

نام و نام خانوادگی:
 مقطع و رشته: دوازدهم ریاضی و تجربی
 نام پدر:
 شماره داوطلب:
 تعداد صفحه سؤال: ۴ صفحه

جمهوری اسلامی ایران
 اداره ی کل آموزش و پرورش شهر تهران
 اداره ی آموزش و پرورش شهر تهران منطقه ۶ تهران
 دبیرستان غیردولتی دخترانه سرای دانش واحد فلسطین
 امتحانات پایان ترم اول سال تحصیلی ۱۴۰۴-۱۴۰۳

www.sarayedanesh.com

021-2936

نام درس: سلامت و بهداشت
 دوازدهم
 نام دبیر: قادرمرزی
 تاریخ امتحان: ۱۹ / ۱۰ / ۱۴۰۳
 ساعت امتحان: ۰۸:۳۰ صبح / عصر
 مدت امتحان: ۸۰ دقیقه

محل مهر و امضاء مدیر	نمره به عدد:	نمره به حروف:
	نمره تجدید نظر به عدد:	نمره به حروف:
نام دبیر:	تاریخ و امضاء:	نام دبیر:
سؤالات	نمره	تاریخ
۱	۱/۵	درستی یا نادرستی هر یک از عبارتهای زیر را براساس متن کتاب درسی، بدون ذکر دلیل مشخص کنید. الف) مفهومی که چیستی و چگونگی آن همیشه مورد توجه بشر بوده، در فرهنگ فارسی معین بی‌عیب شدن معنی شده است. ب) در کشور ما آب و خاک از نظر کلسیم فقیر است. پ) میزان توصیه شده نمک مصرفی در یک فرد ۳۸ ساله در طول یک روز، یک قاشق چای‌خوری است. ت) در یک رژیم غذایی سالم، ۱۵ تا ۳۰ درصد کل انرژی دریافتی روزانه از طریق مصرف مواد مغذی تأمین می‌شود که در ساخت بافت‌های عصبی نقش دارد. ث) زوجین در آستانه عقد، پس از انجام آزمایش‌های قبل از ازدواج به طور همزمان در کلاس‌های آموزشی حضور می‌یابند. ج) روش‌های پیشگیرانه از بارداری هیچ ضرری ندارند.
۲	۱/۵	در هر یک از عبارتهای زیر، جاهای خالی را با کلمه‌های مناسب کامل کنید. الف) امروزه سلامت و بهداشت، به مثابه یک امر زیر بنایی و مهم و عامل اساسی و مؤثر در توسعه فردی، اجتماعی، ، آموزشی و اقتصادی در همه جوامع مطرح است. ب) فعالیت‌های بدنی منظم در کنار از مهم‌ترین عوامل حفظ و ارتقای سلامت در طول زندگی افراد است. پ) جلبد توجه کنیم که داشتن علائم به معنای ابتلا به سرطان نیست و در بیشتر موارد علت آن بیماری‌هایی به جز سرطان است که نیاز به ارزیابی دارند. ت) شپش سر می‌تواند حرکت کند و از افراد مبتلا به افراد سالم برود و کند و آنها را نیز آلوده کند. ث) از نظر صاحب‌نظران مسائل بهداشتی در صورت عدم رعایت موازین بهداشتی بیشترین آسیب به وارد می‌شود. ج) ازدواج مناسب، راه اصلی است.
۳	۱/۵	در هر یک از عبارتهای زیر، کلمه مناسب داخل پرانتز را مشخص کنید. الف) سلامت (خانوادگی-اجتماعی / جسمانی / روانی-عاطفی) را آسان‌تر از ابعاد دیگر سلامتی می‌توان مشاهده کرد. ب) فردی که ۴ گرم پروتئین مصرف کند، (۴ / ۹ / ۱۶) کیلوکالری انرژی خواهد داشت. پ) در نوعی الگوی چاقی که احتمال بیماری‌هایی که مختص به سن و یا جنس خاصی نیست، چربی‌های اضافی بیشتر در ناحیه (ران / باسن / شکم) متمرکز می‌شوند. ت) در صورت داشتن عوامل خطر ساز (کم‌تحریکی / سن بالای ۳۰ سال / فشار خون بالا) دیابت نوع ۲ باید به پزشک متخصص مراجعه کنیم. ث) سوزاک در صورت درمان نشدن می‌تواند عوارضی همچون (سرفه عفونی / عقیمی و نازایی / اسهال خونی) برای بیمار به همراه داشته باشد.

