

مشخصات درس		مشخصات دانش آموز		زمان امتحان	مهر آموزشگاه	
نام درس : سلامت و بهداشت		نام و نام خانوادگی :		تاریخ :		
پایه ورشته : دوازدهم تجربی		شماره صندلی :		مدت : ۶۰ دقیقه		
نمره با عدد :		نمره با حروف :		نام دبیر :	تاریخ و امضاء	نمره تجدید نظر :
ردیف	سوالات					بارم
۱	در عبارات زیر موارد صحیح و غلط را مشخص کنید : الف) عوامل موثر بر سلامت ، همیشه موجب تقویت فرد می شود. ب) در درمان ، زمان آموزش ها بسیار کوتاه و برای همه در هر سطح معلومات میسر است . ج) برای همه افراد این امکان فراهم است که بتوانند با سبک زندگی سالم علاوه بر حفظ و ارتقای سلامت خویش ، کیفیت زندگی خود را نیز ارتقا دهند . د) چربی اشباع نشده عامل تعیین کننده ی سطح کلسترول خون است . ه) چاقی با الگوی سیب ، خطر ابتلا به اختلالات خون را بیشتر افزایش می دهد . و) هر نوع تجمع غیر طبیعی و بیش از اندازه توده ی چربی در بدن ، چاقی محسوب می شود. ز) از عوامل مکانیکی ایجاد فساد مواد غذایی ، می توان به تخریب بافت ماده غذایی اشاره کرد . ح) به هنگام سکنه قلبی ، لخته ی خون قبل از پلاک ، تشکیل می شود . ط) بیشترین علل مرگ و میر در ایران ، مربوط به بیماری های واگیردار و عفونی است . ی) در بیماری آنفلوآنزا بر خلاف کرونا ، ویروس از طریق عطسه یا سرفه عفونی به دیگران سرایت می کند. ک) یکی از عوارض جدی بیماری هایی که از طریق دستگاه تناسلی منتقل می شود ، مرده زایی می باشد.					۲/۷۵
۲	جاهای خالی را با عبارات مناسب پر کنید: الف) (با توجه به دیدگاه اسلام ؛ در تعریف سازمان بهداشت جهانی از سلامت ، جنبه ی آن غفلت شده است . ب) استفاده از محصولات تکنولوژی ، نمونه ای از به عنوان یکی از عوامل موثر بر سلامت بشمار می رود . ج) (در گام اول خود مراقبتی ، هدف باید ، واقعی و باشد . د) در شکل هرم مواد غذایی ، هر چه از پایین هرم به سمت بالا حرکت کنیم ، میزان مصرف روزانه گروه های غذایی می شود . ه) احتمال ایجاد « وضعیت آنژین صدری » در الگوی چاقی افزایش می یابد. و) یکی از بیماری های شایع غذازاد ، است . ز) سرطان به معنی رشد ، تکثیر و گاهی غیر طبیعی سلول های بدن است. ح) یکی از شایع ترین بیماری های مزمن که برخی به عنوان قاتل خاموش از آن یاد می کنند می باشد . ط) (نگرانی از خطر بیماری های در آن است که می توانند تعداد زیادی از افراد جامعه را مبتلا کنند . ی) (در بیماری ایدز ، در دوران علیرغم این که ویروس در بدن فرد وجود دارد ، نتایج آزمایش منفی است.					۲/۷۵
	ادامه سوالات در صفحه بعد					۱

