

مدیریت آموزش و پرورش منطقه ۱۴	تاریخ آزمون : / / 1402	امتحانات نوبت اول	شماره صندلی :
محل مهر دبیرستان	آزمون درس : سلامت و بهداشت	نام و نام خانوادگی :	
	مدت آزمون : ۹۰ دقیقه	پایه : دوازدهم کلاس :	نام دبیر :
شماره	سوالات صفحه اول(دانش آموزان عزیز لطفا جواب های خود را در پاسخ برگ بنویسید).		
۲,۵	<p>۱-درستی یا نادرستی هر یک از عبارات زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید.</p> <p>الف) در بین عوامل مؤثر بر سلامت، سبک زندگی تاثیر بیشتری را بر سلامت افراد دارد.</p> <p>ب) طبق هرم مواد غذایی، حجم نان و غلات مصرفی توسط هر فرد، باید از حجم میوه ها و سبزی ها بیشتر باشد.</p> <p>ج) برای داشتن تغذیه سالم باید دریافت فیبر غذایی روزانه را کاهش داد.</p> <p>د) با بالا رفتن میزان گلیسیریدتری خون، سطح HDL خون افزایش می یابد.</p> <p>ه) سازگاری فرد با خودش و دیگران، یکی از نشانه های سلامت روانی است .</p> <p>و) کربوهیدرات ها نقش مهمی در عملکرد اندام های درونی مانند قلب، سیستم عصبی و ماهیچه ها دارند .</p> <p>ز) از عوامل مکانیکی ایجاد فساد مواد غذایی، می توان به تخریب بافت ماده غذایی اشاره کرد .</p> <p>ح) یکی از عوارض جدی بیماریهایی که از طریق دستگاه تناسلی منتقل می شود، مرده زایی می باشد .</p> <p>ط) در پدیکلوزیس عامل بیماری از طریق عطسه یا سرفه عفونی منتقل می شود .</p> <p>ی) آستیگماتیسم نوعی عیب انکساری چشم است که تنها بر دید نزدیک تاثیر می گذارد.</p>		
۲,۲۵.	<p>در هر یک از عبارتهای زیر، جای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید .</p> <p>الف)در بین عوامل مؤثر بر سلامت، با سهم ۵۰ درصد بیشترین تأثیر را بر سلامت افراد دارد .</p> <p>ب) پر مصرفترین ماده غذایی که در تمام فعل و انفعالات بدن نقش دارد، است .</p> <p>ج) برای داشتن تغذیه سالم، درانتخاب و مصرف مواد غذایی به سه اصل تعادل و تناسب توجه می شود .</p> <p>د)یکی از شایعترین بیماریهای مزمن که برخی به عنوان قاتل خاموش از آن یاد میکنند، می باشد .</p> <p>ه)بیش از نیمی از بیماریها و مرگهای کودکان خردسال در اثر میکروبهایی ایجاد می شوند که از طریق دستگاهمنتقل می شوند .</p> <p>و)سوزاک که از عوامل نسبتا شایع ناباروری است، در صورت عدم درمان، منجر به بیماری می شود .</p> <p>ز)خانم ها سه ماه قبل از حاملگی باید روزانه غذاهای سرشار از مصرف کنند و در صورت داشتن کم خونی باید آن را درمان کنند.</p> <p>ح) انجام فرایض ، دینی از نوع خود مراقبتی..... است.</p> <p>ط)میزان نمک مصرفی در طول یک روز در افراد زیر ۵۰ سال گرم می باشد.</p>		

صفحه دوم سوالات (دانش آموزان عزیز لطفا جواب های خود را در پاسخ برگ بنویسید.)

- از بین کلمات داخل پرانتز، گزینه مناسب را انتخاب کنید .
- الف- بها دادن به خود از نوع خود مراقبتی (جسمی - روانی، عاطفی) است .
- ب- زمانی پخت غذا کامل است که تمام قسمتهای آن حداقل (۶۰-۷۰) درجه سانتی گراد حرارت دیده باشد .
- ج- بیشترین علل مرگ و میر در ایران مربوط به بیماریهای (واگیر - غیرواگیر) است .
- د- احتمال مزمن شدن بیماری در مبتلایان به هیپاتیت نوع (B - C) بیشتر است.