	<p>ج) بعد از خوردن غذا و رسیدن موادقندی به میکروب‌های پلاک، (۲ تا ۵ / ۸ تا ۱۰ / ۲۰ تا ۶۰) دقیقه طول می‌کشد تا اسید ایجاد شود.</p>	
۴	<p>در پرسش‌های چهارگزینه‌ای زیر، گزینه مناسب را انتخاب کنید.</p> <p>الف) مفهوم سلامتی از نظر کدام یک، امری پویا و فرآیندی دائماً در حال دگرگونی است؟ (۱) بقراط (۲) تعریف جامع (۳) ارسطو (۴) اسلام</p> <p>ب) کدام از نشانه‌های خودمراقبتی روانی-عاطفی نیست؟ (۱) امید (۲) افکار و احساسات (۳) مهربانی (۴) وقت گذراندن با خانواده</p> <p>پ) در رابطه با عوارض جانبی کاهش سریع وزن، کدام گزینه از نظر درستی یا نادرستی با سایرین متفاوت است؟ (۱) ضعف اعصاب (۲) دیابت نوع ۲ (۳) یبوست (۴) سنگ کیسه صفرا</p> <p>ت) ویروس اچ‌آی‌وی از طریق کدام گزینه منتقل می‌شود؟ (۱) عطسه (۲) استخرهای مشترک (۳) دریافت خون (۴) حشرات</p>	۱
۵	<p>هر کدام از موارد زیر مربوط به کدام عامل مؤثر بر سلامت است؟ الف) رنگ پوست : ب) تأمین آب آشامیدنی سالم :</p>	۰/۵
۶	<p>هر یک از موارد زیر به کدام یک از گام‌های برنامه‌ریزی برای خودمراقبتی اشاره دارد؟ (۰/۵ نمره) الف) ساعت ۱۰ صبح روز پنجشنبه می‌رم کتابخانه تا درس بخونم ب) مسافتی را که هر روز می‌دویم، روی تقویم بنویسیم</p>	۰/۵
۷	<p>سبک زندگی سالم با پیشگیری از بروز بیماری در فرد، بر چه چیزی اثر می‌گذارد؟</p>	۰/۲۵
۸	<p>دو مورد از کمک‌هایی که تغذیه سالم به بدن ما می‌کند را بنویسید.</p>	۰/۵
۹	<p>برای هر کدام از عبارات‌های زیر دلیل علمی بنویسید. الف) فقط ۱۰ درصد ویتامین «د» از منابع غذایی تأمین می‌شود. ب) روی موجود در ماهی نسبت به فندق، بهتر جذب می‌شود. پ) توصیه می‌شود به جای سایر روغن‌های خوراکی از روغن زیتون استفاده کنیم. ت) در مرحله پیشرفته اچ‌آی‌وی (ایدز) بعضی بدخیمی‌ها و سرطان در فرد بروز پیدا می‌کند.</p>	۱
۱۰	<p>در رابطه با برنامه غذایی سالم به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) در اثر سوء تغذیه ناشی از کمبود کدام ریزمغذی، بیماری تصویر مقابل ایجاد می‌شود؟ ب) دو مورد از منابع حیوانی سرشار از این ریزمغذی را بنویسید.</p>	۰/۷۵
۱۱	<p>کدام گروه‌های غذایی به ترتیب ۵-۳ و ۴-۲ واحد توصیه شده‌اند تا یک فرد بزرگسال مصرف کند؟</p>	۰/۵



