بسمه تعالي

اداره کل آموزش و پرورش استان کردستان

مدیریت آموزش وپرورش ناحیه یک سنندج

دبیرستـــان دختـــــرانه فرزانگان ۱

دوره دوم

محل مهر آموزشگاه

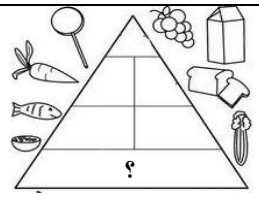
نام ونام خانوادگی: **نام پدر:**

سوالات امتحانی درس: سلامت و بهداشت

(دی ماه) سال تحصیلی ۱۴۰۴-۱۴۰۳ **طراح:شیلان صیمحمدی**

پایه ورشته تحصیلی:دوازدهم(کلیه رشته ها) **مدت امتحان: ۸۰دقیقه** **تاریخ امتحان: ۱۴۰۳/۱۰/۲۹** **تعدادسوال:۱۷**

شماره	سوال	بارم
۱	**عبارات صحیح و غلط را مشخص کنید :** **الف) عوامل موثر بر سلامت همیشه موجب تقویت فرد می شود.** **ب) شرایط زندگی و امنیت، جزء عوامل محیطی موثر بر سلامت می باشد.** **پ) در دیابت نوع یک، لوزالمعده (پانکراس) اصلا قادر به تولید انسولین نیست.** **ت) در فرد آلوده به اچ آی وی (HIV) در دوران پنجره، نتیجه آزمایش آنتی بادی مثبت است.**	۱
۲	**جاهای خالی را با عبارت مناسب پر کنید:** **الف) تامین سلامت مستلزم رعایت ..... است.** **ب) بر اساس گزارش سازمان جهانی بهداشت،مهم ترین بیماری های مزمن درجهان با.....ارتباط مستقیم دارند.** **پ) در تغذیه صحیح علاوه بر رعایت دو اصل تعادل و تنوع، میزان و نوع غذایی که یک نفر مصرف می کند باید با ..... او تناسب داشته باشد.** **ت) اختلالات روانی مانند ..... افراد را مبتلا به چاقی می‌کند.** **ث) یکی از شایع ترین بیماری های انگلی که از طریق پوست و مو منتقل می شود ..... است.**	۱/۲۵
۳	**گزینه درست را انتخاب کنید:** **۱) مهم ترین بیماری ویروسی که از طریق دستگاه تنفسی انتشار می یابند کدام است؟** **الف) آنفولانزا ب) سرماخوردگی ج) کرونا د) هر سه مورد صحیح است.** **۲) چربی های غیر اشباع در کدام یک از مواد زیر یافت می‌شود؟** **الف) گوشت ب) ماهی ج) مرغ د) محصولات لبنی** **۳) التهاب مزمن مربوط به کدام یک از مشکلات ناشی از چاقی است؟** **الف) قلبی- عروقی ب) سیستم عصبی ج) غددی د) روانی**	۰/۷۵
٤	**از بین کلمات داخل پرانتز کلمه درست را انتخاب کنید:** **الف) سلامت در فرهنگ فارسی معین (بی عیب شدن - رهایی یافتن) معنا شده است.** **ب) ویتامین (A - B) در بدن ذخیره نمی‌شود.** **پ) بیماری های واگیر دار بر اساس شیوه (انتقال - درمان) به پنج دسته طبقه بندی می شوند.** **ت) بر اساس هرم غذایی، میزان مصرف میوه ها نسبت به گوشت و تخم مرغ (بیشتر- کم تر- برابر) است.**	۱
۵	**به هر یک از سوالات زیر پاسخ کوتاه دهید:** **الف) حسین می خواهد وزن خود را کنترل کند او باید در نظر داشته باشد که " در یک شب نمی تواند به وزن مطلوب برسد" این جمله مربوط به کدام یک از گام های برنامه ریزی برای خود مراقبتی است؟** **ب) کمبود کدام ماده معدنی باعث کوتاهی قد و تاخیر در بلوغ کودکان و نوجوانان می گردد؟** **پ) پروتئین های اضافی در بدن به چه شکلی ذخیره می شوند؟** **ت) مصرف مقدار کافی از مواد غذایی مورد نیاز، به کدام اصل از اصول تغذیه سالم، مرتبط است؟** **ث) در صورتی که هر یک از علائم سکته مغزی در فردی مشاهده گردد، اولین اقدام چیست؟** **ج) بر اساس جدول شاخص توده بدنی، اگر فردی دارای BMI:۳۳ باشد، درجه چاقی فرد را مشخص کنید؟**	۳
	صفحه ۱ . ادامه سوالات در صفحه دوم	

