



بسمه تعالی

مدیریت آموزش و پرورش ناحیه یک تبریز

دبیرستان پسرانه غیر دولتی ابتکار (دوره دوم)

پاسخ سؤالات

نام : .....

کلاس: دوازدهم تجربی و ریاضی

تاریخ امتحان :  
۱۴۰۳/۱۰/۱۲

نام خانوادگی : .....

موضوع امتحان : سلامت و بهداشت (نوبت اول)

مدت امتحان : ۷۵ دقیقه  
نام دبیر : عباس زاده

| ردیف | سؤال                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | نمره |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| ۱    | <p>کدام یک از موارد زیر درست یا نادرست است.</p> <p>الف) تامین سلامت افراد مستلزم رعایت بهداشت و از وظایف اولیه همه حکومت هاست. <b>درست</b></p> <p>ب) هر گرم پروتئین ۴ کیلو کالری انرژی تولید می کند که برای رشد و ترمیم بافت نقش دارد. <b>درست</b></p> <p>ج) غنی ترین منبع ویتامین A روغن کبد ماهی است. <b>نادرست</b></p> <p>د) ۸۰ میلی لیتر جیوه ، فشارخون دیاستولی که همزمان با پمپ خون به داخل شریان توسط قلب ایجاد می شود. <b>نادرست</b></p> <p>و) با بالا رفتن تری گلیسرید خون سطح LDL خون کاهش می یابد. <b>نادرست</b></p> <p>ه) پدیکلوزیس از راه پوست و مخاط منتقل می شود. <b>درست</b></p> <p>خ) در دوربینی کره چشم بزرگتر از حد طبیعی است. <b>نادرست</b></p> <p>ذ) ایجاد لکه پوستی و پیری زودرس از اثرات اشعه فرابنفش UVB است. <b>نادرست</b></p> | ۲    |
| ۲    | <p>جاهای خالی را تکمیل کنید:</p> <p>الف) <b>خود مراقبتی</b> گام اول در حفظ سلامت خویش است.</p> <p>ب) مهمترین عوامل خطر بیماری های قلبی عروقی <b>فشار خون بالا</b> و <b>اختلالات چربی خون</b> است.</p> <p>ج) اسیدهای ترانس موجب افزایش <b>HDL</b> و کاهش <b>LDL</b> می شود.</p> <p>د) در دیابت <b>نوع ۱</b> لوزالمعده اصلاً قادر به تولید <b>انسولین</b> نیست.</p> <p>و) دو وظیفه مهم گوش حفظ <b>تعادل بدن</b> و دریافت <b>امواج صوتی</b> است.</p> <p>ه) عفونت در انتهای ریشه دندان <b>آبسه دندانی</b> نام دارد که باعث ایجاد تورم بر روی لثه می شود.</p>                                                                                                                                                                                                | ۲/۵  |

|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |   |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| ۳   | <p>پاسخ کوتاه دهید</p> <p>الف) به چه دلیل از دیدگاه اسلام تعریف سلامت کامل نیست؟ <b>چون از جنبه معنوی مورد غفلت شده است.</b></p> <p>ب) در هرم مواد غذایی کمترین و بیشترین حجم مواد غذایی در کجا قرار دارد؟ <b>کمترین: بالای هرم    بیشترین: پایین هرم</b></p> <p>ج) کدام الگوی چاقی خطرناک است؟ چرا؟</p> <p><b>الگوی سیب باعث افزایش بیماریهای قلبی عروقی می شود.</b></p> <p>د) تشخیص سرطان روده و سرطان سینه چگونه است؟</p> <p><b>کولونوسکوپی - ماموگرافی</b></p> <p>و) کرونا و هپاتیت از چه راه هایی منتقل می شوند؟</p> <p><b>دستگاه تنفسی - خون یا ترشحات بدن</b></p> <p>ه) گوش خارجی شامل کدام قسمت ها است؟</p> <p><b>لاله گوش - مجرای گوش</b></p> | ۳ |
| ۱   | <p>نقش هر یک از موارد زیر را بنویسید</p> <p>الف) سدیم: <b>حفظ تعادل مایعات بدن</b>    ب) روی: <b>افزایش سرعت رشد بدن در نوجوانی و قد و بلوغ</b>    ج) کلسیم: <b>سخت شدن استخوان و دندان</b></p> <p>د) آهن در هموگلوبین: <b>حمل اکسیژن</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | ۴ |
| ۱/۵ | <p>پاسخ کوتاه دهید:</p> <p>الف) سلامت جسمانی چیست؟ مثال بزنید.</p> <p><b>عملکرد درست بخش های مختلف بدن و هماهنگی آنها باهم. مانند قد و وزن و ...</b></p> <p>ب) سبک زندگی سالم چیست؟</p> <p><b>مجموعه ای از انتخاب های سالم افراد که مناسب با موقعیت های زندگی صورت می گیرد.</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | ۵ |
| ۱   | <p>از اصول تغذیه سالم ۲ مورد را نام برده یکی را توضیح دهید.</p> <p><b>۱- اصل تعادل: مصرف مقادیر کافی مواد مغذی در حفظ سلامت بدن    ۲- اصل تنوع: مصرف انواع مختلف مواد غذایی در گروه اصلی غذا    ۳- اصل تناسب: که میزان و نوع غذای مصرفی با نیازمندی های تغذیه ای ارتباط دارد.</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | ۶ |
| ۱/۵ | <p>پاسخ دهید:</p> <p>الف) دو اصل مهم در کاهش وزن کدامند؟</p> <p><b>۱ - پیروی از یک برنامه پیوسته و پایدار برای کاهش وزن    ۲ - افراط نکردن در کاهش وزن</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | ۷ |

|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |    |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
|      | (ب) کوشینگ و اضطراب جزء کدام عوامل چاقی است؟ بیماری جسمی – عامل روانی                                                                                                                                                                                                                                                       |    |
| ۱/۵  | فساد مواد غذایی چیست؟ و عوامل ایجاد آن کدامند؟ زمانی که یک ماده غذایی از نظر رنگ و بو و ... دچار تغییراتی شود که ارزش غذایی آن کاهش یا از بین برود. ۱- عوامل مکانیکی ۲- شیمیایی ۳- فیزیکی ۴- بیولوژیکی                                                                                                                      | ۸  |
| ۱/۵  | پاسخ دهید:<br>الف) بیشترین عامل مرگ و میر در بیماری قلبی _ عروقی کدامند؟<br>۱- انسداد رگ های خون ساز به کرونر ۲- سکته قلبی مغزی<br>ب) عوارض دیابت کدامند؟ نابینایی – قطع پا – سکته قلبی یا مغزی – دیالیز                                                                                                                    | ۹  |
| ۲/۲۵ | پاسخ دهید:<br>الف) بیماری های واگیردار را با ذکر مثال توضیح دهید.<br>بیماری هایی که عامل آن ها مشخص هست مانند کرونا یا سرماخوردگی و ...<br>ب) شایع ترین نوع بیماری هیپاتیت کدام است؟<br>B و C<br>ج) ایدز چیست و عامل آن کدام است؟<br>نقص ایمنی اکتسابی – عامل ویروس HIV<br>د) آنتی بادی چگونه قابل تشخیص است؟<br>آزمایش خون | ۱۰ |
| ۰/۷۵ | از عوامل اصلی پوسیدگی دندان سه مورد را نام ببرید.<br>۱- میکروب ها<br>۲- مواد قندی<br>۳- مقاومت شخص و دندان<br>۴- زمان و سرعت ایجاد پوسیدگی                                                                                                                                                                                  | ۱۱ |
| ۱/۵  | پاسخ دهید:<br>الف) کدام عوامل در ازدواج و تحکیم بنیان خانواده نقش دارد؟<br>بلوغ جسمانی – بلوغ روانی – بلوغ اجتماعی<br>ب) از آزمایش های لازم و واکسیناسیون در ازدواج سه مورد را ذکر کنید.<br>۱- آزمایش ادرار ۲- آزمایش خون ۳- بررسی زن و مرد از نظر تالاسمی ۴- تزریق واکسن کزاز برای زنان                                    | ۱۲ |