ردیف	سلامت و بهداشت	دوازدهم تجربی	۱۴۰۲/۱۱/۰۱	بارم
۳	از بین کلمات داخل پرانتز ، گزینه ی مناسب را انتخاب کنید. الف) داشتن روحیه ی انتقاد پذیری از ویژگی های سلامت (روانی – عاطفی / معنوی / اجتماعی) است . ب) بها دادن به خود از نوع خود مراقبتی (جسمی – روانی ، عاطفی) است . ج) اصل (تعادل / تنوع / تناسب) بر اساس سن ، جنس و میزان فعالیت بدنی فرد ، تعیین می شود . د) از عوارض جانبی (کاهش / افزایش) سریع وزن بدن می توان به بروز سنگ کیسه صفرا اشاره کرد . ه) عفونت های غذایی به علت آلودگی مواد غذایی به (ویروس / آفت کش / کرم کدو) ایجاد می شود . و) در مراحل رشد تومور در سرطان معده در فاز (۴ / ۲ / ۳) تومور به ارگان (اندام) های مجاور دست اندازی می کند . ز) ویروس HIV تنها در (گلبول قرمز / پلاکت / گلبول سفید) قادر به ادامه حیات است . ح) عدم تحمل فعالیت بدنی از مشکلات (قلبی – عروقی / عضلانی – استخوانی / تنفسی) عوارض چاقی است .	۲		
۴	با توجه به مطالب کتاب درسی گزینه صحیح را انتخاب کنید : الف) شرایط زندگی و امنیت ، جزء کدام یک از عوامل موثر بر سلامت می باشد ؟ ۱ – عوامل ژنتیکی و فردی ۲ – عوامل محیطی ۳ – دسترسی به خدمات بهداشتی درمانی ۴ – سبک زندگی ب) کدام مورد از عوامل زمینه ساز بیماری فشار خون بالا ، غیر قابل پیشگیری است ؟ ۱ – مصرف دخانیات و الکل ۲ – سابقه خانوادگی ۳ – تغذیه نامناسب ۴ – کم تحرکی ج) کنترل خشم ، جزء کدام یک از انواع خود مراقبتی محسوب می شود ؟ ۱ – جسمی ۲ – اجتماعی ۳ – روانی – عاطفی ۴ – معنوی د) بلوغ زود رس و پر خوری عصبی به ترتیب مربوط به کدام یک از عوارض چاقی می باشد ؟ ۱ – مشکلات غددی – مشکلات گوارشی ۲ – مشکلات گوارشی – مشکلات روانی ۳ – مشکلات سیستم عصبی – مشکلات گوارشی ۴ – مشکلات غددی – مشکلات روانی	۱		
۵	به سوالات زیر پاسخ کوتاه دهید: الف) پرهیز از پر خوری که در فرهنگ اسلامی بر آن توصیه شده است با کدام یک از اصول تغذیه رابطه بیشتری دارد؟ ب) عدم تشخیص و درمان به موقع کدام بیماری ، می تواند منجر به نابینایی ، دیالیز و پیوند کلیه شود؟ ج) عبارت « آگاه باشید تنها یاد خدا آرامش بخش دل هاست » اشاره به کدام بعد سلامت است ؟ د) دو روش زود بازده کاهش وزن را نام ببرید . ه) از مزایای « مدنظر قراردادن موفقیت ها » در برنامه ریزی خود مراقبتی دو مورد را بنویسید . و) به حالتی که خون کافی به عضله قلب نمی رسد چه می گویند؟ ز) کشف و ساخت انواع واکسن در کاهش کدام دسته از بیماری ها موثر بوده است؟	۲/۲۵		
	ادامه سوالات در صفحه بعد	۲		