جدول زیر در رابطه با مواد مغذی و عوامل موثر بر سلامت است. هریک از موارد ستون ((الف)) با یکی از موارد ستون ((ب)) ارتباط منطقی بیشتری دارد. آنها را پیدا کنید و در برگه پاسخ نامه بنویسید.

	((ستون الف))	((ستون ب))
الف) تامین آب آشامیدنی	۱- سبک زندگی	
ب) رنگ پوست	۲- دسترسی به خدمات بهداشتی- درمانی	
ج) ویتامین A	۳- عوامل ژنتیکی و فردی	
د) ید	۴- صدف	
ه) کنجد	۵- کلسیم	
	۶- میوه های نارنجی	

- در رابطه با کنترل وزن و تناسب اندام، به پرسشهای زیر پاسخ دهید .
- الف- دارویی نام ببرید که موجب چاقی می شود.
- ب - طبقه بندی نمایه توده بندی برای چه افرادی کاربرد ندارد؟
- ج - بر اساس قانون تعادل انرژی، تنظیم وزن بر خورداری از وزن مطلوب، به چه عواملی بستگی دارد؟
- د - کدام الگوی چاقی خطر ابتلا به بیماریهای قلبی - عروقی را بیشتر افزایش می دهد؟
- ه - دو مورد از عوارض چاقی در دستگاه تنفسی را بنویسید .
- و- یک روش نامناسب برای کاهش وزن را نام ببرید.

- برای هر یک از موارد زیر یک دلیل علمی بنویسید .
- الف) تشخیص زود هنگام سرطان اهمیت زیادی دارد .
- ب) در بیماری ایدز، بعضی بدخیمی ها و سرطان در فرد بروز پیدا می کند.
- ج) میوه های ضربه دیده با گذشت زمان فاسد می شوند.
- د) مدت زمان طلایی برای نجات فردی که سگته مغزی کرده تنها حدود ۳ ساعت است.

	صفحه سوم سوالات(دانش آموزان عزیز لطفا جواب های خود را در پاسخ برگ بنویسید.)	
۲	<p>در رابطه با بیماریهای واگیردار، به این پرسشها پاسخ دهید .</p> <p>الف) کدام بیماری است که از طریق خون و ترشحات بدن منتقل می شود و به صورت زردی بروز میکند؟</p> <p>ب) در آلودگی به شپش سر، عامل بیماری در کدام نواحی بدن زندگی می کند؟ (دو مورد)</p> <p>ج) در بیماری هیپاتیت، کدام اندام التهاب پیدا می کند و فعالیت آن مختل می شوند؟</p> <p>د) چرا در دوران پنجره نتیجه آزمایش HIV منفی است.</p>	۷
۲,۵	<p>در رابطه با بهداشت فردی، به پرسش های زیر پاسخ دهید .</p> <p>الف) تنها راه قطعی تشخیص کم شنوایی چیست؟</p> <p>ب) از اثرات اشعه UVA نور خورشید بر روی پوست دو مورد را بنویسید .</p> <p>ج) چه هنگامی در پوسیدگی دندان درد های شدید شبانه و مداوم به وجود می آید؟</p> <p>ه) اختلال پوستی شایع در دوران بلوغ و جوانی را نام ببرید .</p> <p>و) به چه دلیل در افرادی که از خواب کافی برخوردار نیستند، خطر ابتلای به بیماری افزایش می یابد.</p>	۸
۱	<p>در رابطه با بهداشت ازدواج و باروری، به پرسشهای زیر پاسخ دهید .</p> <p>الف - سه مورد از عواملی که بر باروری زوجین موثر است را نام ببرید.</p> <p>ب - یک مورد از توصیه های بهداشتی را برای باروری مردان ذکر کنید.</p>	۹
۰,۵	عبارت ((آگاه باشید تنها یاد خدا آرامش بخش دل هاست)) اشاره به کدام بعد سلامت انسان دارد؟	۱۰
۳	<p>اصطلاحات زیر را تعریف کنید.</p> <p>الف) ایسکمی قلبی</p> <p>ب) فشار خون</p> <p>ج) آستیگماتیسم</p>	۱۱
	موفقیت یعنی توفیق بندگی خدا-موفق باشیم	