٦	با توجه به متن داده شده ابعادی از سلامت را که در زهرا به آن اشاره شده است، را بنویسید: * زهرا دختری ١٤ ساله است . او یک برادر و خواهر دارد ولی ارتباط زیادی با آنها ندارد و بیشتر اوقات خود را در فضای مجازی سپری می‌کند. او وضعیت درسی مطلوبی ندارد و در کلاس به جای کسب دانش، با ایجاد بی نظمی، اختلال ایجاد می کند. او شخص انتقاد پذیری نیست و در برخورد با مشکلات عملکرد درستی ندارد.*	٠/٥
٧	دلیل علمی بنویسید: الف) مصرف اسید های چرب اشباع در برنامه روزانه غذایی باید محدود شود. ب) افراد چاق و دارای اضافه وزن باید اصل افراط نکردن در کاهش وزن را رعایت کنند. پ) لازم است مواد غذایی فاسد شدنی در یخچال نگهداری شوند. ت) توصیه می شود اسید های چرب غیراشباع به جای سایر روغن های خوراکی مورد استفاده قرار گیرند.	٢
٨	هر یک از توضیحات زیر مربوط به چه مطلبی است؟ الف) به حالتی که خون کافی به عضله قلب نمی رسد گفته می شود؟ ب) شرایطی که در آن سر و صدا از حد می گذرد و با عوارضی برای سلامتی همراه است.	٠/٥
٩	از مزایای " مد نظر قرار دادن موفقیت ها " در برنامه ریزی خود مراقبتی دو مورد را بنویسید؟	٠/٥
١٠	با توجه به هرم غذایی، علامت سوال مربوط به کدام گروه از مواد غذایی است؟ 	٠/٥
١١	در مورد مواد غذایی پاسخ دهید: الف) حیاتی ترین نیاز غذایی انسان چیست؟ ب) مهم ترین منبع ید، چه غذاهایی هستند؟ ج) برخی از آداب صحیح خوردن و آشامیدن که در فرهنگ اسلامی بر آنها توصیه شده است را نام ببرید.(دو مورد)	١
١٢	در مورد کنترل وزن و تناسب اندام، به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف) تنظیم وزن و برخورداری از وزن مطلوب به چه عواملی بستگی دارد؟ (دو مورد) ب) در صورتی که کفه شماره ١ نسبت به کفه شماره ٢ در سطح پایین تری قرار گیرد، وزن فرد چه تغییری می‌کند؟ 	٠/٧٥
١٣	به پرسش های زیر در رابطه با بیماری های غیر واگیر پاسخ دهید: الف) در چه صورت یک تومور بدخیم محسوب می شود؟ ب) عدم تشخیص و درمان به موقع کدام بیماری می تواند منجر به نابینایی، دیالیز یا پیوند کلیه شود؟ پ) از مهم ترین عواملی که آمار سرطان را افزایش می دهد دو مورد را بنویسید؟ ت) دو مورد از عوامل بیماری زا که از طریق دستگاه تناسلی منتقل می شوند، را نام ببرید.	٢
١٤	جدول زیر در رابطه با عوامل ایجاد فساد در مواد غذایی است، موارد مرتبط را پیدا کنید و به هم متصل کنید.	١

ستون الف	ستون ب
الف) شیمیایی	١: ترشحات دهان سوسک های خانگی
ب) بیولوژیکی	٢: ضربه دیدن میوه ها در هنگام برداشت
پ) مکانیکی	٣: نامناسب بودن درجه حرارت محیط
ت) فیزیکی	٤: استفاده از حشره کش ها

١٥	از هر کدام از آزمایش های غربالگری زیر برای تشخیص کدام سرطان استفاده می شود؟ الف) کولونوسکوپی ب) ماموگرافی پ) پاپ اسمیر	٠/٧٥
	صفحه ٢ . ادامه سوالات در صفحه سوم	