۰/۵	۱۲	در رابطه با اصول تغذیه سالم به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) از اصول تغذیه سالم "نیازمندی‌های تغذیه‌ای" به کدام اصل اشاره دارد؟ ب) پرهیز از خوردن به هنگام سیری که در فرهنگ اسلامی بر آن توصیه شده است، با کدام یک از اصول تغذیه رابطه بیشتری دارد؟
۰/۵	۱۳	امروزه چه نوع زندگی تغییراتی در سبک زندگی انسان ایجاد کرده که منجر به کاهش فعالیت بدنی، مصرف غذاهای پُرچرب و آماده شده است؟
۰/۵	۱۴	دو مورد از بیماری‌هایی که اغلب نوجوانان چاق در بزرگسالی در معرض ابتلا به آنها قرار می‌گیرند را بنویسید.
۰/۵	۱۵	هر یک از موارد زیر مربوط به کدام عامل چاقی است؟ الف) اضطراب : ب) کوشینگ :
۰/۵	۱۶	رعایت بهداشت مواد غذایی موجب در امان ماندن از چه بیماری‌هایی می‌شود؟
۰/۵	۱۷	در رابطه با شکل‌های زیر به پرسش‌ها پاسخ دهید. الف) شکل شماره (۱) نمونه‌ای از آلودگی مواد غذایی در چه مرحله‌ای را نشان می‌دهد؟ ب) شکل شماره (۲) به کدام یک از عوامل ایجاد فساد در مواد غذایی اشاره دارد؟ 
۰/۵	۱۸	دو مورد از عوارض بیشتر بیماری‌های غذازاد را بنویسید.
۰/۵	۱۹	جدول زیر در رابطه با طیف سلامتی-بیماری است. موارد "الف" و "ب" را کامل کنید. در آستانه مرگ الف : با بیماری شدید با بیماری متوسط با بیماری اندک ب :
۰/۵	۲۰	کدام بیماری‌ها علل اصلی مرگ و ناتوانی به ویژه در کودکان محسوب می‌شوند؟
۱	۲۱	جدول زیر در رابطه با بیماری‌های غیرواگیر است. هر یک از موارد ستون «A» با یکی از موارد ستون «B» ارتباط منطقی بیشتری دارد. شماره آنها را پیدا کنید. (دو مورد در ستون «B» اضافه است) ستون «A» ستون «B» الف) فشار خون بالا ۱) اگر درد به شانه‌ها، گردن، بازوها و فک پایین انتشار داشته باشد، جدی‌تر خواهد بود. ب) LDL ۲) این بیماری نسبت به گذشته به سهولت تشخیص داده می‌شود. پ) سرطان ۳) بیماری ناتوان‌کننده‌ای است که عوارض بسیاری دارد. ت) سکت قلبی ۴) اسیدهای ترانس موجب افزایش آن می‌شوند. ۵) مدت زمان طلایی برای نجات فرد تنها حدود سه ساعت و نیم است. ۶) زمانی علامت‌دار می‌شود که بر اندام‌های حیاتی تأثیر گذاشته و به آنها آسیب برساند.
۰/۷۵	۲۲	در هر کدام از مواد غذایی زیر چه نوع چربی وجود دارد؟ الف) فرآورده‌های لبنی پُرچرب : ب) شیرینی‌ها : پ) ماهی قزل‌آلا :

