

<p>نام و نام خانوادگی:</p> <p>نام پدر:</p> <p>شماره ردیف دانش آموز:</p> <p>نام آموزشگاه: دبیرستان دخترانه امام حسین(ع)</p>		<p>بسمه تعالی</p> <p>اداره کل آموزش و پرورش خراسان رضوی</p> <p>اداره آموزش و پرورش شهرستان نیشابور</p> <p>سوالات امتحان پایه دوازدهم تجربی متوسطه دوم</p> <p>درس: بهداشت</p>	<p>ساعت شروع: ۸ صبح</p> <p>مدت امتحان: ۶۰ دقیقه</p> <p>تاریخ امتحان: ۹۹/۱۰/۲۲</p> <p>تعداد سؤال:</p>
<p>نام و نام خانوادگی معلم: فائقه مزدی</p> <p>نام و نام خانوادگی تجدید نظر کننده:</p>		<p>نمره با عدد و حروف:</p> <p>نمره با عدد و حروف:</p>	<p>تاریخ و امضاء:</p> <p>تاریخ و امضاء:</p>
بارم			

<p>به نام آفریننده ضربان منظم قلب</p> <p>آزمون ترم بهداشت پایه ی دوازدهم دبیرستان دخترانه امام حسین (ع) نیشابور</p> <p>تاریخ برگزاری آزمون: ۲۲ دی ماه ۱۳۹۹</p> <p>زمان آزمون ۶۰ دقیقه می باشد</p> <p>دانش آموز جان، سوالات را به دقت مطالعه کنید و زمان خود را مدیریت کنید</p> <p>پیروز و موفق باشید آینده سازانم</p> <p>فائقه مزدی</p> <p>(آزمون بهداشت پایه ی دوازدهم در آزمون ساز تست ماز برگزار شده است.)</p>		
۰/۲۵	<p>۱ در اسلام بدن انسان هدیه و امانت الهی برای تکامل روح به حساب می آید.</p> <p><input type="checkbox"/> صحیح</p> <p><input type="checkbox"/> غلط</p>	
۰/۲۵	<p>۲ با توجه به دیدگاه اسلام، در تعریف سلامت توسط سازمان جهانی بهداشت از جنبه ی آن غفلت شده است.</p>	
۰/۲۵	<p>۳ در پیشگیری، زمان آموزش های پیشگیرانه بسیار است.</p>	
۰/۲۵	<p>۴ داشتن عملکرد مناسب در برخورد با مشکلات، مربوط به چه بعدی از سلامت است .</p> <p>(۱) جسمانی</p> <p>(۲) روانی</p> <p>(۳) اجتماعی</p> <p>(۴) معنوی</p>	
۰/۲۵	<p>۵ در بین عوامل موثر بر سلامت، سبک زندگی بیشترین تأثیر را بر سلامت افراد دارد.</p> <p><input type="checkbox"/> صحیح</p> <p><input type="checkbox"/> غلط</p>	
۰/۲۵	<p>۶ افراد برخوردار از درآمد و آموزش بالاتر، همیشه انتخاب ها و رفتار های سالم تری دارند.</p> <p><input type="checkbox"/> صحیح</p> <p><input type="checkbox"/> غلط</p>	
۰/۲۵	<p>۷ خود مراقبتی، گام اول در حفظ سلامت خویش است.</p> <p><input type="checkbox"/> درست</p> <p><input type="checkbox"/> غلط</p>	
۰/۲۵	<p>۸ وقت گذراندن با خانواده مربوط به کدام یک از انواع خود مراقبتی است.</p> <p><input type="checkbox"/> درست</p> <p><input type="checkbox"/> غلط</p>	
۰/۲۵	<p>۹ در برنامه ریزی برای خودمراقبتی ، ابتدا باید گام های (کوچک / بزرگ) برداریم.</p>	

