

نمره با عدد:	مدت امتحان: ۷۰ دقیقه	بسمه تعالی دبیرستان استعداد های درخشان شهید بهشتی نوبت اول- دی ماه ۱۴۰۱	نام و نام خانوادگی:
نمره با حروف:	تاریخ امتحان:		شماره کارت:
امضاء و تاریخ:	نام طراح: محمدی		نام درس: سلامت و بهداشت
	ساعت امتحان:		پایه: دوازدهم
	تعداد صفحات: ۳		نام دبیر:

بارم	دو نعمت در نزد مردم مجهولند: سلامت و امنیت پیامبر اکرم (ص)	ردی ف
۱	<p>درست یا نادرست بودن جملات زیر را مشخص کنید</p> <p>۱. در اسلام بدن انسان هدیه و امانت الهی برای تکامل روح به حساب می آید. <input type="checkbox"/> ص <input type="checkbox"/> غ</p> <p>۲. رشد ترمیم و حفظ بافت های عضلانی از عملکرد چربی هاست. <input type="checkbox"/> ص <input type="checkbox"/> غ</p> <p>۳. پدیکلوزیس یکی از شایع ترین بیماری های انگلی می باشد. <input type="checkbox"/> ص <input type="checkbox"/> غ</p> <p>۴. زمانی پخت غذا کامل است که تمام قسمت های آن حداقل ۷۰ درجه سانتیگراد حرارت دیده باشد. <input type="radio"/> ص <input type="radio"/> غ</p>	۱-
۱	<p>جاهای خالی جملات را با کلمات مناسب پر کنید</p> <p><b>با استفاده از عبارات و کلمات زیر، جاهای خالی را پر کنید.</b></p> <p><b>اکسیژن - قند خون بالا - چاقی - LDLHDL - - حفظ تعادل بدن - حدت بینایی</b></p> <p>۱- .....، میزان سلامت چشم ها و سطح توانایی حس بینایی را نشان می دهد.</p> <p>۲- مشکلات گوارشی مانند سنگ صفرا و التهاب کبد از عوارض ..... هستند.</p> <p>۳- به ..... کلسترول خوب می گویند.</p> <p>۴- از وظایف مهم گوش می توان ..... را نام برد.</p>	۲-
۱	<p>در عبارات زیر از میان واژه های داده شده مناسب ترین واژه را انتخاب کنید ..</p> <p>۱. بسوسک های خانگی در دسته (عوامل شیمیایی / عوامل بیولوژیکی) فساد مواد غذایی قرار دارند.</p> <p>۲. بیشترین علل مرگ و میر در ایران مربوط به بیماری های (واگیر دار / غیر واگیر) است.</p> <p>۳. (LDL /HDL) سبب افزایش بروز بیماری های قلبی عروقی می شود.</p> <p>۴. در دوران پنجره ویروس اچ آی وی در بدن فرد هست ولی نتیجه ی آزمایش (مثبت / منفی) است.</p> <p>ادامه سوالات در صفحه دوم</p>	۳-

۱/۲۵	<p>۴- از میان گزینه‌های داده شده پاسخ درست را انتخاب کنید.</p> <p>۱- بیشترین تأثیر بر سلامت، سهم کدام یک از عوامل موثر بر سلامت است؟  الف) عوامل محیطی (ب) عوامل ژنتیکی و فردی (ج) دسترسی به خدمات بهداشتی - درمانی (د) سبک زندگی</p> <p>۲- "طبیعی بودن نبض" و "داشتن روحیه انتقادپذیری" به ترتیب مربوط به کدام نشانه‌ی سلامت است؟  الف) اجتماعی-روانی (ب) جسمانی-اجتماعی (ج) روانی-معنوی (د) جسمانی-روانی</p> <p>۳- کدام یک از مواد مغذی زیر به ازای مصرف هر گرم، انرژی بیشتری در بدن تولید می‌کند؟  الف) کربوهیدرات‌ها (ب) چربی‌ها (ج) پروتئین‌ها (د) ویتامین‌ها و مواد معدنی</p> <p>۴- چند درصد حجم بدن، آب است؟  الف) ۶۰٪ (ب) ۷۰٪ (ج) ۸۰٪ (د) ۹۰٪</p> <p>۵- موثرترین راه پیشگیری از آلودگی به ویروس هپاتیت چیست؟  الف) عدم تماس با پوست بریده یا زخم شده بیمار  ب) تزریق واکسن  ج) استفاده نکردن از وسایل تیز و برنده مثل تیغ و ناخن‌گیر متعلق به شخص بیمار  د) عدم تماس با مایعات و خون بیمار</p>
.۷۵/	<p>۵- در زیر چند ماده مغذی به همراه نقش‌شان در بدن آورده شده. موارد مرتبط به هم را با فلش وصل کن</p> <p>(الف) سدیم  (ب) در ترکیب هموگلوبین نقش اساسی دارد و وظیفه حمل اکسیژن را بر عهده دارد</p> <p>کلسیم  ساخت دندان‌ها، استخوان‌ها و حفظ استحکام آنها</p> <p>آهن  تبادل مایعات در بدن</p>
۳	<p>۶- به پرسش‌های زیر پاسخ کوتاه دهید.</p> <p>۱. قابل درک ترین بعد سلامت کدام است؟ (۲۵/.)</p> <p>۲. وقت گذراندن با خانواده مربوط به کدام یک از انواع خودمراقبتی است؟</p> <p>۳. کدام ویتامین بر اثر تابش مستقیم آفتاب بر پوست ساخته می‌شود؟</p> <p>۴. یک دارو نام ببرید که منجر به چاقی می‌شود؟</p> <p>۵. مرحله انتهایی و پیشرفته HIV چه نام دارد؟</p> <p>۶. کدامیک از الگوهای چاقی خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی را افزایش می‌دهد؟</p> <p>۷. دو بیماری نام ببرید که از طریق دستگاه گوارش منتقل می‌شوند؟</p> <p>۸. یک مورد از عوارض جانبی کاهش سریع و غیر اصولی وزن را بنویسید.</p> <p>۹. دو مورد از عوامل فیزیکی فساد مواد غذایی را نام ببرید؟</p>

	<p>۱۰. شریان تغذیه کننده قلب چه نام دارد ؟ ادامه سوالات در صفحه سوم</p>	
.۵/	<p>سوالات تشریحی: ( به سوالات زیر پاسخ مناسب و کامل بدهید ) ۱. منابع هر یک از ریز مغذی های زیر را بنویسید (ذکر یک مورد ) الف) روی ..... ب) ید.....</p>	۷-
.۵/	<p>۲. دو مورد از نشانه های سلامت جسمانی را بنویسید</p>	
.۵/	<p>۳. مهم ترین علامت بالینی سکته قلبی را بنویسید.</p>	
.۵/	<p>۴. یکی از روش های رفع بوی نامطبوع بدن را بنویسید .</p>	
.۵/	<p>۵. در صورتی که یکی از اعضای خانواده به بیماری هیپاتیت B مبتلا باشد، برای جلوگیری از انتقال بیماری به سایر اعضای خانواده رعایت چه نکاتی ضروری است؟ (ذکر یک مورد )</p>	
.۵/	<p>۶. یکی از راه های انتقال HIV را بنویسید .</p>	
.۵/	<p>۷. دو مورد از مواردی که منجر به تشدید آکنه می شوند را بنویسید .</p>	
.۵/	<p>۸. تنها راه قطعی تشخیص کم شنوایی چیست ؟</p>	
.۵/	<p>۹. برای تشخیص موارد زیر چه آزمایشی را باید انجام داد ؟ الف) سرطان روده..... ب) سرطان پروستات ..... ج) سرطان دهانه رحم.....</p>	
.۷۵/	<p>۱۰. ابن سینا سلامت را چگونه تعریف کرده ؟ آن را بنویسید.</p>	
.۷۵/	<p>۱۱. مهم ترین بیماری های مزمن شناخته شده در جهان مرتبط با سبک زندگی را نام ببرید (ذکر سه مورد )</p>	
.۷۵/	<p>۱۲. عامل خطر ساز دیابت نوع ۲ که قابل پیشگیری هستند را نام ببرید (ذکر ۳ مورد)</p>	
.۷۵/	<p>۱۳. تغذیه صحیح را تعریف کنید .</p>	
۱	<p>۱۴. افراد چاق و دارای اضافه وزن برای کاهش وزن لازم است دو اصل را رعایت کنند، آن ها را نام ببرید.</p>	
۱	<p>۱۵. عوامل پوسیدگی دندان را نام ببرید (۴مورد )</p>	
۱	<p>۱۶. سکته مغزی با چه علائمی همراه است؟ (ذکر دو مورد )</p>	
۱	<p>۱۷. دو مورد از علائم بیماری های دستگاه تناسلی را نام ببرید .</p>	

موفق و پیروز باشید

۲۰

درین سلامت و بهداشت  
درتبه (تعداد) درختان کوه درسی

- (۱) ۱- ریت  
۲- زیت (رید، کرم و حفظ آب گیاهان - کلمه‌های پزشکی)
- ۳- ریت  
۴- ریت

- ۲- حیاتی  
۴- حفظ آهن بدن
- ۱- صحت نسبی  
۴- HDL

- ۱- غلظت پروتئین  
۲- غیر قابل
- ۳- LDL  
۴- منفی

۴- ۱- "ر" - درین غلظت پروتئین، کربن، نیتروژن، کلسیم، فسفر، آهن، و کربن هیدروژن  
از سلامت افراد دارد.

۲- "ر" - طبعی بودن بدن از جمله ندهای سلامت معده و رگها در صحت افراد  
نیز از جمله ندهای سلامت روان است

۳- "ر" ب

۴- "ر" الف

۵ - سینه " "

(۵) سیم ← توده سینه

کلیس ← سینه زنده ، (تولید ، قطع اشکام آن)

آهن ← در کربن و کربن آهن در وظیفه حمل اکسیژن در ریه دارد .

۶ ۱ - سلول حیوانی

۲ - خوردن آموخته شده

۳ - در سینه D

۴ - کربن

۵ - اندر

۶ - سینه ، اکسیژن

۷ - سینه سینه ، اشکام سینه ، و

۸ - سینه ، سینه و حرکت سینه ، خوردن سینه سینه ...

۹ - نور ، حرارت ، حرارت ، سینه ...

۱۰ - عضله قلب برای انجام وظیفه مهم خود که اکسیژن و مواد غذایی را به سینه رساند که به سینه رساند

اصلی شده کشته قلب به نام سینه ها که سینه ها در سینه که از آن ها جدا شده و

دری سطح قلب از سینه ها جدا شده و سینه ها

۷- ۱- الف - سحر، در آلودگی، حرکت نام، گرفتار و ...  
ب - مواد غذایی در بدن قبل از آنکه آب شود، صدف و صلب در بدن

۲- ظاهر خوب و طبع، در فای، اشکها کان، طرب راحت و نظم

۳- احسان فزاینده، سنگین، ببرد در رطوبت قفسه سینه که معمولاً به طور ناگهانی شروع می‌شود  
بسیار زحمت و رقته ادامه دارد

۴- استخوان (ماده اصل در رقته) - توفیق منظم بدن به بعضی بدنهای سرد ...

۵- تری و کسب، استخوان نگران از اصل مسکوک با بهر، عدم عمل، مالت و خون بهر

۶- رقت خون و مغز و سایر خون اوله - انتقال در مصلحات اوله - تری و اصل مسکوک

۷- آسیر، ریح دارها، ماسک، قرار گرفتن در معرض نور خورشید و ...

۱- از این آرزوی توان در رطوبت توان نسیج

۹- الف - آرزوی خون منفی در مدفوع و کولونوسکوپ

ب - آرزوی خون

ج - آب اسپر

۱۰- سلامت نسبت به حالتی است که در آن اهل بدن به درسی سرمنزله نقطه تعادل به برکت

۱۱- سکه قلب، ریت، سرطان و کبک استخوان

۱۲- کم تحرک، زنده فزونی، فزونی، کسرتول، علا

۱۳- نزدیک صبح به معنی درایت شدار لایم و کانی از حرکت از یاد مغزی است

۱۴- اصل اول: پیوسته از یک برهه پیوسته در پیوسته از یک برهه پیوسته

اصل دوم: افراط نکردن در پیوسته

۱۵- مکرر و مکرر ، مکرر و مکرر ، مقاومت شمع و دندان ، عین و عین و عین و عین

۱۶- سرور نایب و نایب ، از دست دادن نایب و نایب ، عدم کنترل عضلات و تدریس . از دست دادن

نایب و نایب در نایب

۱۷- نایب ، نایب و نایب (نایب) در نایب و نایب - نایب و نایب (نایب و نایب)

از نایب و نایب - نایب و نایب