۰/۵	<p>هر کدام از نکات زیر مربوط به پیشگیری از کدام دسته از بیماری‌های واگیردار است؟ (الف) لازم است قبل از مصرف انواع شیرهای غیراسترلیزه و غیرپاستوریزه، آنها را به مدت ۲۰ دقیقه بجوشانیم. (ب) اطمینان از انجام استریل خدمات دندان پزشکی</p>	۲۳
۱	<p>در رابطه با هیپاتیت به سؤال‌های زیر پاسخ دهید. (الف) با توجه به نوع چه چیزی، هیپاتیت را به انواع مختلفی تقسیم‌بندی می‌کنند؟ (ب) این بیماری به چه علائمی بروز پیدا می‌کند؟ (پ) در صورت ابتلای یکی از اعضای خانواده یا نزدیکان به کدام نوع هیپاتیت، باید برای جلوگیری از انتقال بیماری به دیگر اعضا، برخی نکات را رعایت کنیم؟ (ت) احتمال مُزمن شدن این بیماری در مبتلایان به کدام نوع بیشتر است؟</p>	۲۴
۰/۵	<p>دو مورد از راه‌هایی که سبب درمان و حمایت از مبتلایان به ایدز یا HIV می‌شود را بنویسید.</p>	۲۵
۱/۲۵	<p>در مورد بهداشت فردی به سؤال‌های زیر پاسخ دهید. (الف) جلب نظر دیگران توسط افراد سالم و آراسته باعث تقویت چه چیزهایی در این افراد می‌شود؟ (ب) از نظر صاحب‌نظران مسائل بهداشتی، آسیب‌پذیرترین قشرهای جامعه در معرض تهاجم انواع چه تهدیدهایی قرار دارند؟</p>	۲۶
۰/۵	<p>در رابطه با عیوب انکساری چشم به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. (الف) کدام یک از عیوب انکساری چشم به دلیل شکل غیرعادی قرنیه به وجود می‌آید؟ (ب) کدام یک از موارد اصلاح‌کننده عیوب انکساری چشم روی قرنیه مستقر می‌شوند؟</p>	۲۷
۰/۵	<p>در رابطه با باروری و فرزندآوری به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. (الف) به زوجین توصیه می‌شود برای بهره‌مندی از تمام فواید ورزش، روزانه چند دقیقه پیاده‌روی تند را انجام دهند؟ (ب) اغلب موادی که برای سفید کردن لباس‌ها و سطوح در خانه‌ها مورد استفاده قرار می‌گیرند، حاوی چه ماده‌ای هستند؟</p>	۲۸

جمع بارم : ۲۰ نمره



اداره ی کل آموزش و پرورش شهر تهران
اداره ی آموزش و پرورش شهر تهران منطقه ۶ تهران
دبیرستان غیر دولتی دخترانه سرای دانش واحد فلسطین
کلید سؤالات پایان ترم نوبت اول سال تحصیلی ۱۴۰۴-۱۴۰۳



www.sarayedanesh.com



021-2936

نام درس: سلامت و بهداشت

دوازدهم

نام دبیر: قاندرمرزی

تاریخ امتحان: / / ۱۴۰۳

ساعت امتحان: صبح / عصر

مدت امتحان: ۸۰ دقیقه

محل مهر یا امضاء مدیر

راهنمای تصحیح

ردیف

الف) نادرست (۰/۲۵)، ص ۳، سلامت، مفهومی است که چيستی و چگونگی آن همیشه مورد توجه بشر بوده و در فرهنگ فارسی معین رهایی یافتن (نه بی عیب شدن!) معنی شده است. (درس ۱)
ب) نادرست (۰/۲۵)، ص ۳۱ و ۳۲، در کشور ما آب و خاک از نظر ید (نه کلسیم!) فقیر است. (درس ۳)
پ) درست (۰/۲۵)، ص ۵۵، میزان نمک مصرفی در طول یک روز برای افراد زیر ۵۰ سال برابر با ۵ گرم (یک قاشق چای خوری) است. (درس ۶)
ت) درست (۰/۲۵)، ص ۲۱ و ۵۷، بدن برای حفظ گرما، ذخیره سازی و مصرف ویتامین های محلول در چربی و ساخت سلول های مغزی و بافت های عصبی به چربی نیاز دارد. حواستون باشه در یک رژیم غذایی سالم، ۱۵ تا ۳۰ درصد کل انرژی دریافتی روزانه از طریق مصرف چربی ها تأمین می شود (درس ۳ و ۶)
ث) درست (۰/۲۵)، ص ۱۰۴ (درس ۹)
ج) نادرست (۰/۲۵)، روش های پیشگیری از بارداری بدون ضرر نیست و حتماً باید با تجویز پزشک استفاده شوند. ص ۱۱۰ (درس ۹)

