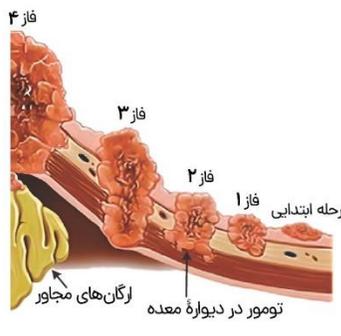


محل مهر مدرسه		بسمه تعالی مدیریت آموزش پرورش منطقه ۳ تهران ارزشیابی نوبت اول سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۴ دبیرستان دوره دوم کوشش	ارزشیابی درس : سلامت و بهداشت پایه و رشته تحصیلی : دوازدهم ریاضی و تجربی نام و نام خانوادگی : شماره کارت : نام دبیر :
بارم	محفل علم و دانش، باغ بهشت است امام علی (ع)		ردیف
۱	هر یک از موارد زیر به کدام بعد از سلامت مربوط است ؟ الف- امیدواری ب- مدیریت هیجان		۱
۱	در عبارت زیر ، جاهای خالی را با کلمات مناسب پر کنید الف - استفاده از محصولات تکنولوژی ، نمونه ای از به عنوان یکی از عوامل مؤثر بر سلامت به شمار می رود. ب- در گام اول خود مراقبتی ، هدف باید ، واقعی و باشد. پ- یکی از بیماری های شایع غذازاد ، است.		۲
۱	در مورد بیماری های غیر واگیر به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف- برای پیشگیری و کنترل فشار خون بالا باید به چه عواملی توجه داشت ؟ دو مورد را بنویسید. ب- چرا مصرف زیاد اسید های چرب ترانس یا بالا رفتن خطر ابتلا به بیماری های قلبی - عروقی ارتباط مستقیم دارد؟ پ- در صورت مشاهده هر یک از علائم سکتة مغزی در فرد ، مهم ترین اقدام چیست؟		۳
۱	از علائم هشدار دهنده سرطان دو مورد را بنویسید.		۴
۱	از مزایای "مدنظر قرار دادن موفقیت ها" در برنامه ریزی خود مراقبتی دو مورد را بنویسید.		۵
۰/۷۵	هر یک از موارد زیر اشاره به کدام عامل ایجاد فساد مواد غذایی دارد الف- استفاده غیر مجاز از حشره کش ها در هنگام کاشت ب- سر پوشیده نگه داشتن مجازی فاضلاب پ- نگهداری مواد غذایی فاسد شدنی در یخچال		۶
۱	اصطلاحات زیر را تعریف کنید. الف- کوشینگ ب- ایستکمی قلب		۷
۱	در صورت ابتلای یکی از اعضای خانواده یا نزدیکان به بیماری هیپاتیت B ، برای جلوگیری از انتقال بیماری به دیگر اعضا ، رعایت چه نکاتی ضروری است؟		۸
۱	در ارتباط با کاهش وزن بدن به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف- دو روش زود بازده کاهش وزن را نام ببرید ب- در طبقه بندی نمای توده بدنی ، افرادی با BMI ی محدوده (۲۵ تا ۳۰) و (۳۵ تا ۴۰) به ترتیب در چه وضعیتی قرار دارند؟		۹

