



نام و نام خانوادگی: ..... کلاس: دوازدهم تجربی و ریاضی موضوع امتحان: سلامت و بهداشت نام دبیر: .....

ردیف	سوالات	بارم
۱	<p><b>درستی یا نادرستی عبارتهای زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید.</b></p> <p>الف) سازمان بهداشت جهانی (WHO)، سلامت یک فرد را به طور کلی در نداشتن بیماری و نقص عضو تعریف می کند.</p> <p>ب) یکی از گامهای برنامه ریزی برای خودمراقبتی یعنی مدّ نظر قرار دادن موفقیتها، موجب افزایش اعتماد به نفس می شود.</p> <p>ج) حیاتیترین نیاز غذایی انسان، کم مصرفترین ماده غذایی است که در تمام فعل و انفعالات بدن ایفای نقش می کند.</p> <p>د) حذف هاگهای رنگی روی مواد خوراکی و سپس مصرف باقیمانده آنها، از ورود ذرات قارچ به بدن پیشگیری می کند.</p> <p>ه) عوامل مختلفی مانند پر بودن مثانه، فعالیت مغز، دمای محیط و میزان صدا می توانند فشار خون را تحت تأثیر قرار دهند.</p> <p>و) ممانعت از پدید آمدن علائم «مرحله ایدز»، در افراد آلوده به ویروس ایدز، با کمک داروهای مناسبی امکان پذیر است.</p> <p>ز) آبسه دندانی، عفونت ریشه دندان است که می تواند با ایجاد تورم بر روی لثه یا گاه تورم در صورت همراه باشد.</p> <p>ح) قبل از ازدواج، جهت به دنیا آوردن فرزندان سالم و تندرست، مشاوره ژنتیک برای همه افراد الزامی می باشد.</p>	۲
۲	<p><b>هر یک از عبارتهای زیر را با کلمات مناسب کامل کنید.</b></p> <p>الف) قابل درکترین بُعد سلامت که مشاهده آن نسبت به سایر ابعاد آسان تر می باشد، سلامت ..... است.</p> <p>ب) از اصول تغذیه سالم، مصرف مقادیر کافی مواد مغذی مورد نیاز برای حفظ سلامت بدن، مربوط به اصل ..... است.</p> <p>ج) در صورت برخورداری از وزن مطلوب علاوه بر ارتقای سلامت جسمی به سلامت ..... نیز می توان کمک کرد.</p> <p>د) پخت کامل غذا زمانی میسر می شود که تمام قسمت های آن حداقل ..... درجه سانتی گراد حرارت دیده باشد.</p> <p>ه) در اثر تجمع چربی و کلسترول در پی تنگ شدن عروق خونی، در جدار شریان کرونر، ..... تشکیل می شود.</p> <p>و) از میان انواع شناخته شده بیماری هایپاتیت، احتمال مزم شدن بیماری در مبتلایان به هایپاتیت نوع ..... بیشتر است.</p> <p>ز) سلولهای مویی (مژکدار) گوش داخلی انسان، مسئول انتقال ارتعاشات صوتی به اندام ..... هستند.</p> <p>ح) حتما باید واکسن سرخجه برای زنان که نسبت به آن ایمنی ندارند، ..... ماه قبل از بارداری تجویز شود.</p>	۲
۳	<p><b>برای کامل کردن هر یک از عبارتهای زیر، از بین کلمات داخل پرانتز، مورد مناسب را انتخاب کنید.</b></p> <p>الف) غالبا عدم نیاز به منابع خارجی، برای تهیه مواد و داروها و تجهیزات در روش (درمان - پیشگیری) مطرح است.</p> <p>ب) ماهیهای چرب مثل آزاد، کپور، اوزون برون، سالمون منابعی سرشار از ریزمغذی (روی - ویتامین د) می باشند.</p> <p>ج) بیماری که در اثر اختلال عملکرد غدد فوق کلیوی باعث چاقی می شود (کوشینگ - کم کاری تیروئید) نام دارد.</p> <p>د) عامل مسبب ایجاد فساد در میوهها با ضربه دیدن آنها در حین برداشت، جز عوامل (مکانیکی - فیزیکی) است.</p> <p>ه) خطر ابتلا به بیماریهای قلبی - عروقی در یک فرد، با افزایش میزان HDL در خون او، (کاهش - افزایش) می یابد.</p> <p>و) بیماری واگیردار سوزاک از جمله بیماریهایی است که می تواند از طریق دستگاه (تنفسی - تناسلی) منتقل شود.</p> <p>ز) بیماری چشمی که در آن کره چشم انسان، معمولا بزرگتر از حد طبیعی است (دوربینی - نزدیک بینی) نام دارد.</p> <p>ح) بارداری در سنین پایین و داشتن بارداریهای متعدد، احتمال ابتلا به سرطان تخمدان را (کاهش - افزایش) می دهد.</p>	۲
"ادامه سوالات صفحه دوم"		