۱

ب) برنامه غذایی سالم (۰/۲۵) ص ۱۹ (درس ۳)
ت) تخم گذاری (۰/۲۵) ص ۶۹ (درس ۷)
ج) نیک بختی (۰/۲۵) ص ۱۰۱ (درس ۹)

الف) فرهنگی (۰/۲۵) ص ۴ (درس ۱)
پ) هشداردهنده (۰/۲۵) ص ۶۳ (درس ۶)
ث) دانش آموزان (۰/۲۵) ص ۷۹ (درس ۸)

۲

ب) ۱۶ (۰/۲۵) ص ۲۱ (درس ۲)
ت) سن بالای ۳۰ سال (۰/۲۵) ص ۶۵ و ۶۶ (درس ۶)
ج) ۲ تا ۵ (۰/۲۵) ص ۹۷ (درس ۸)

الف) جسمانی (۰/۲۵) ص ۸ و ۹ (درس ۱)
پ) شکم (۰/۲۵) ص ۳۴ (درس ۴)
ث) عقیمی و نازایی (۰/۲۵) ص ۷۰ (درس ۷)

۳

ب) گزینه (۴) (۰/۲۵) نمره، ص ۱۴ و ۱۵ (درس ۲)
ت) گزینه (۳) (۰/۲۵) نمره، ص ۷۵ (درس ۷)

الف) گزینه (۲) (۰/۲۵) نمره، ص ۴ (درس ۱)
پ) گزینه (۲) (۰/۲۵) نمره، ص ۳۸ (درس ۴)

۴

الف) عوامل ژنتیکی و فردی (۰/۲۵)، ص ۱۱ (درس ۱)
ب) دسترسی به خدمات بهداشتی-درمانی (۰/۲۵)، ص ۱۱ (درس ۱)

۵

الف) زمان بندی فعالیت های مورد نظر برای دستیابی به هدف را مشخص کنیم (۰/۲۵)، ص ۱۵ (درس ۲)
ب) میزان دستیابی به هدف، موفقیت ها و شکست های خود را ثبت کنیم (۰/۲۵)، ص ۱۵ (درس ۲)

۶

کیفیت زندگی (۰/۲۵)، ص ۱۲ و ۱۳ (درس ۲)

۷

تأمین انرژی مورد نیاز برای انجام کارهای روزمره، رشد و نمو، ترمیم بافت ها و انجام واکنش ها و فرایندهای حیاتی، ص ۱۹ (دو مورد کافی است) (هر مورد ۰/۲۵) (درس ۳)

۸

الف) ۹۰ درصد بقیه در اثر تابش نور مستقیم آفتاب بر پوست ساخته می شود، (۰/۲۵)، ص ۳۱ (درس ۳)
ب) روی موجود در مواد غذایی حیوانی نسبت به روی مواد غذایی گیاهی بهتر جذب می شود (۰/۲۵)، ص ۳۲ (درس ۳)
پ) اسیدهای چرب غیر قابل اشباع موجب کاهش سطح کلسترول، سطح LDL و تری گلیسرید خون می شوند (۰/۲۵)، ص ۵۷ (درس ۶)

۹

ت) به دلیل سرکوب سیستم ایمنی، مرحله پیشرفته اچ آی وی (ایدز) همراه با بیماری های مختلف و علائم شدید است (۰/۲۵)، ص ۷۴ (درس ۷)

الف) آهن (۰/۲۵)، ص ۳۰ (درس ۳)

