



نوبت : دوم  
پایه : دوازدهم  
ساعت شروع امتحان :  
رشته :  
نام دبیر :

جمهوری اسلامی ایران  
وزارت آموزش و پرورش  
اداره کل آموزش و پرورش استان مازندران  
اداره آموزش و پرورش شهرستان آمل  
تعداد صفحه : ۲ صفحه

سوال امتحانی داخلی درس : سلامت و بهداشت  
تاریخ امتحان : ۱۴۰۱/۰۳/۱۴  
مدت امتحان : ۴۰ دقیقه  
هنرستان فنی چهل شهید  
نام و نام خانوادگی :

بارم ردیف پاسخ سوالات در فضای خالی ایجاد شده در هر سوال نوشته شود و نیازی به برگه پاسخ نامه نمی باشد.

### ۱ سوالات صحیح و غلط

- ۰.۵ صحیح  غلط  (۱) سکت قلبی همواره به شکل ناگهانی و شدید اتفاق می افتد.
- ۰.۵ صحیح  غلط  (۲) نوشیدن الکل موجب کاهش اندازه و وزن مغز می شود.
- ۰.۵ صحیح  غلط  (۳) اختلالات اسکلتی-عضلانی یک پدیده چند علتی است.
- ۰.۵ صحیح  غلط  (۴) با بالا رفتن میزان تری گلیسیرید خون، سطح HDL خون افزایش میابد.

### ۲ سوالات جای خالی

- ۰.۵ (۱) مرحله پیشرفته اچ آی وی را ..... می نامند.
- ۰.۵ (۲) احساس ناخوشایند مداوم و طولانی مدت که همراه با تنهایی و غمگینی است ..... نامیده می شود.
- ۰.۵ (۳) هر گرم پروتئین ..... کیلو کالری انرژی تولید می کند.
- ۰.۵ (۴) بیماری سوزاک از طریق دستگاه ..... منتقل می شود.

### ۳ سوالات چهار گزینه ای

- ۰.۵ (۱) کدام یک از انواع هپاتیت شایع تر است؟  
الف) نوع A و B      ب) نوع B و C      ج) نوع C و D      د) نوع E و G
- ۰.۵ (۲) کدام یک از منابع غذایی زیر پروتئین کامل به شمار می رود؟  
الف) حبوبات      ب) غلات      ج) شیر      د) خشکبار
- ۰.۵ (۳) کدام یک از علائم تفکر اضطراب می باشد؟  
الف) حواس پرتی      ب) تنگی نفس      ج) عصبانیت      د) تپش قلب
- ۰.۵ (۴) کدام ماده اعتیاد آور دخانیات، در فلج شدن حرکات مژک های داخل مخاط بینی نقش دارد؟  
الف) کربورهای هیدروژن      ب) نیکوتین      ج) سیانیدریک اسید      د) آمونیاک

### ۴ سوالات پاسخ کوتاه

- ۰.۵ (۱) بیماری گواتر ناشی از کمبود کدام ریزمغذی است؟
- ۰.۵ (۲) دو مورد از علائم هشدار دهنده سرطان را بنویسید.
- ۰.۵ (۳) دو مورد از آثار و عوارض آلودگی صوتی برای سلامت افراد را بنویسید.
- ۰.۵ (۴) نام گازی در سیگار که در بروز سرطان لب نقش دارد چیست؟
- ۰.۵ (۵) دو مورد از توصیه هایی که به حفظ و ارتقای تاب آوری کمک می کند را بنویسید.
- ۰.۵ (۶) آزمایش پاپ اسمیر برای تشخیص کدام نوع سرطان می باشد؟
- ۰.۵ (۷) میوه های زرد و نارنجی منبع خوب پیش ساز کدام ویتامین ها هستند؟
- ۰.۵ (۸) دو مورد از علائم موثر بر سلامت را بنویسید.

ادامه سوالات صفحه بعد

۱) منظور از وضعیت بدنی مناسب چه حالتی است؟

۱.۵

۲) چگونه مصرف مداوم الکل باعث از بین رفتن کارکرد کبد می شود؟

۲

۳) برای انتخاب دوچرخه مناسب هر فرد چه توصیه ای می شود؟ ۴ مورد.

۲

۴) سه مورد از توصیه های خود مراقبتی برای حفظ سلامت روان در دوره نوجوانی را بنویسید.

۱.۵

۵) دو مورد از توصیه های پزشکان برای در امان ماندن از عوارض اشعه فرابنفش نور خورشید در بیرون از خانه را بنویسید.