ردیف	سلامت و بهداشت	دوازدهم تجربی	بارم																
۶	جدول زیر در رابطه با مواد مغذی است . کدام یک از موارد ستون الف با یکی از موارد ستون ب ارتباط منطقی بیشتری دارد ؟ (یک مورد در ستون ب اضافی است)	<table><tr><td>ستون الف</td><td>ستون ب</td></tr><tr><td>الف) آب</td><td>۱) حمل اکسیژن در خون</td></tr><tr><td>ب) کارتنوید</td><td>۲) حیاتی ترین نیاز غذایی انسان</td></tr><tr><td>ج) هموگلوبین</td><td>۳) عامل تعیین کننده ی سطح کلسترول خون</td></tr><tr><td>د) پروتئین</td><td>۴) کربوهیدرات ذخیره ای در کبد وماهیچه ها</td></tr><tr><td>ه) چربی اشباع</td><td>۵) پیش ساز ویتامین آ</td></tr><tr><td>و) گلیکوژن</td><td>۶) پوکی استخوان</td></tr><tr><td></td><td>۷) رشد ، ترمیم و حفظ بافت های عضلانی</td></tr></table>	ستون الف	ستون ب	الف) آب	۱) حمل اکسیژن در خون	ب) کارتنوید	۲) حیاتی ترین نیاز غذایی انسان	ج) هموگلوبین	۳) عامل تعیین کننده ی سطح کلسترول خون	د) پروتئین	۴) کربوهیدرات ذخیره ای در کبد وماهیچه ها	ه) چربی اشباع	۵) پیش ساز ویتامین آ	و) گلیکوژن	۶) پوکی استخوان		۷) رشد ، ترمیم و حفظ بافت های عضلانی	۱/۵
ستون الف	ستون ب																		
الف) آب	۱) حمل اکسیژن در خون																		
ب) کارتنوید	۲) حیاتی ترین نیاز غذایی انسان																		
ج) هموگلوبین	۳) عامل تعیین کننده ی سطح کلسترول خون																		
د) پروتئین	۴) کربوهیدرات ذخیره ای در کبد وماهیچه ها																		
ه) چربی اشباع	۵) پیش ساز ویتامین آ																		
و) گلیکوژن	۶) پوکی استخوان																		
	۷) رشد ، ترمیم و حفظ بافت های عضلانی																		
۷	اصطلاحات زیر را تعریف کنید . الف) کوشینگ : ب) ایسکمی قلب :		۰/۷۵																
۸	در رابطه با بیماری های واگیردار به این پرسش ها پاسخ دهید. الف) کدام بیماری است که از طریق خون و ترشحات بدن منتقل می شود وبه صورت زردی بروز می کند ؟ ب) در آلودگی به شپش سر ، عامل بیماری در کدام نواحی بدن زندگی می کند ؟ (دو مورد)		۰/۷۵																
۹	برای هر یک از موارد زیر دلیل علمی بیان کنید. الف) در کشور ما برای تأمین ید مورد نیاز بدن باید از نمک یددار تصفیه شده استفاده کرد. ب) میوه های ضربه دیده با گذشت زمان فاسد می شوند.		۱																
۱۰	برای تشخیص هر یک از انواع سرطان های زیر ، کدام روش غربالگری استفاده می شود ؟ الف) سرطان روده ب) سرطان سینه ج) سرطان پروستات		۰/۷۵																
۱۱	هر یک از موارد زیر اشاره به کدام عامل ایجاد فساد مواد غذایی دارد ؟ الف) استفاده غیرمجاز از حشره کش ها در هنگام کاشت ب) سرپوشیده نگه داشتن مجاری فاضلاب ج) نگهداری مواد غذایی فاسدشدنی در یخچال		۰/۷۵																
۱۲	الف) فشار سیستولی (ماکزیمم) چگونه ایجاد می شود ؟ ب) دو مورد از راه های کنترل بیماری های واگیردار را بنویسید. ج) چرا مصرف دارو در افراد مبتلا به ایدز ، به پیشگیری از انتقال اج آی وی به افراد دیگر کمک می کند ؟ د) دو مورد از علائم هشداردهنده سرطان در دستگاه تنفسی انسان را بنویسید.		۲																
	ادامه سوالات در صفحه بعد	۳																	

ردیف	سلامت و بهداشت	دوازدهم تجربی	بارم
۱۳	فردی از اعضای یک خانواده به بیماری هپاتیت B مبتلا شده است ، برای جلوگیری از انتقال این بیماری به دیگر اعضای خانواده ، رعایت چه نکاتی ضروری است ؟ (ذکر سه مورد) ۱- ۲- ۳-		۰/۷۵
۱۴	در مورد برنامه غذایی سالم به پرسش های زیر پاسخ دهید : الف (در اثر سوء تغذیه ناشی از کمبود کدام ریز مغذی ، بیماری تصویر مقابل ایجاد می شود؟ ب (کدام ماهی منبع خوبی برای این ریز مغذی به شمار می رود ؟		۰/۵
۱۵	فردی در طول یک ماه از وزن ۶۶ کیلوگرم به ۵۵ کیلوگرم رسیده است . این فرد ممکن است دچار چه عوارضی در معده خود شود ؟ (دو مورد)		۰/۵
	پیروز و سربلند باشید	۴	۲۰

