نام و نام خانوادگی: نام درس: **سلامت و بهداشت** پایه : **دوازدهم** رشته : **تجربی** ☐ **ریاضی** ☐ **انسانی** ☐ نام کلاس: **الف** ☐ **ب** ☐ **ج** ☐	باسمه تعالی اداره کل آموزش و پرورش استان یزد مدیریت آموزش و پرورش ناحیه یک **دبیرستان پسرانه حضرت امام حسین (ع)** (دوره دوم) **ارزشیابی نوبت اول – سال تحصیلی ۱۴۰۴–۱۴۰۳**	تاریخ امتحان: **۱۴۰۳/۱۰/۲۴** ساعت برگزاری : **۸** صبح مدت پاسخگویی: **۷۵** دقیقه تعداد سؤال: **۱۸** تعداد صفحات: **۴**

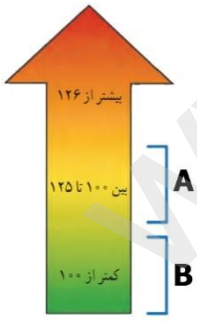
رج	پاسخ سؤالات در همین برگ نوشته شود	بارم
۱	**درستی یا نادرستی عبارات زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید.** الف) تامین آب اشامیدنی از عوامل محیطی موثر بر سلامت محسوب می شود. (غ) ب) خود مراقبتی همانند سلامت، دارای ابعاد جسمانی – روانی – عاطفی و اجتماعی و معنوی است. (ص) ج) آب ماده انرژی زایی است که حیاتی ترین نیاز غذایی انسان محسوب می شود. (غ) د) طبقه بندی نمایه توده بدنی برای افراد ورزشکار و دارای استخوان بندی درشت کاربرد دارد. (غ) ه) به دلیل تاثیر عوامل محیطی مانند حرارت ، لازم است مواد غذایی فاسد شدنی در یخچال نگهداری شود. (غ) و)در بین عوامل خطر بیماری های قلبی عروقی، فشار خون بالا از جمله عوامل تحت کنترل ما نمی باشد. (ص) ز) در میان انواع هپاتیت، هپاتیت نوع **B** و **C** شایع تر هستند. (غ) ح) در صورت التهاب گوش خارجی، استفاده از گوش پاک کن باعث کاهش عفونت می شود. (غ)	۲
۲	**جاهای خالی را با عبارت مناسب پر کنید.** الف) ....بهداشت... عبارت است از تامین، حفظ و بالا بردن سطح سلامت. ب) ....سبگ زندگی سالم... مجموعه ای از انتخاب های سالم افراد است که متناسب با موقعیت زندگی صورت می گیرد. پ) آهن در ترکیب ...هموگلوبین... جای گرفته است، نقش اصلی در حمل اکسیژن خون به عهده دارد. ت) از بیماری های جسمی که باعث چاقی می شوند می توان به ....کوشینگ (کم کاری تیروئید)..... اشاره کرد. ث) وجود ...انگل کرم کدو..... در گوشت گاو میتواند یکی از دلایل بیماری های ناشی از غذا باشد. ج) زمان طلایی برای نجات فرد دچار سکته مغزی تنها حدود ....۳ ساعت.... است. چ) در دوران ....پنجره..... با وجود اینکه ویروس **HIV** در بدن هست اما نتیجه آزمایش منفی است. ح) فعالیت غدد مولد عرق در سنین .....بلوغ... زیاد است.	۲
۳	**از بین کلمات داخل پرانتز، کلمه مناسب را انتخاب کنید.** الف) در تعریف سازمان جهانی بهداشت از سلامت به جنبه (**اجتماعی – معنوی**) سلامت توجه نشده است. ب) گام اول در حفظ سلامت(**خودمراقبتی – درمان بیماری ها**) است. پ) در ازای مصرف یک کیلوگرم از (**کربوهیدرات ها – چربی ها**) انرژی کمتری در اختیار بدن قرار می گیرد. ت) در الگوی چاقی(**سیب – گلابی**)چربی بیشتر در ناحیه باسن و ران ها تجمع می یابد. ث) ا زجمله عوامل(**شیمیایی – بیولوژیکی**) که باعث آلودگی غذاها می شوند می توان افزودنی های غذایی را نام برد. ج) دیابت نوع(**دو – یک**) بیشتر در کودکان و نوجوانان دیده می شود. چ) از بیماری هایی که از طریق پوست و مخاط منتقل می شود می توان(**سوزاک – پدیکلوزیس**) اشاره کرد. ح) به موازات رشد و تکامل بدن در دوران نوجوانی(**نزدیک بینی – دوربینی**) معمولا تشدید می شود.	۲

