

نام و نام خانوادگی:	نام پدر:	کد ملی:	شماره داوطلبی:
سوالات امتحان تشریحی درس: سلامت و بهداشت	رشته: کلیه رشته‌ها	ساعت شروع: .....	مدت زمان کل: ۹۰ دقیقه
پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه		نوبت اول ۱۴۰۲	

ردیف	سوالات	نمره
۱	درستی یا نادرستی هر یک از عبارتهای زیر را براساس مطالب کتاب درسی، بدون ذکر دلیل مشخص کنید. الف) سازمان بهداشت جهانی، سلامت را فقط نداشتن بیماری و نقص عضو می‌داند. (درست - نادرست) ب) کربوهیدرات‌ها در عملکرد سیستم عصبی نقش ندارند. (درست - نادرست) ج) برای خودمراقبتی داشتن برنامه ضروری است. (درست - نادرست) د) آب ماده انرژی‌زاست. (درست - نادرست)	۱
۲	در عبارات زیر، جاهای خالی را براساس مطالب کتاب درسی با کلمات مناسب کامل کنید. الف) قابل درک‌ترین بُعد سلامت، سلامت ..... است. ب) ..... و ..... شناخته‌شده‌ترین منبع چربی هستند. ج) مدت زمان طلایی برای نجات فرد در سکتۀ مغزی، حدود ..... ساعت است.	۱
۳	با توجه به مطالب کتاب درسی، در پرسش‌های زیر، گزینه صحیح را انتخاب کنید. الف) بهداشت چیست؟ ۱) تأمین سطح سلامت      ۲) حفظ سلامت      ۳) بالا بردن سطح سلامت      ۴) همه موارد ب) کدام یک از بیماری‌های زیر به طور مستقیم با سبک زندگی ارتباط ندارد؟ ۱) سرطان      ۲) دیابت      ۳) آنفلوآنزا      ۴) سکتۀ قلبی ج) بدن در شرایط طبیعی قادر است ..... نوع آمینواسید تولید کند. ۱) ۲۰      ۲) ۱۲      ۳) ۱۱      ۴) ۹ د) کدام یک با بیماری‌های قلبی - عروقی ارتباط عکس دارد؟ ۱) کلسترول      ۲) HDL      ۳) LDL      ۴) تری‌گلیسرید ه) اطلاع از کدام عوامل خطر در بیماری‌های قلبی - عروقی می‌تواند به پیشگیری و کنترل بیماری کمک کند؟ ۱) کهولت سن      ۲) فشار خون بالا      ۳) سابقۀ خانوادگی بیمار      ۴) موارد (۱) و (۳)	۱/۲۵
۴	عبارتهای زیر را تعریف کنید. الف) خودمراقبتی:  ب) هپاتیت:  ج) بهداشت فردی:	۱/۵

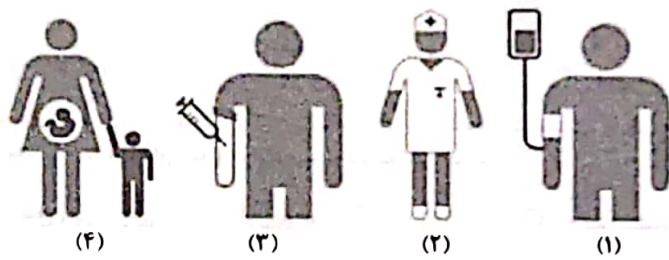
نام و نام خانوادگی:	نام پدر:	کد ملی:	شماره داوطلبی:
سوالات امتحان تشریحی درس: سلامت و بهداشت		رشته: کلیه رشته‌ها	ساعت شروع: .....
پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه		مدت زمان کل: ۹۰ دقیقه	
		نوبت اول ۱۴۰۲	