۰/۲۵	۱۰ چربی های غیر اشباع ، در کدام یک از مواد زیر یافت می شود . (۱) ماهی (۲) گوشت (۳) مرغ (۴) محصولات لبنی
۰/۲۵	۱۱ رشد، ترمیم و حفظ بافت های عضلانی از عملکردهای چربی ها در بدن می باشد. <input type="checkbox"/> صحیح <input type="checkbox"/> غلط
۰/۲۵	۱۲ هر چه از پایین هرم غذایی به سمت بالا حرکت می کنیم حجم گروه های غذایی (بیشتر / کمتر) می شود.
۰/۵	۱۳ منظور از اصل تنوع در تغذیه سالم چیست؟
۰/۲۵	۱۴ نیازمندی های تغذیه ای هر فرد بر اساس سن ، جنس ، وزن و میزان..... فرد تعیین می شود.
۰/۲۵	۱۵ کمبود کدام ریز مغذی موجب گواتر می شود؟ (۱) ید (۲) کلسیم (۳) آهن (۴) ویتامین D
۰/۲۵	۱۶ کدام یک از الگوهای چاقی، خطر ابتال به بیماری های قلبی - عروقی را بیشتر افزایش می دهد.
۰/۲۵	۱۷ کدام مورد از عوامل چاقی محسوب نمی شود؟ (۱) فعالیت بدنی زیاد (۲) عامل ژنتیک (۳) بیماری ها جسمی (۴) داروها
۰/۵	۱۸ دو بیماری نام ببرید که منجر به چاقی می شود؟
۰/۲۵	۱۹ التهاب کبد مربوط به کدام یک از عوارض چاقی است؟ (۱) مشکلات عضلانی - استخوانی (۲) مشکلات گوارشی (۳) مشکلات غددی (۴) سیستم عصبی
۰/۲۵	۲۰ طبقه بندی نمایه توده بدنی بر اساس فرمول شاخص توده بدنی برای کدام گروه از افراد کاربرد ندارد؟ دو گروه را نام ببرید.
۰/۵	۲۱ دو مورد از عوارض جانبی کاهش وزن سریع را بنویسید.
۰/۲۵	۲۲ توضیح زیر مربوط به چه مطلبی است ؟ بر اساس این قانون، چنانچه کالری دریافتی از مواد غذایی بیش از میزان کالری مصرفی باشد ، وزن افزایش می یابد.
۰/۲۵	۲۳ برای افراد شاغل در مکان های تهیه، تولید و توزیع غذا، داشتنو رعایت بهداشت از اهمیت زیادی برخوردار است.
۱	۲۴ چهار مورد از اصول رعایت بهداشت محیط در محل تهیه، تولید ، توزیع و نگهداری مواد غذایی را بنویسید.