www.kanoon.ir

۴	**در پرسش های چهار گزینه ای زیر پاسخ مناسب را انتخاب کنید.** **۱- کدام مورد جزو آزمایش های مربوط به ازدواج نیست؟** الف) واکسن کزاز آقایان — ب) بررسی تالاسمی ج) آزمایش ادرار و عدم تشخیص اعتیاد — د) آزمایش خون تشخیص گروه خونی **۲- کدام گزینه در مورد پوسیدگی دندان صحیح است؟** الف) میکروب ها در آن دخالت ندارند. — ب) یک امر تدریجی است. ج) رسیدن پوسیدگی به سطح دندان با دردهای شدید همراه است — د) ۶۰ دقیقه زمان برای تولید اسید توسط میکروب ها لازم است. **۳- کدام یک از راه های انتقال ویروس HIV است؟** الف) اشک و بزاق — ب) حشرات و نیش آن ها ج) استفاده از ظروف غذاخوری مشترک — د) بارداری و شیردهی مادر مبتلا **۴- مصرف کدام یک از اسید های چرب با احتمال ابتلا به بیماری قلبی و عروقی، نسبت مستقیم ندارد؟** الف) اسید های چرب اشباع — ب) اسید های چرب ترانس ج) اسید های چرب غیر اشباع — د) گزینه الف و ب	۱

۵	**بین گزاره های ستون "الف" و "ج" ارتباط منطقی پیدا کرده و شماره هر عبارت را در مقابل حروف عبارت های مورد نظر در ستون "ب" بنویسید.** **(دو مورد در ستون (ج) اضافی است.)**		۱.۵

الف	ب	ج	
الف) پیری زودرس	۵	۱) تشخیص سرطان پروستات	۷) تشخیص سرطان روده
ب) روغن کبد ماهی	۴	۲) فشار خون بالا	۸) پاپ اسمیر
ج) آفتاب سوختگی	۶	۳) مهمترین منبع ید	
د) قاتل خاموش	۲	۴) مهم ترین منبع ویتامین D	
ه) کولونوسکوپی	۷	۵) تاثیر اشعه UVA	
و) غذاهای دریایی	۳	۶) تاثیر اشعه UVB	

۶	**با توجه به شکل به سوال زیر پاسخ دهید.** به حروف A و B هر کدام مربوط به کدام یک از موارد وضعیت طبیعی و وضعیت پیش دیابت است. ص۶۵ A : .....پیش دیابت..... B : .....طبیعی.....		۰.۵
۷	**با توجه به عبارات زیر مشخص کنید هر مورد به کدام جنبه سلامت اشاره دارد؟** الف) یک خانم پنجاه ساله از وزن نسبتا ثابتی برخوردار است؟ جسمانی ب) بهروز قادر به تعامل سالم با دوستان خود است؟ اجتماعی		۱
۸	یکی از دلایل مقدم بودن پیشگیری بر درمان را بنویسید. اسان تر – کم هزینه تر – اطمینان بخش تر – آموزش بسیار کوتاه تر – عدم وابستگی به دیگر کشورها – عدم عواض جانبی – عدم از دست دادن فرصت کار – عدم نقض عضو - ص۵		۰/۲۵