۱۰

	ب) گوشت قرمز، ماهی، مرغ و جگر (دو مورد کافی است) (هر مورد ۰/۲۵)، ص ۳۱ (درس ۳)	
۱۱	سبزی‌ها (۰/۲۵) و میوه‌ها (۰/۲۵)، ص ۲۵ (درس ۳)	
۱۲	الف) تناسب (۰/۲۵)، ص ۲۶ و ۲۷ (درس ۳) ب) تعادل (۰/۲۵)، ص ۲۶ و ۲۸ (درس ۳)	
۱۳	صنعتی (۰/۲۵) و شهرنشینی (۰/۲۵)، ص ۳۳ (درس ۴)	
۱۴	قلبی-عروقی، دیابت و انواع سرطان (دو مورد کافی است) (هر مورد ۰/۲۵)، ص ۳۳ (درس ۴)	
۱۵	الف) عامل روانی (۰/۲۵)، ص ۳۴ (درس ۴) ب) بیماری‌های جسمی (۰/۲۵)، ص ۳۴ (درس ۴)	
۱۶	مسمومیت‌ها (۰/۲۵) و بیماری‌های انگلی (۰/۲۵)، ص ۴۰ (درس ۵)	
۱۷	الف) نگهداری (۰/۲۵)، ص ۴۱ (درس ۵) ب) مکانیکی (۰/۲۵)، ص ۴۵ (درس ۵)	
۱۸	تهوع، استفراغ و اسهال ص ۴۵ (دو مورد کافی است) (هر مورد ۰/۲۵)	
۱۹	الف) با بیماری خیلی شدید (۰/۲۵)، ص ۴۹ (درس ۶) ب) ظاهراً سالم (۰/۲۵)، ص ۴۹ (درس ۶)	
۲۰	بیماری‌های واگیر (۰/۲۵) و عفونی (۰/۲۵)، ص ۴۹ (درس ۶)	
۲۱	الف) ۶ (۰/۲۵) ص ۵۸ (درس ۶) ب) ۴ (۰/۲۵) ص ۵۸ (درس ۶) پ) ۲ (۰/۲۵) ص ۵۸ (درس ۶) ت) ۱ (۰/۲۵) ص ۵۸ (درس ۶) موارد ۳ و ۵ در ستون «B» اضافه هستند	
۲۲	الف) اسیدهای چرب اشباع (۰/۲۵) ص ۵۷ و ۵۸ (درس ۶) ب) اسیدهای چرب ترانس (۰/۲۵) ص ۵۷ و ۵۸ (درس ۶) پ) اسیدهای چرب غیراشباع (۰/۲۵) ص ۵۷ و ۵۸ (درس ۶)	
۲۳	الف) بیماری‌هایی که از طریق دستگاه گوارش منتقل می‌شوند (۰/۲۵) ص ۶۷ و ۶۸ (درس ۷) ب) بیماری‌هایی که از طریق خون و ترشحات بدن منتقل می‌شوند (۰/۲۵) ص ۷۰ و ۷۶ (درس ۷)	
۲۴	الف) ویروس آلوده‌کننده کبد (۰/۲۵)، ص ۷۰ و ۷۱ (درس ۷) ب) زردی (۰/۲۵)، ص ۷۱ (درس ۷) پ) B (۰/۲۵)، ص ۷۱ (درس ۷) ت) C (۰/۲۵)، ص ۷۱ (درس ۷)	
۲۵	اطلاع‌رسانی، پیشگیری و تشخیص زودهنگام (دو مورد کافی است) (هر مورد ۰/۲۵)، ص ۷۳ (درس ۷)	
۲۶	الف) حس خودارزشمندی (۰/۲۵) و عزت‌نفس (۰/۲۵)، ص ۷۹ (درس ۸) ب) اجتماعی (۰/۲۵)، روانی (۰/۲۵) و جسمانی (۰/۲۵)، ص ۷۹ (درس ۸)	
۲۷	الف) آستیگماتیسم (۰/۲۵) ص ۸۱ (درس ۸) ب) لنزها (۰/۲۵) ص ۸۱ (درس ۸)	
۲۸	الف) ۳۰ (۰/۲۵) ص ۱۰۷ (درس ۹) ب) کلر (۰/۲۵) ص ۱۰۷ (درس ۹)	
جمع بارم : ۲۰ نمره		نام و نام خانوادگی مصحح :
		امضاء: