



جمهوری اسلامی ایران  
اداره کل آموزش و پرورش شهر تهران  
اداره آموزش و پرورش منطقه 13 تهران

محل مهر یا امضاء مدیر

ش سندلی (ش داوطلب): نام و نام خانوادگی: سؤال امتحان درس: سلامت و بهداشت	نام واحد آموزشی: طلیعه شاهد نام پدر: پایه: دوازدهم نام دبیر / دبیران: سقائیان ( سال تولید، دانش بنیان و اشتغال آفرین گرامی باد )	رشته: تمامی رشته ها سال تحصیلی: 1401-1402	ساعت امتحان: 8 صبح وقت امتحان: 70 دقیقه تاریخ امتحان: 1401/10/21 تعداد برگ سؤال: 4 برگ
---	---	--	---

4	<p>1- برای تکمیل هر عبارت واژه مناسب را از داخل پرانتز انتخاب نمائید.</p> <p>1- از نظر دهخدا، سلامت به معنای (رهایی یافتن-بی عیب شدن) می باشد.</p> <p>2- عنصر آهن (همانند-برخلاف) کلسیم در ساختار اجزای بافتهای بدن شرکت می کند.</p> <p>3- پرتو مضر (UVA-UVB) سبب نفوذ به لایه های روی پوست و التهاب می گردد.</p> <p>4- ویروس HIV تنها در درون (گلبول قرمز-پلاکت-گلبول سفید) قادر به ادامه حیات می باشد.</p> <p>5- قابل درک ترین بعد سلامت، (سلامت معنوی - سلامت جسمانی) است.</p> <p>6- چربی های (اشباع - غیر اشباع) عامل تعیین کننده سطح کلسترول خون هستند.</p> <p>7- روش های پیشگیری (همانند - برخلاف) روش های درمانی غالباً نیازی به تهیه تجهیزات خارجی ندارند.</p> <p>8- در تشخیص سرطان سینه (ماموگرافی - پاپ اسمیر) مورد استفاده قرار میگیرد.</p> <p>9- فشار خون (سیستولی - دیاستولی) در یک فرد سالم و طبیعی 80 میلی متر جیوه است و همزمان با (پمپاژ خون بداخل شریانها - استراحت قلب میان دو ضربان) می باشد.</p> <p>10- به هنگام سکته قلبی لخته خون (قبل از-بعد از) ایجاد پلاک، تشکیل می شود.</p> <p>11- پس از ورود ویروس به بدن، گلبول های سفید به نشانه حضور ویروس (آنتی ژن - آنتی بادی) ترشح می کنند.</p> <p>12- برقراری پیوندها و دوستی های سالم از نشانه های سلامت (معنوی - اجتماعی) می باشد.</p> <p>13- از بیماری (چربی خون بالا-فشار خون بالا) بعنوان قاتل خاموش یاد می کنند.</p> <p>14- کربوهیدرات پیچیده ای مثل (گلیکوژن - نشاسته) در نان و برنج به فراوانی یافت می شود.</p> <p>15- (کم شدن آب - افزایش حالت ارتجاعی) پوست جزئی عوارض آلودگی هوا به پوست نمی باشد.</p>
2/5	<p>2- درستی و یا نادرستی هر یک از عبارات زیر را بدون ذکر دلیل تعیین کنید.</p> <p>1- پر مصرف ترین ماده غذایی که در تمامی فعل و انفعالات بدن نقش دارد، ویتامین ها می باشند. ( )</p> <p>2- بعد از خوردن غذا و رسیدن مواد قندی به میکروبهای پلاک دندان، طی مدت 10 دقیقه میزان اسید به حداکثر خود می رسد. ( )</p> <p>3- از آثار و عوارض کم خوابی می توان به زود رنجی و کم توجهی اشاره کرد. ( )</p> <p>4- مطابق با قانون استفاده از ابزارهای شنیداری، شدت صوت با مدت زمان گوش کردن رابطه مستقیم دارد. ( )</p> <p>5- بیماران مبتلا به دیابت نوع 2 اغلب بدون علامت هستند. ( )</p> <p>6- در هنگام خواب مقدار ترشح بزاق همانند میزان فرایند تخمیر توسط باکتری ها کاهش می یابد. ( )</p> <p>7- زندگی در کنار افراد HIV مثبت امکانپذیر نیست و این افراد باید جداسازی شوند. ( )</p> <p>8- روی موجود در مغز گردو بهتر از روی موجود در ماهی جذب بدن می شود. ( )</p> <p>9- افراد پرخوردار از درآمد و آموزش بالاتر همیشه در زندگی دست به انتخابهای سالم تری می زنند. ( )</p> <p>10- آلودگی مواد غذایی به انواع مواد شیمیایی و سموم قارچی از جمله عواملی هستند که منجر به عفونت غذایی می شوند. ( )</p>

3- جاهای خالی را با واژه های مناسب تکمیل کنید.