تاریخ امتحان: ۱۴۰۲/۱۰/۰۴

دبیرستان دخترانه غیر دولتی صدرای نور - دوره دوم

مدت امتحان: ۸۰ دقیقه

نام و نام خانوادگی: ..... کلاس: دوازدهم تجربی و ریاضی موضوع امتحان: سلامت و بهداشت نام دبیر: .....

بارم	سوالات	ردیف
۰/۷۵	<p><b>در پرسش های چهارگزینه‌ای زیر، گزینه درست را انتخاب کنید.</b></p> <p><b>الف) کدام یک از گزینه‌های زیر جمله مقابل را به درستی تکمیل می‌کند؟</b> تأمین سلامت مستلزم ..... است،</p> <p>(۱) مصرف مکمل‌ها (۲) رعایت بهداشت (۳) تزریق واکسن (۴) مصرف دارو</p> <p><b>ب) آماده بودن برای شروع مجدد، در صورت مواجه با مشکل، مربوط به کدام یک از گام‌های برنامه‌ریزی برای خودمراقبتی است؟</b></p> <p>(۱) تعیین هدف (۲) پیمان بستن (۳) استفاده از یادآورها (۴) مایوس نشدن</p> <p><b>ج) کدام یک از گزینه‌های زیر از علائم اصلی و بالینی در سکته قلبی محسوب می‌شود؟</b></p> <p>(۱) تهوع (۲) خستگی (۳) درد در وسط قفسه سینه (۴) گیجی</p>	۴
۰/۵	<p><b>الف) کدام یک از عوامل مؤثر بر سلامت، بیشترین تأثیر را بر سلامت افراد دارد؟</b></p> <p><b>ب) بیشتر رفتارهایی که به سلامت ما منجر می‌شود محصول چیست؟</b></p>	۵
۰/۷۵	<p><b>الف) کدام یک از کربوهیدرات‌های مصرف شده، با جلوگیری از یبوست نقش مؤثری در سلامت دارند؟</b></p> <p><b>ب) بدن برای حفظ گرما، ذخیره‌سازی و مصرف ویتامین‌های محلول در چربی، به کدام ماده نیاز دارد؟</b></p> <p><b>ج) کدام یک از مواد مغذی برای رشد، ترمیم و حفظ بافت‌های عضلانی بدن لازم می‌باشد؟</b></p>	۶
۰/۵	<p><b>در مورد مواد معدنی مورد نیاز برای بدن انسان، به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.</b></p> <p><b>الف) برای ساخت استخوان‌ها و حفظ و استحکام آنها کدام ماده معدنی لازم می‌باشد؟</b></p> <p><b>ب) کمبود کدام عنصر در کودکان و نوجوانان موجب کاهش سرعت رشد و کوتاهی قد و تأخیر در بلوغ آنها می‌شود؟</b></p>	۷
۰/۷۵	<p><b>الف) نیازمندی‌های تغذیه‌ای متفاوت افراد با توجه به شرایط جسمی، محیطی و فردی، بر چه اساسی تعیین می‌شود؟ ذکر دو مورد کافی است.</b></p> <p><b>ب) معمولا زوجینی که تمایل به بارداری دارند، نیاز به رژیم غذایی خاص دارند یا ندارند؟</b></p>	۸
۰/۵	<p><b>دو مورد از توصیه‌های فرهنگ اسلامی در مورد آداب صحیح خوردن و آشامیدن را بیان کنید.</b></p>	۹
۰/۵	<p><b>شکل زیر طرح ساده‌ای از الگوهای چاقی یک فرد را نشان می‌دهد، با توجه به آن به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.</b></p> <p><b>الف) کدام شماره، نشان‌دهنده الگوی چاقی شایع در میان مردان می‌باشد؟</b></p> <p><b>ب) کدام شماره، نشان‌دهنده الگوی چاقی مؤثر در افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی - عروقی می‌باشد؟</b></p>	۱۰
		