۲

۶) از اصول تغذیه سالم، اصل تنوع را تعریف کنید.

۱

## پاسخ نامه

### سوالات صحیح و غلط:

(۱) غلط صفحه ۵۹

(۲) صحیح صفحه ۱۳۷

(۳) صحیح صفحه ۱۵۵

(۴) غلط صفحه ۵۶

### سوالات جای خالی:

(۱) ایدز صفحه ۷۴

(۲) افسردگی صفحه ۱۲۱

(۳) چهار صفحه ۲۱

(۴) تناسلی صفحه ۷۰

### سوالات چهار گزینه ای:

(۱) C و B صفحه ۷۱

(۲) شیر صفحه ۲۱

(۳) حواس پرتی صفحه ۱۲۰

(۴) نیکوتین صفحه ۱۳۰

### سوالات پاسخ کوتاه:

(۱) ید صفحه ۳۰

(۲) تغییر در خال های پوستی، زخم های بدون بهبود، پیدایش توده در هر جای بدن، سرفه یا گرفتگی طولانی مدت صدا، اختلال بلع یا سوءهاضمه طولانی، استفراغ یا سرفه خونی، اسهال یا یبوست طولانی، خونریزی غیرطبیعی در ادرار، مدفوع و خون ریزی غیرطبیعی از واژن و نوک سینه، بی اشتها یا کاهش وزن بی دلیل (دو مورد کافی است) صفحه ۶۳

(۳) آلودگی صوتی میتواند علاوه بر کم شنوایی، باعث بروز وزوز گوش، استرس، خستگی و تحریک پذیری فرد شود. (دو مورد کافی است) صفحه ۸۶

(۴) آرسنیک صفحه ۱۳۰

(۵) داشتن عزت نفس، داشتن هدف در زندگی، توسعه دادن ارتباطات با دیگران، داشتن انعطاف پذیری در برابر تغییرات زندگی، مراقبت از تغذیه و سلامت، کسب مهارت های سالم برای مقابله با مشکلات، خوشبینی، ایجاد دلبستگی های مثبت، تقویت مذهب و معنویت در خود (دو مورد کافی است) صفحه ۱۱۶ و ۱۱۷

(۶) سرطان دهانه رحم صفحه ۶۲

(۷) ویتامین آ صفحه ۳۲

(۸) عوامل محیطی - عوامل ژنتیکی و فردی - دسترسی به خدمات بهداشتی و درمانی - سبک زندگی (دو مورد کافی است) صفحه ۱۱

### سوالات پاسخ بلند:

(۱) وضعیت بدنی مناسب حالتی است که در آن کمترین فشار و تنش به سیستم اسکلتی عضلانی وارد میشود. صفحه ۱۵۶

(۲) به دلیل مصرف مداوم الکل و نبود زمان کافی، چربی ذخیره شده در کبد نمیتواند به دیگر مکان های ذخیره سازی بدن منتقل شود و سلول های پر از چربی کبد سبب میشوند که کبد کارکرد خود را از دست بدهد. صفحه ۱۳۷

(۳) برای انتخاب دوچرخه مناسب هر فرد توصیه میشود از دوچرخه ای استفاده شود که در زمان دوچرخه سواری، زاویه بین ران و ساق پا، وقتی رکاب پایین است، حدود ۲۵ تا ۳۰ درجه باشد. صفحه ۱۶۳

(۴) اولویت های خود را مشخص کنید. تمرین مواجهه با موقعیت های استرسزا انجام دهید. خواسته های خود را بررسی کنید. سبک زندگی سالمی داشته باشید. تغییرات را به عنوان جزئی از زندگیتان بپذیرید. زمان استراحت و تفریح داشته باشید. یاد بگیرید «نه» بگویید. ورزش کنید. دفتر یادداشت روزانه داشته باشید. کودک شوید. شوخ طبع باشید. به زندگی معنوی خود غنا ببخشید. (سه مورد کافی است) صفحه ۱۲۴ و ۱۲۵

(۵) پزشکان توصیه میکنند که در بیرون از خانه حتماً پیراهن آستین بلند بپوشید؛ کرم ضد آفتاب بزنید؛ کلاه بگذارید و عینک آفتابی بزنید تا از عوارض اشعه فرابنفش نور خورشید در امان بمانید. (دو مورد کافی است) صفحه ۹۵

(۶) اصل تنوع یعنی مصرف انواع مختلف مواد غذایی که در شش گروه اصلی غذایی قرار میگیرند. صفحه ۲۶