ردیف	سوالات	بارم
۱	در عبارات زیر موارد صحیح و غلط را مشخص کنید: الف) عوامل موثر بر سلامت، همیشه موجب تقویت فرد می شود. <i>نادرست</i> ب) در درمان، زمان آموزش ها بسیار کوتاه و برای همه در هر سطح معلومات میسر است. <i>نادرست</i> ج) برای همه افراد این امکان فراهم است که بتوانند با سبک زندگی سالم علاوه بر حفظ و ارتقای سلامت خویش، کیفیت زندگی خود را نیز ارتقا دهند. <i>درست</i> د) چربی اشباع نشده عامل تعیین کننده ی سطح کلسترول خون است. <i>نادرست</i> ه) چاقی با الگوی سبب، خطر ابتلا به اختلالات خون را بیشتر افزایش می دهد. <i>درست</i> و) هر نوع تجمع غیر طبیعی و بیش از اندازه توده ی چربی در بدن، چاقی محسوب می شود. <i>نادرست</i> ز) از عوامل مکانیکی ایجاد فساد مواد غذایی، می توان به تخریب بافت ماده غذایی اشاره کرد. <i>نادرست</i> ح) به هنگام سکتة قلبی، لخته ی خون قبل از پلاک، تشکیل می شود. <i>نادرست</i> ط) بیشترین علل مرگ و میر در ایران، مربوط به بیماری های واگیردار و عفونی است. <i>نادرست</i> ی) در بیماری آنفلوآنزا بر خلاف کرونا، ویروس از طریق عطسه یا سرفه عفونی به دیگران سرایت می کند. <i>نادرست</i> ک) یکی از عوارض جدی بیماری هایی که از طریق دستگاه تناسلی منتقل می شود، مرده زایی می باشد. <i>درست</i>	۲/۲۵
۲	جاهای خالی را با عبارات مناسب پر کنید: الف) با توجه به دیدگاه اسلام؛ در تعریف سازمان بهداشت جهانی از سلامت، جنبه ی <i>روانی</i> آن غفلت شده است. ب) استفاده از محصولات تکنولوژی، نمونه ای از <i>پیشرفت های علمی</i> به عنوان یکی از عوامل موثر بر سلامت بشمار می رود. ج) در گام اول خود مراقبتی، هدف باید <i>واضح</i>، واقعی و <i>قابل اجرا</i> باشد. د) در شکل هرم مواد غذایی، هر چه از پایین هرم به سمت بالا حرکت کنیم، میزان مصرف روزانه گروه های غذایی <i>کاهش</i> می شود. ه) احتمال ایجاد «وضعیت آئزین صدری» در الگوی چاقی <i>سبب</i> افزایش می یابد. و) یکی از بیماری های شایع غذازاد، <i>سیرتوز</i> است. ز) سرطان به معنی رشد، تکثیر و گاهی <i>تغییر</i> غیر طبیعی سلول های بدن است. ح) یکی از شایع ترین بیماری های مزمن که برخی به عنوان قاتل خاموش از آن یاد می کنند <i>دیابت</i> می باشد. ط) نگرانی بیماری های <i>ویروسی</i> در آن است که می توانند تعداد زیادی از افراد جامعه را مبتلا کنند. ی) در بیماری ایدز، در دوران <i>عکس</i> علیرغم این که ویروس در بدن فرد وجود دارد، نتایج آزمایش منفی است.	۲/۲۵
	ادامه سوالات در صفحه بعد	۱

از بین کلمات داخل پرانتز، گزینه ی مناسب را انتخاب کنید.