ردیف	سوالات	نمره
۵	از بین کلمات داخل پرانتز کلمه مناسب را انتخاب کنید. الف) ارتباط سالم فرد با جامعه، خانواده، مدرسه و محیط از ویژگی‌های ابعاد سلامت (معنوی - اجتماعی) است. ب) ثابت شده است که اسیدهای ترانس موجب (افزایش - کاهش) LDL و (افزایش - کاهش) HDL می‌شوند. ج) تخریب یا تغییرات نامطلوب در بافت ماده غذایی به دلیل مناسب نبودن درجه حرارت محیط برای بافت و نوع ماده غذایی نشانگر نقش عوامل (شیمیایی - فیزیکی) در فساد مواد غذایی است. د) بالا بودن (تری‌گلیسرید - HDL) را به عنوان عامل خطر بروز بیماری‌های قلبی - عروقی می‌دانند.	۱/۲۵
۶	به سؤال‌های زیر پاسخ کوتاه دهید. الف) دو مورد از موارد مزاج چهارگانه سلامت را از نظر بقراط بنویسید. ب) انواع ویتامین‌ها را بنویسید. ج) کاهش سرعت رشد در کودکان و نوجوانان مربوط به کمبود کدام عنصر است؟ د) حرکات بدنی هماهنگ و داشتن روحیه انتقادپذیری به ترتیب هر کدام نشان‌دهنده کدام یک از ابعاد سلامت می‌باشد؟ ه) دو مورد از عوارض جانبی کاهش سریع وزن را بنویسید. و) نگهداری غذا به صورت داغ به چه صورتی است؟ ز) تنها راه قطعی تشخیص کم‌شنوایی چیست؟ ح) دو مورد از موادی که در آن‌ها اسیدهای چرب غیراشباع وجود دارند را بنویسید.	۰/۵ ۰/۵ ۰/۲۵ ۰/۵ ۰/۵ ۰/۲۵ ۰/۲۵ ۰/۵

نام و نام خانوادگی:	نام پدر:	کد ملی:	شماره داوطلبی:
سوالات امتحان تشریحی درس: سلامت و بهداشت		رشته: کلیه رشته‌ها	مدت زمان کل: ۹۰ دقیقه
پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه		نوبت اول ۱۴۰۲	

ردیف	سوالات	نمره
	ط) سرطان چیست؟	۰/۷۵
	ی) عوارض کدام بیماری تمام دستگاه‌های بدن را درگیر می‌کند و عدم تشخیص و درمان به موقع آن می‌تواند به نابینایی منجر شود؟	۰/۲۵
	ک) سه مورد از فعالیت‌های مرتبط با بهداشت فردی را بنویسید.	۰/۷۵
۷	هر یک از موارد ستون سمت راست مربوط به کدام یک از موارد ستون سمت چپ است؟ الف) چشم، اشیای نزدیک را واضح ولی اشیای دور را تار می‌بیند. <input type="radio"/> ب) کره چشم در این افراد معمولاً کوچک‌تر از حد طبیعی است. <input type="radio"/> ج) شکل غیرعادی قرنیه موجب تاری دید می‌شود. <input type="radio"/> د) به دلیل سخت شدن پوسته عدسی چشم به وقوع می‌پیوندد. <input type="radio"/> ۱- آستیگماتیسم <input type="radio"/> ۲- دوربینی <input type="radio"/> ۳- پیر چشمی <input type="radio"/> ۴- نزدیک بینی <input type="radio"/>	۱
۸	به سؤال‌های زیر پاسخ کامل دهید. الف) ریشه عادت‌های غذایی یک فرد، جامعه یا خانواده در چه مواردی نهفته است؟ ب) اصول کاهش وزن چیست؟ ج) ایسکمی قلبی چیست؟	۱ ۱ ۱

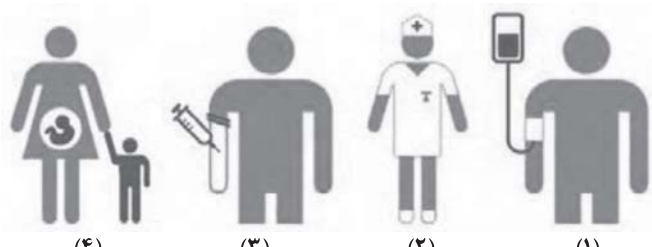
نام و نام خانوادگی:	نام پدر:	کد ملی:	شماره داوطلبی:
سوالات امتحان تشریحی درس: سلامت و بهداشت	رشته: کلیه رشته‌ها	ساعت شروع: .....	مدت زمان کل: ۹۰ دقیقه
پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه		نوبت اول ۱۴۰۲	


ردیف	سوالات	نمره
	(د) بیشترین آلودگی در مواد غذایی چگونه ایجاد می‌شود؟	۱
	(ه) سه مورد از علائم بیماری‌هایی که از طریق دستگاه تناسلی منتقل می‌شوند را بنویسید؟	۱/۵
	(و) راه‌های انتقال ویروس HIV را در شکل زیر نشان دهید.	۱
	 <p>(۴) (۳) (۲) (۱)</p>	
	(ز) آزمایش‌های قبل از عقد شامل چه مواردی است؟	۱/۵
	موفق باشید	جمع نمرات
	۲۰	

سؤالات و راهنمای تصحیح درس: سلامت و بهداشت		پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه
نوبت اول ۱۴۰۲		رشته: کلیه رشته‌ها
ردیف	راهنمای تصحیح	نمره
۱	درستی یا نادرستی هر یک از عبارات‌های زیر را براساس مطالب کتاب درسی، بدون ذکر دلیل مشخص کنید. (الف) سازمان بهداشت جهانی، سلامت را فقط نداشتن بیماری و نقص عضو می‌داند. (درست = نادرست (۰/۲۵)) (ب) کربوهیدرات‌ها در عملکرد سیستم عصبی نقش ندارند. (درست = نادرست (۰/۲۵)) (ج) برای خودمراقبتی داشتن برنامه ضروری است. (درست (۰/۲۵) = نادرست) (د) آب مادهٔ انرژی‌زاست. (درست = نادرست (۰/۲۵))	۱
۲	در عبارات زیر، جاهای خالی را براساس مطالب کتاب درسی با کلمات مناسب کامل کنید. (الف) قابل درک‌ترین بُعد سلامت، سلامت ..... است. جسمانی (۰/۲۵) (ب) ..... و ..... شناخته‌شده‌ترین منبع چربی هستند. روغن - کره (۰/۵) (ج) مدت زمان طلایی برای نجات فرد در سکتۀ مغزی، حدود ..... ساعت است. ۳ (۰/۲۵)	۱
۳	با توجه به مطالب کتاب درسی، در پرسش‌های زیر، گزینهٔ صحیح را انتخاب کنید. (الف) بهداشت چیست؟ (۱) تأمین سطح سلامت (۲) حفظ سلامت (۳) بالا بردن سطح سلامت (۴) همهٔ موارد گزینهٔ (۴) - همهٔ موارد (۰/۲۵) (ب) کدام‌یک از بیماری‌های زیر به طور مستقیم با سبک زندگی ارتباط ندارد؟ (۱) سرطان (۲) دیابت (۳) آنفلوآنزا (۴) سکتۀ قلبی گزینهٔ (۳) - آنفلوآنزا (۰/۲۵) (ج) بدن در شرایط طبیعی قادر است ..... نوع آمینواسید تولید کند. (۱) ۲۰ (۲) ۱۲ (۳) ۱۱ (۴) ۹ گزینهٔ (۳) ۱۱ - (۰/۲۵) (د) کدام‌یک با بیماری‌های قلبی - عروقی ارتباط عکس دارد؟ (۱) کلسترول (۲) HDL (۳) LDL (۴) تری‌گلیسرید گزینهٔ (۲) HDL (۰/۲۵) (ه) اطلاع از کدام عوامل خطر در بیماری‌های قلبی - عروقی می‌تواند به پیشگیری و کنترل بیماری کمک کند؟ (۱) کهولت سن (۲) فشار خون بالا (۳) سابقۀ خانوادگی بیمار (۴) موارد (۱) و (۳) گزینهٔ (۴) - موارد (۱) و (۳) (۰/۲۵)	۱/۲۵
۴	عبارات‌های زیر را تعریف کنید. (الف) خودمراقبتی: فعالیت‌هایی که خود یا خانواده‌مان برای حفظ و ارتقای سلامت‌مان انجام می‌دهیم. (۰/۵) (ب) هیپاتیت: گاهی به علل مختلف از جمله آلودگی ناشی از ویروس، کبد التهاب پیدا می‌کند که این امر موجب وارد آمدن آسیب به کبد و مختل کردن فعالیت آن می‌شود. (۰/۵) (ج) بهداشت فردی: کلیۀ فعالیت‌ها و اقداماتی که هر فرد به طور مسئولانه برای حفظ، تأمین و ارتقای سلامت خود و اطرافیانش انجام می‌دهد. (۰/۵)	۱/۵