www-karnoon-ir

۹	از چه یادآوری می توانیم برای برنامه ریزی جهت خود مراقبتی استفاده کنیم؟(یک مورد) زنگ هشدار تلفن همراه – یا – تذکر اطرافیان ص۱۶	۰/۲۵
۱۰	**در مورد هرم غذایی و اصول تغذیه سالم به سوالات زیر پاسخ دهید.** الف) حجم مواد غذایی بالای هرم نسبت به پایین هرم باید چگونه باشد؟ کمتر ب) در اصل تناسب، در نیازمندی های تغذیه ای علاوه بر شرایط سن، جنس و وزن چه شرط دیگری در تعیین آن موثر است ؟ میزان فعالیت بدنی ص۲۷	۰/۵
۱۱	**برای هر یک از بیماری ها یک دلیل علمی بنویسید. ص۳۰** الف) بیماری گواتر: کمبود ید ب) بیماری پوکی استخوان: کمبود کلسیم	۰/۵
۱۲	**در مورد اضافه وزن و چاقی به سوالات زیر پاسخ دهید.** الف) از عوارض چاقی که مربوط به مشکلات گوارشی است یک مورد نام ببرید.۰.۲۵ سنگ صفرا – التهاب کبد ص ۳۵ ب) از عوارض جانبی کاهش وزن سریع یک مورد ذکر کنید.۰.۲۵ ریزش موها – چین و چروک و شل شدن پوست صورت و بدن – ضعف اعصاب – افت فشار خون و ضعف و بیحالی – پوسیدگی دندان – سنگ صفرا – ورم و زخم معده – یبوست – افسردگی ص۳۸ پ) یکی از اصولی که برای کاهش وزن لازم است رعایت شود را نام ببرید.۰.۲۵ اصل ۱: پیروی از یک برنامه پیوسته و پایدار برای کاهش وزن – اصل ۲: افراط نکردن در کاهش وزن – ص ۳۹ ت) چاقی با تاثیر منفی در ظاهر افراد، آنها را دچار چه مشکلی خواهد کرد؟۰.۲۵ آنها را دچار مشکلات روحی مانند کاهش اعتماد به نفس می کند ص ۳۳ ث) وزن مطلوب برای هر فرد بسته به چه عواملی می تواند متفاوت باشد؟ ۰.۷۵ سن – قد – جنس -ص ۳۵	۱/۷۵
۱۳	**در مورد بهداشت مواد غذایی به پرسش‌های زیر پاسخ دهید** الف) برای سالم بودن غذا از مرحله طبخ و نگهداری، توجه به چه نکته‌ای لازم است. (یک مورد) پخت کامل غذا – نحوه نگهداری غذا به صورت داغ یا سرد ص۴۲ ب) چرا میوه‌های ضربه دیده با گذشت زمان فاسد می‌شود؟ با گذشت زمان از محل نقاط آسیب دیده کپک و باکتری ها به درون میوه نفوذ کرده و باعث فساد آنها می شود ص ۴۵ ج) رعایت بهداشت محیط بر چه اصولی استوار است ؟ یک مورد نام ببرید تهیه آب سالم و کافی – دفع صحیح زباله و مواد دفعی – مبارزه با حشرات و جوندگان ناقل بیماری – پیشگیری از ورود گردو غبار و مواد خارجی در غذا – ص۴۳	۰/۷۵
۱۴	**مراحل نامرتب زیر مربوط به بیماری سکته قلبی و مغزی می‌باشد با توجه به مطالب کتاب آنها را به ترتیب از "الف" تا "ج" بنویسید.** الف) تجمع پلاکت‌ها ب) ایجاد لخته خون اطراف پلاک ج) ترک خوردن سطح پلاک چربی ۱) ...ج.... ۲) ....الف....۳) ....ب.....	۰/۷۵