	"ادامه سوالات صفحه سوم"	



تاریخ امتحان: ۱۴۰۲/۱۰/۰۴

## دبیرستان دخترانه غیر دولتی صدرای نور - دوره دوم

مدت امتحان: ۸۰ دقیقه

نام و نام خانوادگی: ..... کلاس: دوازدهم تجربی و ریاضی موضوع امتحان: سلامت و بهداشت نام دبیر: .....

بارم	سوالات	ردیف
۰/۲۵	شاخص توده بدنی که برای محاسبه و تعیین وزن متناسب افراد به کار می‌رود، برای چه افرادی کاربرد ندارد؟ ذکر یک مورد کافی می‌باشد؟	۱۱
۱/۲۵	الف) یک مورد از روش‌های زودبازده که منجر به کاهش وزن می‌شود را ذکر نمایید. ب) کاهش سریع وزن، چه تأثیری می‌تواند بر پوست داشته باشد؟ ج) تأثیر وزن خیلی زیاد یا وزن خیلی کم، در تخمک‌گذاری خانم‌ها را بیان کنید. ذکر یک مورد کافی است.	۱۲
۰/۷۵	الف) با رعایت بهداشت مواد غذایی، از ابتلا به کدام بیماری‌ها می‌توان در امان ماند؟ ذکر دو مورد کافی است. ب) یک مورد از نکات بهداشتی فردی رعایت‌شده توسط افراد مؤثر در فرایند تولید غذا را ذکر نمایید.	۱۳
۰/۷۵	<b>شکل مقابل مراحل رشد تومور در سرطان معده را نشان می‌دهد.</b> الف) سلولی از معده که به جای هماهنگی با سلول‌های دیگر خودسرانه عمل می‌کند چه نام دارد؟ ب) علت بدخیم بودن این تومور با توجه به شکل چیست؟	۱۴
		
۰/۷۵	الف) مدت زمان طلایی برای نجات فردی که دچار سکته مغزی شده، حدود چند ساعت است؟ ب) پس از مشاهده هر یک از علائم سکته مغزی در فرد، مهم‌ترین اقدام انجام‌شده چه می‌باشد؟	۱۵
۰/۷۵	با کامل کردن جای خالی در موارد "الف"، "ب" و "ج"، جمله ارائه‌شده را به درستی تکمیل کنید. "یکی از آزمایش‌های شایع غربالگری مربوط به تشخیص سرطان ..... می‌باشد." الف) سینه، ..... ب) پروستات، ..... ج) روده، .....	۱۶
"ادامه سوالات صفحه چهارم"		



تاریخ امتحان: ۱۴۰۲/۱۰/۰۴

## دبیرستان دخترانه غیر دولتی صدرای نور - دوره دوم

مدت امتحان: ۸۰ دقیقه

نام و نام خانوادگی: ..... کلاس: دوازدهم تجربی و ریاضی موضوع امتحان: سلامت و بهداشت نام دبیر: .....

