

|                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                        |                                 |
|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|---------------------------------|
| نام و نام خانوادگی:                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | زنگواره تاگور دانش بچی | پایان نوبت اول                  |
| نام درس: سلامت و بهداشت                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | علوی                   | تاریخ برگزاری آزمون: ۱۴۰۰/۱۰/۲۳ |
| پایه تحصیلی: دوازدهم (ریاضی / تجربی / انسانی) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | مؤسسه علمی آموزش علوی  | مدت زمان پاسخگویی: ۹۰ دقیقه     |
| پاسخنامه سلامت و بهداشت پایه دوازدهم          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                        |                                 |
| ردیف                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                        |                                 |
| ۱                                             | الف) نادرست - این معنا از سلامت در لغت‌نامه دهخدا آمده است. (درس اول - سلامت چیست؟ - صفحه ۳۰ کتاب درسی) (آسان)<br>ب) درست (درس اول - سلامت چیست؟ - صفحه ۱۰ کتاب درسی) (متوسط)<br>پ) درست (درس سوم - برنامه غذایی سالم - صفحه ۲۷ کتاب درسی) (متوسط)<br>ت) نادرست - از جمله عوامل مکتبکی است. (درس پنجم - بهداشت و ایمنی مواد غذایی - صفحه ۴۴ کتاب درسی) (آسان)<br>ث) نادرست - موجب کاهش HDL می‌شود. (درس ششم - بیماری‌های غیر واگیر - صفحه ۵۸ کتاب درسی) (دشواری)<br>ج) درست (درس ششم - بیماری‌های غیر واگیر - صفحه ۶۶ کتاب درسی) (متوسط)<br>(هر مورد ۰/۲۵ نمره) |                        |                                 |
| ۲                                             | الف) سودا - بلغم (درس اول - سلامت چیست؟ - صفحه ۳ کتاب درسی) (متوسط)<br>ب) خودمراقبتی (درس دوم - سبک زندگی - صفحه ۱۵ کتاب درسی) (آسان)<br>پ) کامل (دشواری)<br>ت) عادات‌های غذایی (درس سوم - برنامه غذایی سالم - صفحه ۲۷ کتاب درسی) (آسان)<br>ث) دیابت نوع ۲ - سرطان (درس چهارم - کنترل وزن و تناسب اندام - صفحه ۳۵ کتاب درسی) (متوسط)<br>ج) انگلی (درس هفتم - بیماری‌های واگیردار - صفحه ۶۹ کتاب درسی) (آسان)<br>(هر مورد ۰/۲۵ نمره)                                                                                                                             |                        |                                 |
| ۳                                             | الف) انرژی مصرفی<br>ب) انرژی دریافتی<br>(هر مورد ۰/۵ نمره) (درس چهارم - کنترل وزن و تناسب اندام - صفحه ۳۹ کتاب درسی) (متوسط)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                        |                                 |
| ۴                                             | الف) گزینه «۲» - چربی (درس سوم - برنامه غذایی سالم - صفحه ۲۰ کتاب درسی) (دشواری)<br>ب) گزینه «۲» - عمل محیطی (درس چهارم - کنترل وزن و تناسب اندام - صفحه ۳۴ کتاب درسی) (آسان)<br>پ) گزینه «۳» - هیدرات - اندز (درس هفتم - بیماری‌های واگیردار - صفحه ۷۰ کتاب درسی) (متوسط)<br>(هر مورد ۰/۲۵ نمره)                                                                                                                                                                                                                                                               |                        |                                 |
| ۵                                             | الف) سلامت معنوی (درس اول - صفحه ۹ کتاب درسی) (آسان)<br>ب) نیازمندی‌های تغذیه‌ای (درس سوم - صفحه ۲۷ کتاب درسی) (متوسط)<br>پ) انسداد رگ‌های خون‌رسان به عضله قلب (درس پنجم - صفحه ۴۸ کتاب درسی) (دشواری)<br>ت) تزریق واکسن (درس هفتم - صفحه ۷۱ کتاب درسی) (آسان)<br>ث) به توانمندی لازم برای اداره امور همسر و فرزندان اطلاق می‌شود. (درس نهم - بهداشت ازدواج و باروری) (متوسط)<br>(هر مورد ۰/۵ نمره)                                                                                                                                                            |                        |                                 |
| ۶                                             | الف) خواب کافی و مطلوب علاوه بر بازیابی انرژی فرد و دست یافتن او به توان مورد نیاز در فعالیت‌های جسمی و ذهنی، به رشد و تکامل فرد، بالاخص در دوران کودکی و نوجوانی کمک می‌کند، چرا که هورمون رشد در طول خواب آزاد می‌شود. (۰/۵ نمره)<br>(درس هشتم - بهداشت فردی - صفحه ۹۳ کتاب درسی) (آسان)<br>ب) افزایش تغییرات ضربان قلب، افزایش تأخیر در پاسخ‌دهی، زودرنجی و اشتباهات شناختی. (۰/۵ نمره)<br>(درس هشتم - صفحه ۹۴ کتاب درسی) (متوسط)                                                                                                                            |                        |                                 |
| ۷                                             | مجموعه‌ای از انتخاب‌های سالم افراد است که متناسب با موقعیت‌های زندگی صورت می‌گیرد. (۱ نمره)<br>(درس دوم - صفحه ۱۲ کتاب درسی) (متوسط)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                        |                                 |