۱	<p>جدول زیر در رابطه با عوامل ایجاد فساد مواد غذایی است هریک از موارد ستون الف بایکی از موارد ستون ب ارتباط منطقی دارد. آنها را پیدا کنید و در برگه پاسخ نامه بنویسید.</p> <table border="1" data-bbox="411 203 1197 465"> <thead> <tr> <th>ستون الف</th> <th>ستون ب</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>شیمیایی</td> <td>ترشحات دهان سوسک های خانگی</td> </tr> <tr> <td>بیولوژیکی</td> <td>ضربه دیدن میوه ها در هنگام برداشت</td> </tr> <tr> <td>مکانیکی</td> <td>نامناسب بودن درجه حرارت محیط</td> </tr> <tr> <td>فیزیکی</td> <td>استفاده از حشره کش ها در هنگام کاشت</td> </tr> </tbody> </table>	ستون الف	ستون ب	شیمیایی	ترشحات دهان سوسک های خانگی	بیولوژیکی	ضربه دیدن میوه ها در هنگام برداشت	مکانیکی	نامناسب بودن درجه حرارت محیط	فیزیکی	استفاده از حشره کش ها در هنگام کاشت	۲۵
ستون الف	ستون ب											
شیمیایی	ترشحات دهان سوسک های خانگی											
بیولوژیکی	ضربه دیدن میوه ها در هنگام برداشت											
مکانیکی	نامناسب بودن درجه حرارت محیط											
فیزیکی	استفاده از حشره کش ها در هنگام کاشت											
۰/۲۵	بیشترین علل مرگ و میر در ایران مربوط به کدام دسته از بیماری هاست.	۲۶										
۰/۲۵	<p>کدام یک از عوامل خطر ابتال به بیماری های قلبی - عروقی ، به طور منظم باید از نظر پزشکی بررسی شود.</p> <p>(۱) فشارخون بالا (۲) اضافه وزن و چاقی (۳) عدم تحرک (۴) استعمال دخانیات</p>	۲۷										
۱	بیماری غذازاد را تعریف کنید.	۲۸										
۰/۲۵	<p>توضیح زیر مربوط به چه مطلبی است ؟</p> <p>از این بیماری به عنوان قاتل خاموش یاد می شود.</p>	۲۹										
۰/۲۵	<p>توضیح زیر مربوط به چه مطلبی است ؟</p> <p>این نوع چربی باعث می شود تا کلسترول از جدار داخلی شریان ها جدا شود به همین دلیل به آن کلسترول خوب می گویند.</p>	۳۰										
۱	<p>برای تشخیص موارد زیر چه آزمایشی را باید انجام داد.</p> <table border="1" data-bbox="411 1279 1197 1541"> <thead> <tr> <th>ستون الف</th> <th>ستون ب</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>سرطان سینه</td> <td>ماموگرافی</td> </tr> <tr> <td>سرطان دهانه رحم</td> <td>پاپ اسمیر</td> </tr> <tr> <td>سرطان پروستات</td> <td>آزمایش خون</td> </tr> <tr> <td>سرطان روده</td> <td>کولونوسکوپی</td> </tr> </tbody> </table>	ستون الف	ستون ب	سرطان سینه	ماموگرافی	سرطان دهانه رحم	پاپ اسمیر	سرطان پروستات	آزمایش خون	سرطان روده	کولونوسکوپی	۳۱
ستون الف	ستون ب											
سرطان سینه	ماموگرافی											
سرطان دهانه رحم	پاپ اسمیر											
سرطان پروستات	آزمایش خون											
سرطان روده	کولونوسکوپی											
۰/۲۵	بیماری های واگیردار را می توان بر اساس شیوه های (انتقال / درمان) به پنج دسته طبقه بندی کرد.	۳۲										
۰/۲۵	اسهال خونی از بیماری هایی است که از طریق دستگاه (تناسلی - گوارش) منتقل می شود.	۳۳										
۱	علائم هشدار دهنده سرطان را بنویسید.	۳۴										
۰/۲۵	<p>در کدام نوع دیابت</p> <p>لوزالمعده قادر به تولید انسولین نیست ؟</p> <p>شایع ترین نوع دیابت است ؟</p> <p>به دیابت جوانان معروف است؟</p>	۳۵										

۰/۲۵	بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲ اغلب بدون علامت هستند. <input type="checkbox"/> صحیح <input type="checkbox"/> غلط	۳۶
۰/۲۵	علت نگرانی و خطر در مورد بیماری های واگیردار چیست؟	۳۷
۰/۲۵	پدیکلوزیس یکی از شایع ترین بیماری های (ویروسی - انگلی) می باشد.	۳۸
۰/۵	یک مورد از عوارض جدی ناشی از درمان نشدن بیماری هایی که از طریق دستگاه تناسلی منتقل می شوند را بنویسید.	۳۹
۰/۵	بهترین راه پیشگیری از ابتلا به هر یک از بیماری های زیر را بنویسید. پدیکلوزیس ایدز	۴۰
۰/۵	برای عبارت زیر دلیل علمی بنویسید ویروس اچ آی وی از طریق اشک و بزاق و از راه هوا (عطسه و سرفه) منتقل نمی شود.	۴۱
۱	راه های انتقال ویروس اچ آی وی را نام ببرید.	۴۲
۲	اصطلاح زیر را تعریف کنید. الف: فشارخون: ب: کربوهیدراتها چه موادی هستند و توضیح دهید چه نقشی در عملکرد بدن دارند؟ پ: دو اصل از اصول تغذیه ی سالم را بیان کنید و توضیح دهید. ج (انواع چاقی را بنویسید.	۴۳
۰/۵	شکل مقابل مربوط به قانون تعادل انرژی است. موارد الف و ب را در برگه ی پاسخ بنویسید. 	۴۴
۰/۲۵	در هرم غذایی مقابل علامت سوال مربوط به کدام گروه از مواد غذایی می باشد. 	۴۵
۲۰	موفق و پیروز باشید فرزندانم افکار ما آینده ی ما را می سازد، پس به زیبایی هایی بیندیشیم. برای شادی روح سردار حاج قاسم سلیمانی صلوات و فاتحه ای قرائت بفرمایید.	