سؤالات و راهنمای تصحیح درس: سلامت و بهداشت		پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه
نوبت اول ۱۴۰۲		رشته: کلیه رشته‌ها
ردیف	راهنمای تصحیح	نمره
۵	از بین کلمات داخل پرانتز کلمه مناسب را انتخاب کنید. الف) ارتباط سالم فرد با جامعه، خانواده، مدرسه و محیط از ویژگی‌های ابعاد سلامت (معنوی - اجتماعی (۰/۲۵)) است. ب) ثابت شده است که اسیدهای ترانس موجب افزایش (۰/۲۵) LDL (کاهش) و افزایش (کاهش) (۰/۲۵) HDL می‌شوند. ج) تخریب یا تغییرات نامطلوب در بافت ماده غذایی به دلیل مناسب نبودن درجه حرارت محیط برای بافت و نوع ماده غذایی نشانگر نقش عوامل (شیمیایی - فیزیکی (۰/۲۵)) در فساد مواد غذایی است. د) بالا بودن (تری‌گلیسرید (۰/۲۵) HDL) را به عنوان عامل خطر بروز بیماری‌های قلبی - عروقی می‌دانند.	۱/۲۵
۶	به سؤال‌های زیر پاسخ کوتاه دهید. الف) دو مورد از موارد مزاج چهارگانه سلامت را از نظر بقراط بنویسید. صفراء، سودا، بلغم و خون (هر مورد (۰/۲۵)) = (دو مورد کافی است) ب) انواع ویتامین‌ها را بنویسید. ۱- محلول در چربی و ۲- محلول در آب (هر مورد (۰/۲۵)) ج) کاهش سرعت رشد در کودکان و نوجوانان مربوط به کمبود کدام عنصر است؟ روی (۰/۲۵) د) حرکات بدنی هماهنگ و داشتن روحیه انتقادپذیری به ترتیب هر کدام نشان‌دهنده کدام یک از ابعاد سلامت می‌باشد؟ سلامت جسمی و سلامت روان (هر مورد (۰/۲۵)) ه) دو مورد از عوارض جانبی کاهش سریع وزن را بنویسید. ریزش موها، چین و چروک و شل شدن پوست صورت و بدن، ضعف اعصاب، افت فشار خون و ضعف و بی‌حالی، پوسیدگی دندان‌ها، بروز سنگ کیسه صفراء، ورم و زخم معده، یبوست و حتی افسردگی (هر مورد (۰/۲۵)) = (دو مورد کافی است) و) نگهداری غذا به صورت داغ به چه صورتی است؟ کاملاً داغ (۷۰ درجه سانتی‌گراد به بالا) (۰/۲۵) ز) تنها راه قطعی تشخیص کم‌شنوایی چیست؟ آزمایش شنوایی توسط شنوایی‌سنج (۰/۲۵) ح) دو مورد از موادی که در آن‌ها اسیدهای چرب غیراشباع وجود دارند را بنویسید. روغن زیتون، روغن بادام زمینی، مغزها و ماهی‌های چرب از جمله قزل‌آلا و سالمون و ... (هر مورد (۰/۲۵)) = (دو مورد کافی است) ط) سرطان چیست؟ ۱- رشد، ۲- تکثیر و ۳- آگاهی انتشار غیرطبیعی سلول‌های بدن (هر مورد (۰/۲۵)) ی) عوارض کدام بیماری تمام دستگاه‌های بدن را درگیر می‌کند و عدم تشخیص و درمان به موقع آن می‌تواند به نابینایی منجر شود؟ دیابت (۰/۲۵) ک) سه مورد از فعالیت‌های مرتبط با بهداشت فردی را بنویسید. ۱- تغذیه، ۲- ورزش، ۳- خواب و استراحت (هر مورد (۰/۲۵))	۰/۵ ۰/۵ ۰/۲۵ ۰/۵ ۰/۵ ۰/۲۵ ۰/۲۵ ۰/۵ ۰/۷۵ ۰/۲۵ ۰/۷۵



پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه		سؤالات و راهنمای تصحیح درس: سلامت و بهداشت	
رشته: کلیه رشته‌ها		نوبت اول ۱۴۰۲	
ردیف	راهنمای تصحیح	نمره	
۷	<p>هر یک از موارد ستون سمت راست مربوط به کدام یک از موارد ستون سمت چپ است؟</p> <p>(الف) چشم، اشیای نزدیک را واضح ولی اشیای دور را تاریک می‌بیند. <input type="radio"/></p> <p>(۴) - نزدیک بینی (۰/۲۵)</p> <p>(ب) کره چشم در این افراد معمولاً کوچک تر از حد طبیعی است. <input type="radio"/></p> <p>(۲) - دور بینی (۰/۲۵)</p> <p>(ج) شکل غیرعادی قرنیه موجب تاری دید می‌شود. <input type="radio"/></p> <p>(۱) - استیگماتیسم (۰/۲۵)</p> <p>(د) به دلیل سخت شدن پوسته عدسی چشم به وقوع می‌پیوندد. <input type="radio"/></p> <p>(۳) - پیرچشمی (۰/۲۵)</p>	۱	
۸	<p>به سؤال‌های زیر پاسخ کامل دهید.</p> <p>(الف) ریشه عادت‌های غذایی یک فرد، جامعه یا خانواده در چه مواردی نهفته است؟ دسترسی به محصولات غذایی موجود در محل زندگی، وضعیت اجتماعی، اقتصادی، فرهنگی، مذهبی، باورها و ارزش‌های افراد آن جامعه نهفته است. (۱)</p> <p>(ب) اصول کاهش وزن چیست؟ اصل اول: پیروی از یک برنامه پیوسته و پایدار برای کاهش وزن (۰/۵) اصل دوم: افراط نکردن در کاهش وزن (۰/۵)</p> <p>(ج) ایسکمی قلبی چیست؟ با رسوب تدریجی کلسترول و سایر چربی‌های موجود در خون و مواد دیگر در دیواره داخلی شریان‌های کرونر، رفته‌رفته دیواره داخلی سرخرگ‌ها کوچک و تنگ‌تر شده و جریان خون‌رسانی به بافت عضله قلب را کم یا حتی قطع می‌کند به این حالت که خون کافی به عضله قلب نمی‌رسد، ایسکمی قلب می‌گویند و این وضعیت سبب ایجاد درد قلبی (آنژین صدری) خواهد شد. (۱)</p> <p>(د) بیشترین آلودگی در مواد غذایی چگونه ایجاد می‌شود؟ بر اثر بی‌احتیاطی در مراحل تولید، فراوری، نگهداری، حمل و نقل و عرضه مواد غذایی ایجاد می‌شود. (۱)</p> <p>(ه) سه مورد از علائم بیماری‌هایی که از طریق دستگاه تناسلی منتقل می‌شوند را بنویسید؟ ۱- زخم یا ضایعات جلدی (پوستی) در نواحی تناسلی ۲- ترشح غیرطبیعی (از نظر حجم، رنگ و بو) از مجرای تناسلی ۳- غدد متورم در ناحیه تناسلی، درد در نواحی پایین شکم ۴- عفونت‌های غیرمعمول (هر مورد ۰/۵) = (سه مورد کافی است)</p> <p>(و) راه‌های انتقال ویروس HIV را در شکل زیر نشان دهید.</p>	۱/۵	 <p>(۱) دریافت خون و فرآورده‌های خونی آلوده (۰/۲۵) (۲) اشتغال در محیط‌های آلوده (۰/۲۵) (۳) تزریق با وسایل مشترک (۰/۲۵) (۴) بارداری و شیرهای مادر مبتلا به بیماری (۰/۲۵)</p>

سؤالات و راهنمای تصحیح درس: سلامت و بهداشت		پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه
نوبت اول ۱۴۰۲		رشته: کلیه رشته‌ها
ردیف	راهنمای تصحیح	نمره
	<p>ز) آزمایش‌های قبل از عقد شامل چه مواردی است؟</p> <p>۱- آزمایش ادرار برای تشخیص عدم اعتیاد زوجین (۰/۲۵)</p> <p>۲- آزمایش خون برای تشخیص گروه خونی زوجین (۰/۲۵)</p> <p>۳- تزریق واکسن کزاز برای خانم‌ها (۰/۲۵)</p> <p>۴- بررسی زن و مرد از نظر تالاسمی (۰/۲۵)</p> <p>آزمایش‌های لازم و مربوط به شناسایی و پیشگیری بیماری‌های عفونی نظیر انواع هپاتیت و ایدز را به عمل آورند و خود را در برابر بیماری‌هایی مانند هپاتیت واکسینه کنند. (۰/۵)</p>	۱/۵
	 <p>دیرستان غیر دولتی دخترانه</p>	
	<p>📞 ۰۱۳-۴۲۵۵۵۲۱۴    🌐 <a href="http://www.Rastaschool.com">www.Rastaschool.com</a></p> <p>📍 <b>لنگرود: بلوار عبدالکریمی، روبه روی پلیس ۱۰+</b>، دیرستان غیر دولتی دخترانه</p>	
	موفق باشید	۲۰
	جمع نمرات	