2

- الف- زمانی پخت غذا کامل است که تمام قسمت های آن حداقل ..... درجه سانتی گراد حرارت دیده باشند.
- ب- سوسک های خانگی بوسیله ..... ترشحات دهان و مدفوع می توانند میکروب ها را به مواد غذایی منتقل کنند.
- پ- در تعیین هدف برای گام های خود مراقبتی باید دقت کنیم که هدف واضح، واقعی و ..... باشد.
- ت- یکی از مهمترین عوامل موثر بر شکل گیری الگوی غذایی افراد ..... می باشد.
- ث- احتمال مزمن شدن بیماری در مبتلایان هیپاتیت نوع ..... از سایر انواع هیپاتیت بیشتر است.
- ج- میزان قند خون ناشتا در افرادی که مبتلا به دیابت شیرین هستند بیشتر از ..... می باشد.
- ح- با بالا رفتن میزان تری گلیسیرید خون، سطح ..... خون کاهش می یابد.
- خ- در سکنه مغزی مدت زمان طلایی برای برگرداندن جریان خون به مغز تنها حدود ..... می باشد.

4- به سوالات چهار گزینه ای زیر پاسخ دهید.

2/5

1- کدام اصل مهم در تغذیه سالم به معنی مصرف مقادیر کافی از مواد غذایی مورد نیاز برای حفظ سلامتی است؟

- 1- تناسب  2- تنوع  3- تعادل  4- توازن

2- کدام مورد جزئی پروتئین های ناقص محسوب می شود؟

- 1- گوشت  2- حبوبات  3- تخم مرغ  4- شیر

3- کدام گزینه درباره هرم مواد غذایی نادرست است؟

1- باید از گروه غذایی بالای هرم کمتر مصرف کنیم.

2- میوه ها هم تراز سب زیجات هستند.

3- گوشت و تخم مرغ هم تراز شیر و لبنیات است.

4- کمترین حجم مصرفی مربوط به قاعده هرم غذایی می باشد.

4- تغییرات نامطلوب در بافت ماده غذایی تحت تاثیر افزایش درجه حرارت محیط، به کدام دسته از عوامل ایجاد کننده فساد

مواد غذایی ارتباط دارد؟

- 1- شیمیایی  2- مکانیکی  3- فیزیکی  4- بیولوژیکی

5- از آزمایش های شایع غربالگری سرطان می توان از ..... در تشخیص سرطان دهانه رحم استفاده کرد.

- 1- آزمایش خون  2- ماموگرافی  3- کولونوسکوپی  4- پاپ اسمیر

6- چند مورد از موارد زیر از عوامل خطر ساز قابل کنترل در ابتلا به بیماری های قلبی عروقی می باشند؟

\* مصرف میوه و سبزیجات کمتر از 5 واحد در روز  \* سابقه خانوادگی  \* کم تحرکی

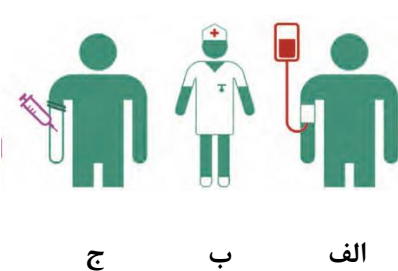
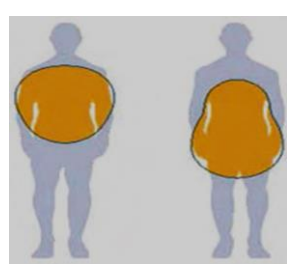
\* کهولت سن  \* مصرف الکل  \* استرس

- 1- مورد  2- مورد  3- مورد  4- مورد

7- حدت بینایی به چه موردی اشاره ندارد؟

1- دید مطلوب  2- میزان سلامت چشم ها

3- سطح توانایی حس بینایی  4- حدی از نور که چشم را تحریک می کند.

