه های انتقال و انتشار به چند دسته تقسیم می شوند؟ سه مورد را نام ببرید.</p>	۱۱
۱	<p>الف_ بیماری پدیکلوزیس شپش سر چگونه منتقل می شود؟ ب_ بیماری آنفلوانزا چگونه به دیگران سرایت می کند؟ توضیح دهید.</p>	۱۲
۱	<p>دلیل علمی هر یک از موارد زیر را بنویسید. الف_ صبح هنگام بیدار شدن از دهان بوی بد حس می شود. ب_ افراد با موی چرب نباید پوست سر خود را محکم ماساژ بدهند.</p>	۱۳
۱	<p>الف_ قرار گرفتن در معرض نور خورشید به مدت طولانی منجر به چه عوارض پوستی می شود؟ (دو مورد) ب_ هنگام آلوده شدن چشم با مواد شیمیایی چه اقداماتی را باید انجام داد؟</p>	۱۴