بارم	سوالات	ردیف								
۰/۷۵	الف) ابتلا به بیماری دیابت نوع یک، عمدتاً در کدام سنین دیده می‌شود؟ ب) نشانه اصلی دیابت چیست؟	۱۷								
۱	الف) چه عوارضی می‌تواند در نتیجه درمان نشدن بیماری‌های قابل انتقال توسط دستگاه تناسلی ایجاد شود؟ ب) در صورت مزمن شدن بیماری هیپاتیت در افراد درمان نشده، در کدام اندام مهم بدن مشکلات جدی دیده می‌شود؟	۱۸								
۰/۵	در ستون "الف" جدول زیر، مطالبی مربوط به ابعاد سلامت، بیان شده است. هر یک از موارد ستون "الف" با موردی از ستون "ب" ارتباط منطقی دارد، آنها را پیدا کنید و در جای مشخص شده بنویسید. (در ستون "ب" یک مورد اضافه است).	۱۹								
	<table border="1"> <thead> <tr> <th>ستون "الف"</th> <th>ستون "ب"</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>۱) این بعد از ابعاد سلامت بیانگر عملکرد درست بخش‌های مختلف بدن و هماهنگی آنها با هم است.</td> <td>۱) روانی</td> </tr> <tr> <td>۲) داشتن احساس بوچی و بی‌هدفی در زندگی ناشی از نداشتن این بعد از ابعاد سلامتی است.</td> <td>۲) معنوی</td> </tr> <tr> <td></td> <td>۳) جسمانی</td> </tr> </tbody> </table>	ستون "الف"	ستون "ب"	۱) این بعد از ابعاد سلامت بیانگر عملکرد درست بخش‌های مختلف بدن و هماهنگی آنها با هم است.	۱) روانی	۲) داشتن احساس بوچی و بی‌هدفی در زندگی ناشی از نداشتن این بعد از ابعاد سلامتی است.	۲) معنوی		۳) جسمانی	
ستون "الف"	ستون "ب"									
۱) این بعد از ابعاد سلامت بیانگر عملکرد درست بخش‌های مختلف بدن و هماهنگی آنها با هم است.	۱) روانی									
۲) داشتن احساس بوچی و بی‌هدفی در زندگی ناشی از نداشتن این بعد از ابعاد سلامتی است.	۲) معنوی									
	۳) جسمانی									
	..... (۱) ..... (۲) .....									
۱/۲۵	در ارتباط با بیماری ایدز به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) منظور از دوران پنجره چیست؟ ب) اصلی‌ترین روش پیشگیری در همه بیماری‌های عفونی از جمله بیماری ایدز چیست؟	۲۰								
۰/۷۵	الف) قرار گرفتن در معرض اشعه زیان‌بار فرابنفش نور خورشید به مدت طولانی، موجب بروز چه بیماری‌هایی در پوست می‌شود؟ ب) به چه علت در انتخاب روش‌های مختلف برای از بین بردن موهای زائد بدن باید با دقت صورت بگیرد؟	۲۱								
۱	الف) دو مورد از عوامل اصلی مؤثر در پوسیدگی دندان را ذکر نمایید. ب) دندان‌ها در داخل کدام استخوان‌ها قرار دارند؟	۲۲								
۲۰	جمع نمرات	"موفق باشید"								

نمره با عدد:

نمره با حروف:



## دبیرستان دخترانه غیر دولتی صدرای نور - دوره دوم

ریزبارم درس: سلامت و بهداشت

کلاس: دوازدهم تجربی و ریاضی

بارم	سوالات	ردیف
۲	(الف) نادرست. درس ۱ صفحه ۳ (ب) درست. درس ۲ صفحه ۱۶ (ج) نادرست. درس ۳ صفحه ۲۲ (د) نادرست. درس ۵ صفحه ۴۳ (ه) درست. درس ۶ صفحه ۵۴ (و) درست. درس ۷ صفحه ۷۴ (ز) درست. درس ۸ صفحه ۹۷ (ح) نادرست. درس ۹ صفحه ۱۰۴	۱
۲	(الف) جسمانی. درس ۱ صفحه ۸ (ب) تعادل. درس ۳ صفحه ۲۶ (ج) روان. درس ۴ صفحه ۳۹ (د) ۷۰. درس ۵ صفحه ۴۲ (ه) پلاک. درس ۶ صفحه ۵۱ (و) نوع C. درس ۷ صفحه ۷۱ (ز) مغز. درس ۸ صفحه ۸۷ (ح) سه. درس ۹ صفحه ۱۱۰	۲
۲	(الف) پیشگیری. درس ۱ صفحه ۵ (ب) ویتامین د. درس ۳ صفحه ۳۱ (ج) کوشینگ. درس ۴ صفحه ۳۴ (د) مکانیکی. درس ۵ صفحه ۴۵ (ه) کاهش. درس ۶ صفحه ۵۶ (و) تناسلی. درس ۷ صفحه ۷۰ (ز) نزدیک بینی. درس ۸ صفحه ۸۱ (ح) کاهش. درس ۹ صفحه ۱۱۰	۳
۰/۷۵	(الف) گزینه ۲ (رعایت بهداشت). درس ۱ صفحه ۵ (ب) گزینه ۴ (مایوس نشدن). درس ۲ صفحه ۱۶ (ج) گزینه ۳ (درد در وسط قفسه سینه). درس ۶ صفحه ۵۸	۴
۰/۵	(الف) سبک زندگی. درس ۲ صفحه ۱۲ (ب) خودمراقبتی. درس ۲ صفحه ۱۵	۵
۰/۷۵	(الف) فیبرها. درس ۳ صفحه ۲۰ (ب) چربی. درس ۳ صفحه ۲۱ (ج) پروتئین ها. درس ۳ صفحه ۲۰	۶
۰/۵	(الف) کلسیم. درس ۳ صفحه ۲۲ (ب) روی. درس ۳ صفحه ۳۰	۷
۰/۷۵	(الف) سن، جنس، وزن و میزان فعالیت بدنی فرد (۰/۵). (ذکر دو مورد کافی است). درس ۳ صفحه ۲۷ (ب) ندارند (۰/۲۵). درس ۹ صفحه ۱۰۷	۸
۰/۵	خوردن غذای پاک و حلال، شست و شوی دست ها پیش از صرف غذا و پس از آن، شروع خوردن غذا با نام خدا و سپاسگزاری در پایان غذا، به آرامی غذا خوردن و پرهیز از خوردن غذای داغ، پرهیز از خوردن به هنگام سیری و قبل از احساس گرسنگی، پرهیز از پر خوری (دست کشیدن از صرف غذا قبل از سیر شدن)، لقمه کوچک برداشتن، خوب جویدن غذا، پرهیز از خوردن غذا به هنگام عصبانیت و ناراحتی، صرف غذا با دیگران، پرهیز از سخن گفتن هنگام صرف غذا. (ذکر دو مورد کافی است). درس ۳ صفحه ۲۸	۹
۰/۵	(الف) شماره ۲ (الگوی سیب). درس ۴ صفحه ۳۴ (ب) شماره ۲ (الگوی سیب) درس ۴ صفحه ۳۴	۱۰
۰/۲۵	افراد دارای استخوان بندی درشت، ورزشکار، زنان باردار، زنان شیرده، افراد خیلی بلند، افراد خیلی کوتاه. درس ۴ صفحه ۳۶	۱۱
۱/۲۵	(الف) دوره های مکرر رژیم های غذایی سخت و محدود کننده، درمان دارویی، جراحی (۰/۲۵). ذکر یک مورد کافی است. درس ۴ صفحه ۳۸ (ب) چین و چروک و شل شدن پوست صورت (۰/۵) درس ۴ صفحه ۳۸ (ج) تخمک گذاری نامنظم و عدم تخمک گذاری (۰/۵) درس ۹ صفحه ۱۰۷	۱۲
"ادامه سوالات صفحه دوم"		