	<p>8- کدامیک نقش چربی ها در بدن به شمار نمی رود؟</p> <p>1- تامین انرژی <input type="radio"/> 2- ساخت سلول های مغزی <input type="radio"/></p> <p>3- کمک به مصرف ویتامین E در بدن <input type="radio"/> 4- رشد و ترمیم <input type="radio"/></p> <p>9- التهاب کبد مربوط به کدامیک از مشکلات چاقی است؟</p> <p>1- قلبی-عروقی <input type="radio"/> 2- گوارشی <input type="radio"/> 3- غددی <input type="radio"/> 4- روانی <input type="radio"/></p> <p>10- کدام یک از علائم دیابت نوع 2 <u>نمی باشد</u>.</p> <p>1- چاقی <input type="radio"/> 2- عفونت مکرر <input type="radio"/> 3- اختلال در بینایی <input type="radio"/> 4- گرسنگی <input type="radio"/></p>
1/5	<p>5- با توجه به شکل مقابل به سوالات پاسخ دهید.</p> <p>1- این شکل راههای انتقال کدام <u>عامل بیماریزا</u> را نشان می دهد؟</p> <p>2- موارد الف، ب و ج که برخی راههای انتقال این عامل است را مشخص کنید.</p> <p>3- دو راه اصلی پیشگیری از این بیماری را بنویسید.</p>  <p>الف      ب      ج</p>
0/75	<p>6- با توجه به شکل مقابل به سوالات پاسخ دهید.</p> <p>الف - اشکال مقابل الگوهای کدام عارضه را در انسان نشان می دهد؟</p> <p>ب - کدام الگو در زنان شایع تر است؟ (ذکر شماره)</p> <p>ج - کدام الگو خطر ابتلا به اختلالات انعقاد خون را افزایش می دهد؟</p>  <p>الگوی 1      الگوی 2</p>
0/75	<p>7- هر یک از بیماری های زیر ناشی از کمبود کدام ریز مغزی است؟</p> <p>الف - پوکی استخوان: .....</p> <p>ب - گواتر: .....</p> <p>ج - کم خونی: .....</p>
1	<p>8- هر یک از بیماری های زیر به چه طریقی به بدن انتقال می یابند؟</p> <p>الف - وبا: .....</p> <p>ب - پدیکلوزیس: .....</p> <p>ج - کرونا: .....</p> <p>د - سوزاک: .....</p>

1/5	<p>9- به سوالات زیر پاسخ دهید. الف- نام دو بیماری جسمی که منجر به چاقی می شوند را بنویسید. ب- طبقه بندی (BMI) بر اساس فرمول شاخص توده بدنی برای کدام گروه از افراد کاربرد <u>ندارد</u>؟ <u>دو گروه را نام ببرید.</u> ج- دو مورد از عوارض کاهش وزن سریع را نام ببرید.</p>
0/5	<p>10- هر یک از موارد زیر به کدام یک از انواع خودمراقبتی مربوط است؟ الف- پرهیز از کشیدن سیگار و قلیان : ب- وقت گذراندن با خانواده:</p>
1	<p>11- به سوالات زیر درباره بیماری های غیرواگیر پاسخ کوتاه دهید؟ الف- شایع ترین نوع دیابت کدام نوع می باشد؟ ب- دو مورد از عوامل خطر ساز <u>غیرقابل پیشگیری</u> دیابت را بنویسید. پ- میزان نمک مصرفی مجاز روزانه در افراد بالای 50 سال چقدر است؟</p>
0/5	<p>12- هر یک از موارد زیر به کدامیک از عوامل موثر بر سلامت مربوط است؟ الف- سابقه فامیلی ابتلا به یک بیماری: ب- الگوی خرید و مصرف:</p>
1	<p>13- درباره بهداشت فردی به سوالات زیر پاسخ کوتاه دهید. الف- چرا افرادی که موی چرب دارند نباید در هنگام شستشوی مو پوست سر خود را محکم ماساژ دهند؟ ب- به چه دلیل خواب کافی بالاخص برای نوجوانان و کودکان توصیه می شود؟ ج- یکی از عواملی که منجر به برق زدگی چشم می شود را فقط نام ببرید.</p>
0/5	<p>14- هر یک از موارد زیر به کدام یک از اصول بهداشتی در جلوگیری از آلودگی و فساد مواد غذایی اشاره دارد؟ الف- نداشتن زیورآلات: ب- دفع صحیح زباله و مواد دفعی:</p>
20	<p>موفق باشید دانش آموزان گلم-سقائیان</p>