| ۸                                             | ۱) بی‌اشتهایی عصبی<br>۲) پر خوری عصبی<br>(هر مورد ۰/۵ نمره) (درس سوم - برنامه غذایی سالم - صفحه ۳۰ کتاب درسی) (دشواری)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                        |                                 |
| ۹                                             | اصل اول: پیروی از یک برنامه پیوسته و پایدار برای کاهش وزن<br>اصل دوم: افراط نکردن در کاهش وزن<br>(هر مورد ۰/۵ نمره) (درس چهارم - صفحه ۳۷ کتاب درسی) (متوسط)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                        |                                 |

|                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                         |                                 |
|-----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|---------------------------------|
| نام و نام خانوادگی:                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | زنگواره تاگور دانش بجوی | پایان نوبت اول                  |
| نام درس: سلامت و بهداشت                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | علوی                    | تاریخ برگزاری آزمون: ۱۴۰۰/۱۰/۲۳ |
| پایه تحصیلی: دوازدهم (ریاضی / تجربی / انسانی) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                         | مدت زمان پاسخگویی: ۹۰ دقیقه     |
| پاسخنامه سلامت و بهداشت پایه دوازدهم          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                         |                                 |
| ردیف                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                         |                                 |
| ۱۰                                            | پایین بودن سطح بهداشت فردی یا بهداشت محیط - عدم دسترسی به آب سالم - فرآوری نامناسب غذا - مخلوط شدن فاضلاب‌های خانگی و صنعتی با آب کشاورزی ( هر مورد ۰/۲۵ نمره ) (درس پنجم - صفحه ۴۵ کتاب درسی) (متوسط)                                                                                                                                   |                         |                                 |
| ۱۱                                            | این عوامل گاهی به صورت ناخواسته مواد غذایی را آلوده می‌کنند. مثل: استفاده غیرمجاز از سموم دفع آفات نباتی یا حشره‌کش‌ها در هنگام کاشت. ( ۱ نمره ) (درس ششم - صفحه ۴۳ کتاب درسی) (متوسط)                                                                                                                                                   |                         |                                 |
| ۱۲                                            | برای اینکه خون در شریان‌های اعضای بدن جاری شود و مواد غذایی و اکسیژن را به اعضای مختلف بدن برساند به نیرویی نیاز دارد که خون را به گردش درآورد این نیرو فشار خون نامیده می‌شود. (۱ نمره) (درس ششم - صفحه ۵۳ کتاب درسی) (آسان)                                                                                                            |                         |                                 |
| ۱۳                                            | این بیماری در هر سنی می‌تواند رخ دهد، اما در سنین پایین و بیشتر در کودکان و نوجوانان دیده می‌شود و به آن دیابت جوانان گفته می‌شود. این نوع دیابت در اثر عواملی مانند ژنتیکی، ویروس، فشار روانی و اختلال در سیستم ایمنی بدن ایجاد می‌شود. ( ۱ نمره ) (درس ششم - صفحه ۶۴ کتاب درسی) (متوسط)                                                |                         |                                 |
| ۱۴                                            | در بیماری پدیکلوزیس، شپش سر که نوعی انگل پوست بدن انسان است، در ناحیه عقب سر در قسمت گردن و در پشت گوش زندگی می‌کند و در آنجا تخم می‌گذارد که با خارش شدید در این نواحی همراه است. ( ۱/۵ نمره ) (درس هفتم - بیماری‌های واگیردار - صفحه ۶۹ کتاب درسی) (متوسط)                                                                             |                         |                                 |
| ۱۵                                            | به طور معمول بعد از ورود ویروس به بدن و پس از یک دوره بدون علامت، علائمی مانند سرماخوردگی مثل ضعف، کسالت، بی‌اشتهایی، تب، درد عضلات، التهاب مفاصل و عوارض پوستی در فرد ایجاد می‌شود. ( ۰/۷۵ نمره ) (درس هفتم - صفحه ۷۱ کتاب درسی) (دشواری)                                                                                               |                         |                                 |
| ۱۶                                            | همراه با خروج مواد زائد از پوست، باکتری‌هایی که در نقاط مختلف پوست خصوصاً در نواحی گرم و مرطوب زندگی می‌کنند سبب تخمیر مواد موجود در عرق و پوست شده و بوی نامطبوعی ایجاد می‌کنند. ( ۱ نمره ) (درس هشتم - بهداشت فردی - صفحه ۹۰ کتاب درسی) (متوسط)                                                                                        |                         |                                 |
| ۱۷                                            | هدف از مشاوره قبل از ازدواج بررسی و تطبیق تناسب‌های لازم بین دو فرد برای تشکیل زندگی مشترک است. به این منظور تناسب میان زن و مرد به لحاظ ذهنی و تفکرانی که دارند به صورت اجمالی بررسی و مورد ارزیابی قرار می‌گیرد تا تشخیص داده شود که زوجین قادر به زندگی مشترک با یکدیگر هستند یا نه. ( ۱ نمره ) (درس نهم - صفحه ۱۰۴ کتاب درسی) (آسان) |                         |                                 |