الف) داشتن روحیه ی انتقاد پذیری از ویژگی های سلامت روانی - عاطفی / معنوی / اجتماعی است .

ب) به‌ها دادن به خود از نوع خود مراقبتی (جسمی - روانی، عاطفی) است.

(ج) اصل (تعادل / تنوع / تناسب) بر اساس سن، جنس و میزان فعالیت بدنی فرد، تعیین می شود.

(د) از عوارض جانبی **کاهش / افزایش** سریع وزن بدن می توان به بروز سنگ کیسه صفرا اشاره کرد.

ه) عفونت های غذایی به علت آلودگی مواد غذایی به (ویروس / آفت کش / کرم کدو) ایجاد می شود.

و) در مراحل رشد تومور در سرطان معده در فاز ۳/۲/۴) تومور به ارگان (اندام) های مجاور دست اندازی می کند.

(ز) ویروس HIV تنها در (گلبول قرمز / پلاکت / گلبول سفید) قادر به ادامه حیات است.

ح) عدم تحمل فعالیت بدنی از مشکلات (قلبی - عروقی / عضلانی - استخوانی / تنفسی) عوارض چاقی است.

با توجه به مطالب کتاب درسی گزینه صحیح را انتخاب کنید:

(الف) شرایط زندگی و امنیت، جزء کدام یک از عوامل موثر بر سلامت می باشد؟

۱- عوامل ژنتیکی و فردی

۲- عوامل محیطی

۳- دسترسی به خدمات بهداشتی درمانی

۴- سبک زندگی

(ب) کدام مورد از عوامل زمینه ساز بیماری فشار خون بالا، غیر قابل پیشگیری است؟

١- مصرف دخانيات و الكل

✓ ۲- سابقہ خانوادگی

۳- تغذیه نامناسب

۴- کم تحرکی

(ج) کنترل خشم، جزء کدام یک از انواع خود مراقبتی محسوب می شود ؟

۱- جسمی

۲- اجتماعی

۳- روانی - عاطفی

۴- معنوی

(د) بلوغ زود رس و برخوری عصبی به ترتیب مربوط به کدام یک از عوارض چاقی می باشد؟

۱- مشکلات غددی - مشکلات گوارشی

۲- مشکلات گوارشی - مشکلات روانی

۳- مشکلات سیستم عصبی - مشکلات گوارشی

۴- مشکلات غددی - مشکلات روانی

به سوالات زیر پاسخ کوتاه بدهید:

اصلی نواں

(الف) پرهیز از پر خوری که در فرهنگ اسلامی بر آن توصیه شده است با کدام یک از اصول تغذیه رابطه بیشتری دارد؟

(ب) عدم تشخیص و درمان به موقع کدام بیماری، می تواند منجر به نابینایی، دیالیز و پیوند کلیه شود؟

(ج) عبارت « آگاه باشید تنها یاد خدا آرامش بخش دل هاست » اشاره به کدام بعد سلامت است ؟ سلامت «موسوی

(د) دو روش زود بازده کاهش وزن را نام ببرید. درمان دارویی - جراحی

ه) از مزایای «مدنظر قراردادن موفقیت ها» در برنامه ریزی خود مراقبتی دو مورد را بنویسید. *افزایش اعتماد بنفس*

(و) به حالتی که خون کافی به عضله قلب نمی‌رسد چه می‌گویند؟

ز) کشف و ساخت انواع واکسن در گاهش کدام دسته از بیماری‌ها را مؤثر بوده است؟

جدول زیر در رابطه با مواد مغذی است. کدام یک از موارد ستون الف با یکی از موارد ستون ب ارتباط منطقی بیشتری دارد؟
(یک مورد در ستون ب اضافی است)

ستون الف	ستون ب
الف) آب (۲)	۱) حمل اکسیژن در خون
ب) کارتنوید (۵)	۲) حیاتی ترین نیاز غذایی انسان
ج) هموگلوبین (۱)	۳) عامل تعیین کننده ی سطح کلسترول خون
د) پروتئین (۷)	۴) کریویدرات ذخیره ای در کبد و ماهیچه ها
ه) چربی اشباع (۳)	۵) پیش ساز ویتامین آ
و) گلیکوزن (۴)	۶) پوکی استخوان
	۷) رشد، ترمیم و حفظ بافت های عضلانی