## دبیرستان دخترانه غیر دولتی صدرای نور - دوره دوم

ریزبارم درس: سلامت و بهداشت

کلاس: دوازدهم تجربی و ریاضی

بارم	سوالات	ردیف
۰/۷۵	الف) مسمومیت‌ها و بیماری‌های انگلی (۰/۵). (در صورت ذکر بیماری‌های دیگر مرتبط با عدم رعایت بهداشت مواد غذایی، نمره تعلق بگیرد). درس ۵ صفحه ۴۰ ب) پوشیدن لباس تمیز و پوشاندن موی سر، نداشتن زیورآلات، پوشاندن بینی و دهان هنگام عطسه و سرفه، گذاشتن پوشش بهداشتی بر روی خراش‌ها و زخم‌های دست و انگشتان، شست‌وشوی صحیح دست‌ها قبل از کار، کوتاه نگه‌داشتن ناخن‌ها و در صورت امکان استفاده از دستکش بهداشتی (۰/۲۵). (ذکر یک مورد کافی است). درس ۵ صفحه ۴۱	۱۳
۰/۷۵	الف) سلول جهش یافته (۰/۲۵). درس ۶ صفحه ۶۱ ب) سلول‌های طبیعی اطراف خود را از بین می‌برد (۰/۲۵) و به نقاط دیگر بدن هم دست‌اندازی می‌کند (۰/۲۵). درس ۶ صفحه ۶۱	۱۴
۰/۷۵	الف) حدود ۳ ساعت (۰/۲۵). درس ۶ صفحه ۵۹ ب) رساندن فرد به بیمارستان در اسرع وقت (۰/۵). درس ۶ صفحه ۵۹	۱۵
۰/۷۵	الف) ماموگرافی (۰/۲۵). درس ۶ صفحه ۶۲ ب) آزمایش خون (۰/۲۵). درس ۶ صفحه ۶۲ ج) آزمایش خون مخفی در مدفوع و کولونوسکوپی (۰/۲۵). (ذکر یکی از این دو مورد کافی است). درس ۶ صفحه ۶۲	۱۶
۰/۷۵	الف) سنین پائین (۰/۲۵). درس ۶ صفحه ۶۴ ب) بالا بودن (۰/۲۵) قند خون (۰/۲۵). درس ۶ صفحه ۶۵	۱۷
۱	الف) عقیمی و نازایی، زایمان زودرس و مرده‌زایی (۰/۷۵). درس ۷ صفحه ۷۰ ب) کبد (۰/۲۵). درس ۷ صفحه ۷۱	۱۸
۰/۵	۱) جسمانی. درس ۱ صفحه ۸ ۲) معنوی. درس ۱ صفحه ۹	۱۹
۱/۲۵	الف) مدت زمان لازم برای تشخیص سطح آنتی‌بادی (۰/۲۵). پس از ورود ویروس به بدن (۰/۲۵) تا زمان ترشح آنتی‌بادی توسط گلبول‌های سفید (۰/۲۵) را دوران پنجره می‌گویند. درس ۷ صفحه ۷۳ ب) ممانعت از ورود میکروارگانیسم‌ها به بدن (۰/۵). درس ۷ صفحه ۷۴	۲۰
۰/۷۵	الف) سرطان پوست و پیری زودرس پوست (۰/۵) درس ۸ صفحه ۸۹ ب) چون ممکن است بعضی از محصولات باعث حساسیت‌های پوستی شوند (۰/۲۵) درس ۸ صفحه ۹۲	۲۱
۱	الف) میکروب‌ها، مواد قندی، مقاومت شخص و دندان، زمان و سرعت ایجاد پوسیدگی (۰/۵). (ذکر دو مورد کافی است) درس ۸ صفحه ۹۷ ب) استخوان‌های فک بالا و پائین (۰/۵). درس ۸ صفحه ۹۵	۲۲
۲۰	جمع نمرات	"موفق باشید"