www-kanoon-ir

۱۵	**در مورد مراقبت از چشم به سوالات زیر پاسخ دهید.** الف) استفاده زیاد از وسایل الکترونیکی چه عوارضی را بر چشم دارد؟(۴ مورد) خستگی و خشکی چشم – سوزش – ریزش اشک – تری دید – درد در گردن و شانه ها ص ۸۳ ب) اقدامات لازم هنگام برق زدگی چشم را بنویسید؟ شستشوی چشم با آب – خشک کردن چشم – با یک بانداژ استریل از پلک زدن چشم به مدت ۸ تا ۱۲ ساعت جلوگیری شود – در صورت بروز مشکل حاد به پزشک مراجعه شود ص ۸۳	۲
۱۶	**در مورد سرطان به سوالات زیر پاسخ دهید.** الف) یک ویژگی تومورهای بدخیم را نام ببرید. رشد می کنند – تقسیم می شوند – سلولهای طبیعی اطراف خود را از بین می برند – به نقاط دیگر بدن هم دست اندازی می کنند ص ۶۱ ب) یکی از دلایلی که آمار سرطان نسبت به گذشته افزایش یافته است را ذکر کنید. افزایش تعداد سالمندان – تغییر در شیوه زندگی و مصرف دخانیات – غذاهای چرب و پرکالری و کم تحرکی – عوامل محیطی : آلودگی هوا ، کودهای شیمیایی ، افزایش مواد شیمیایی در مواد غذایی – سهولت تشخیص نسبت به گذشته ص۶۰ ج) به یکی از علائم هشدار دهنده سرطان اشاره کنید. ص۶۲ ابتلای اقوام -تغییر خال پوستی – زخم بدون بهبود – توده در هرجای بدن – سرفه یا گرفتگی طولانی مدت صدا – اختلال بلع یا سوء هاضمه طولانی مدت – اسفراغ یا سرفه خونی – اسهال یا یبوست طولانی – خونریزی غیر طبیعی در ادرار مدفوع واژن نوک سینه – بی اشتهایی یا کاهش وزن بی دلیل	۱.۵
۱۷	**متن زیر را بخوانید و بگویید در هر قسمت به کدام یک از بیماری های واگیردار اشاره شده است .** آقای دانایی از اختلال کبد رنج می برد . بدن او پس از یک دوره بدون علامت با علائمی مانند درد عضلات ، سرماخوردگی و تب روبرو شد (..... هپاتیت .....) او درپذیرش بیمارستان با فردی آشنا شد که ادعا می کرد آب آلوده باعث یماری او شده است (بیماری های منتقله از طریق گوارش) او در حالی که منتظر بود پذیرش نام او را صدا بزند متوجه نوشته ای روی دیوار بیمارستان شد که عنوان می کرد کسانی که علائم عفونی مانند برفک دهانی و عفونت های ریوی تکرار شونده دارند برای انجام آزمایش های لازم تشخیص بیماری (.....HIV.....) به مراکز درمانی مراجعه کنند .	۰.۷۵
۱۸	**درمورد بهداشت ازدواج و بارداری به سوالات زیر پاسخ دهید** الف – مفهوم بلوغ اجتماعی در ازدواج چیست ؟ توانایی لازم برای اداره امور همسر و فرزندان ص ۱۰۲ ب- اگر پدر و مادر هر دو به تالاسمی مینور مبتلا باشند چقدر احتمال دارد فرزندی سالم داشته باشند ؟ ۲۵ درصد - شکل ص ۱۰۴ ج) تاثیر مکمل های بدن سازی روی باروری چیست ؟ افزایش ناباروری ص ۱۰۷ بهترین سن باروری کدام است ؟ ۱۸ تا ۳۵ سالگی ص ۱۰۶	۱

https://eitaa.com/portavantahadaf_tv

موفق و مؤید باشید .