۱/۵	<p>جدول زیر در رابطه با بیماری ها است. هر یک از موارد ستون "الف" با یکی از موارد ستون "ب" ارتباط منطقی بیشتری دارد. شماره آنها را پیدا کنید و بنویسید. (دو مورد در ستون "ب" اضافه است.)</p> <table border="1" data-bbox="332 157 1339 556"> <thead> <tr> <th>ستون الف</th> <th>ستون ب</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>الف) کرونا</td> <td>۱) کلسترول بالا از عوامل خطر ساز قابل پیشگیری آن است.</td> </tr> <tr> <td>ب) هپاتیت</td> <td>۲) تغییر در خال های پوستی از علائم هشدار دهنده آن است</td> </tr> <tr> <td>پ) دیابت نوع دو</td> <td>۳) مدت زمان طولانی برای نجات بیمار ، تنها در حدود سه ساعت است.</td> </tr> <tr> <td>ت) زگیل تناسلی</td> <td>۴) با علائمی به صورت زردی بروز می کند.</td> </tr> <tr> <td>ث) انگل های روده ای</td> <td>۵) در صورت درمان نشدن ، می تواند عوارضی مانند مرده زایی داشته باشد.</td> </tr> <tr> <td>ج) سرطان</td> <td>۶) بروز آن با سطح کلسترول خوب رابطه عکس دارد.</td> </tr> <tr> <td></td> <td>۷) از طریق سرفه عفونی سرایت می کند.</td> </tr> <tr> <td></td> <td>۸) در صورت شیوع بهتر است از خوردن کاهو و سبزیجات خام خودداری شود.</td> </tr> </tbody> </table>	ستون الف	ستون ب	الف) کرونا	۱) کلسترول بالا از عوامل خطر ساز قابل پیشگیری آن است.	ب) هپاتیت	۲) تغییر در خال های پوستی از علائم هشدار دهنده آن است	پ) دیابت نوع دو	۳) مدت زمان طولانی برای نجات بیمار ، تنها در حدود سه ساعت است.	ت) زگیل تناسلی	۴) با علائمی به صورت زردی بروز می کند.	ث) انگل های روده ای	۵) در صورت درمان نشدن ، می تواند عوارضی مانند مرده زایی داشته باشد.	ج) سرطان	۶) بروز آن با سطح کلسترول خوب رابطه عکس دارد.		۷) از طریق سرفه عفونی سرایت می کند.		۸) در صورت شیوع بهتر است از خوردن کاهو و سبزیجات خام خودداری شود.	۱۰
ستون الف	ستون ب																			
الف) کرونا	۱) کلسترول بالا از عوامل خطر ساز قابل پیشگیری آن است.																			
ب) هپاتیت	۲) تغییر در خال های پوستی از علائم هشدار دهنده آن است																			
پ) دیابت نوع دو	۳) مدت زمان طولانی برای نجات بیمار ، تنها در حدود سه ساعت است.																			
ت) زگیل تناسلی	۴) با علائمی به صورت زردی بروز می کند.																			
ث) انگل های روده ای	۵) در صورت درمان نشدن ، می تواند عوارضی مانند مرده زایی داشته باشد.																			
ج) سرطان	۶) بروز آن با سطح کلسترول خوب رابطه عکس دارد.																			
	۷) از طریق سرفه عفونی سرایت می کند.																			
	۸) در صورت شیوع بهتر است از خوردن کاهو و سبزیجات خام خودداری شود.																			
۱	<p>هر کدام از توضیحات زیر مربوط به چه مطلبی است؟</p> <p>الف- این مواد غذایی نقش مهمی در عملکرد اندام های درونی ، سیستم عصبی و ماهیچه ها بازی می کنند : (.....)</p> <p>ب- بدن برای رشد ، ترمیم و حفظ بافت های عضلانی به این مواد مغذی نیاز دارد : (.....)</p> <p>پ- تنظیم عملکرد های شیمیایی بدن بر عهده این گروه از مواد مغذی است : (.....)</p> <p>ت- این مواد پیش ساز ویتامین " آ " هستند : (.....)</p>	۱۱																		
۱	<p>برای هر یک از موارد زیر یک دلیل علمی بنویسید.</p> <p>الف- میوه های ضربه دیده با گذشت زمان ، فاسد می شوند.</p> <p>ب- مدت زمان طولانی برای نجات فردی که سگته مغزی کرده تنها حدود ۳ ساعت است.</p>	۱۲																		
۰/۷۵	<p>درباره بیماری ایدز به پرسش های زیر پاسخ دهید</p> <p>الف- عامل این بیماری چه نام دارد؟</p> <p>ب- نتیجه آزمایش فرد در دوران پنجره چه خواهد بود؟</p> <p>پ- یکی از راه های اصلی پیشگیری از انتقال عامل این بیماری را بنویسید.</p>	۱۳																		
۱	<p>شکل زیر مربوط به کدام نوع تومور است ؟ یک دلیل بیاورید.</p> 	۱۴																		
۱	<p>در مورد برنامه غذایی سالم به پرسش های زیر پاسخ دهید.</p> <p>الف- در اثر سود تغذیه ناشی از کمبود مدام ریز مغذی ، بیماری تصویر مقابل ایجاد می شود؟</p> <p>ب- کدام ماهی منبع خوبی برای این ریز مغذی به شمار می رود؟</p> 	۱۵																		

۰/۷۵	<p>برای تشخیص هر یک از انواع سرطان های زیر ، کدام روش غربالگری استفاده می شود؟</p> <p>الف- سرطان روده ب- سرطان سینه پ- سرطان پروستات</p>	۱۶														
۰/۷۵	<p>در پرسش های چهار گزینه ای زیر ، گزینه مناسب را انتخاب کنید.</p> <p>الف- کدام یک از نشانه های سلامت معنوی است؟</p> <p>۱. مدیریت هیجان ۲. تعهد ۳. عملکرد مسئولانه ۴. ابراز مکنونات قلبی</p> <p>ب- روی موجود در کدام ماده غذایی بهتر جذب می شود؟</p> <p>۱. فندق ۲. غلات سبوس دار ۳. سبزی های سبز تیره ۴. قلوه</p> <p>پ- " التهاب مزمن " مربوط به کدام یک از مشکلات ناشی از چاقی است؟</p> <p>۱. قلبی-عروقی ۲. سیستم عصبی ۳. غددی ۴. روانی</p>	۱۷														
۱	<p>از بین کلمات داخل پرانتز ، کلمه مناسب را انتخاب کنید.</p> <p>الف- در برنامه ریزی برای خود مراقبتی ، گفتگو با والدین در مورد شغل انتخابی خود و درخواست تشویق و همراهی آنها به (پیمان بستن / تعیین هدف / استفاده از یادآور ها) اشاره دارد.</p> <p>ب- در نوعی الگوی چاقی که احتمال بیماری قلبی - عروقی را بیشتر افزایش میدهد ، چربی های اضافی ، بیشتر در ناحیه (باسن / شکم / ران) متمرکز هستند.</p> <p>پ- آلودگی مواد غذایی به فلزات سنگین جز (مسمومیت / عفونت / بیماری های) غذایی شمرده می شود</p> <p>ت- علائم در بیماران مبتلا به دیابت نوع (یک / دو) معمولاً شدید و ناگهانی است.</p>	۱۸														
۱	<p>تفاوت میان دیابت نوع یک و نوع دو چیست؟</p>	۱۹														
۱/۵	<p>ویتامین های محلول در چربی را با علامت * مشخص کنید.</p> <table border="1" data-bbox="423 1478 1247 1612"> <tr> <td>B</td> <td>K</td> <td>A</td> <td>C</td> <td>E</td> <td>D</td> <td>ویتامین ها</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>محلول در چربی</td> </tr> </table>	B	K	A	C	E	D	ویتامین ها							محلول در چربی	۲۰
B	K	A	C	E	D	ویتامین ها										
						محلول در چربی										
۲۰	موفق باشید															
نام و نام خانوادگی مصحح:		نمره به عدد:														
		نمره به حروف:														