۱/۵

اصطلاحات زیر را تعریف کنید.
الف) کوشینگ: اختلال عملکرد غده فوق کلیه

ب) ایسکمی قلب: به حالتی گفته می شود که خون کافی به عضله قلب نمی رسد

۰/۲۵

در رابطه با بیماری های واگیردار به این پرسش ها پاسخ دهید.

الف) کدام بیماری است که از طریق خون و ترشحات بدن منتقل می شود و به صورت زردی بروز می کند؟ هپاتیت

۰/۲۵

ب) در آلودگی به شپش سر، عامل بیماری در کدام نواحی بدن زندگی می کند؟ (دو مورد)

مقعر سر در قسمت گردن و پشت گوش

برای هر یک از موارد زیر دلیل علمی بیان کنید.

الف) در کشور ما برای تأمین ید مورد نیاز بدن باید از نمک یددار تصفیه شده استفاده کرد.
چون آب و خاک از نظر ید فقیر است محصولات غذایی هم کافی ندارند

۱

ب) میوه های ضربه دیده یا گذشت زمان فاسد می شوند.
شود کپک ها و باکتری ها از محل تپا آسیب دیده به درون میوه

برای تشخیص هر یک از انواع سرطان های زیر، کدام روش غربالگری استفاده می شود؟

۰/۲۵

الف) سرطان روده کولونوسکپی
ب) سرطان سینه ماموگرافی
ج) سرطان پروستات بیوپسی

هر یک از موارد زیر اشاره به کدام عامل ایجاد فساد مواد غذایی دارد؟

۰/۲۵

الف) استفاده غیرمجاز از حشره کش ها در هنگام کاشت سمیاتی
ب) سرپوشیده نگه داشتن مجاری فاضلاب بیولوژیکی
ج) نگهداری مواد غذایی فاسدشدنی در یخچال فیزیکی

الف) فشار سیستولی (ماکزیمم) چگونه ایجاد می شود؟ هنگام انقباض قلب به داخل شریان توسط

۲

ب) دو مورد از راه های کنترل بیماری های واگیردار را بنویسید. رعایت بهداشت فردی - واکسیناسیون

ج) چرا مصرف دارو در افراد مبتلا به ایدز، به پیشگیری از انتقال اچ آی وی به افراد دیگر کمک می کند؟
زیرا مصرف دارو کم کردن ویروس هب در خون و ترشحات جنسی مخبر می شود

د) دو مورد از علائم هشداردهنده سرطان در دستگاه تنفسی انسان را بنویسید.
سرفه و خالهای در دهان

۱۳

فردی از اعضای یک خانواده به بیماری هپاتیت B مبتلا شده است ، برای جلوگیری از انتقال این بیماری به دیگر اعضای خانواده ، رعایت چه نکاتی ضروری است ؟ (ذکر سه مورد)

۰/۷۵

- ۱- عدم تماس با مایعات و خون بیمار
- ۲- تزریق واکسن هپاتیت B
- ۳- استفاده نکردن از وسایل مشترک با بیمار

۱۴

در مورد برنامه غذایی سالم به پرسش های زیر پاسخ دهید :

الف (در اثر سوء تغذیه ناشی از کمبود کدام ریز مغذی ، بیماری تصویر مقابل ایجاد می شود؟



۰/۵

ب (کدام ماهی منبع خوبی برای این ریز مغذی به شمار می رود ؟
 کلبا (ماهی که با استخوان خورده می شود)

۱۵

فردی در طول یک ماه از وزن ۶۶ کیلوگرم به ۵۵ کیلوگرم رسیده است . این فرد ممکن است دچار چه عوارضی در معده خود شود ؟ (دو مورد)

۰/۵

و م - زخم معده

۲۰

۴

پیروز و سربلند باشید