۱۶	**به پرسش های زیر در رابطه با بیماری های واگیر پاسخ دهید:** **الف) علت نگرانی و خطر در مورد بیماری های واگیر دار چیست؟** **ب) اصلی ترین روش پیشگیری در همه بیماری های عفونی از جمله اچ آی وی چیست؟** **پ) پدیکلوزیس چگونه به دیگران سرایت می‌کند؟** **ت) احتمال مزمن شدن بیماری در چه نوع هپاتیتی بیشتر است؟** **ث) زمانی که هپاتیت B به شکل مزمن می شود چه عارضه بعدی را به دنبال دارد؟**	۲/۵
۱۷	**هر یک از تصاویر زیر کدام راه انتقال ویروس اچ آی وی را نمایش می دهد؟**  ..... 	۱
	***صفحه ۳. موفق وسربلند باشد.**	۲۰

www.ایران‌جو.ir

کلید

دبیرستـــان دختـــرانه فرزانگان ۱

دوره دوم

سوالات امتحانی درس: سلامت و بهداشت

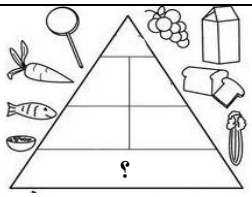
(دی ماه) سال تحصیلی ۱۴۰۴-۱۴۰۳

طراح: شیلان صیمحمدی

پایه ورشته تحصیلی: دوازدهم(کلیه رشته ها)	**مدت امتحان:۸۰ دقیقه**	**تاریخ امتحان: ۱۴۰۳/۱۰/۲۹**	**تعدادسوال:۱۷**

شماره	سوال	بارم
۱	عبارات صحیح و غلط را مشخص کنید : الف) عوامل موثر برسلامت همیشه موجب تقویت فرد می شود. **غلط (۰/۲۵)** ب) شرایط زندگی و امنیت، جزء عوامل محیطی موثر بر سلامت می باشد. **صحیح (۰/۲۵)** پ) در دیابت نوع یک، لوزالمعده (پانکراس) اصلا قادر به تولید انسولین نیست. **صحیح (۰/۲۵)** ت) در فرد آلوده به اچ آی وی ((HIVدر دوران پنجره، نتیجه آزمایش آنتی بادی مثبت است. **غلط (۰/۲۵)**	۱
۲	جاهای خالی را با عبارت مناسب پر کنید: الف) تامین سلامت مستلزم رعایت **بهداشت** است. **(۰/۲۵)** ب) بر اساس گزارش سازمان جهانی بهداشت،مهم ترین بیماری های مزمن درجهان با **سبک زندگی** ارتباط مستقیم دارند. **(۰/۲۵)** پ) در تغذیه صحیح علاوه بر رعایت دو اصل تعادل و تنوع، میزان و نوع غذایی که یک نفر مصرف می کند باید با **نیازمندی های تغذیه ای** او تناسب داشته باشد. **(۰/۲۵)** ت) اختلالات روانی مانند **افسردگی** افراد را مبتلا به چاقی می‌کند. **(۰/۲۵)** ث) یکی از شایع ترین بیماری های انگلی که از طریق پوست و مو منتقل می شود **پدیکلوزیس** است.**(۰/۲۵)**	۱/۲۵
۳	گزینه درست را انتخاب کنید: ۱) مهم ترین بیماری ویروسی که از طریق دستگاه تنفسی انتشار می یابند کدام است؟**(۰/۲۵)** الف) آنفولانزا ب) سرماخوردگی ج) کرونا **د) هر سه مورد صحیح است.** ۲) چربی های غیر اشباع در کدام یک از مواد زیر یافت می‌شود؟**(۰/۲۵)** الف) گوشت **ب) ماهی** ج) مرغ د) محصولات لبنی ۳) التهاب مزمن مربوط به کدام یک از مشکلات ناشی از چاقی است؟**(۰/۲۵)** **الف) قلبی- عروقی** ب) سیستم عصبی ج) غددی د) روانی	۰/۷۵
٤	از بین کلمات داخل پرانتز کلمه درست را انتخاب کنید: الف) سلامت در فرهنگ فارسی معین (بی عیب شدن- **رهایی یافتن**) معنا شده است. **(۰/۲۵)** ب) ویتامین (**B** - A) در بدن ذخیره نمی‌شود. **(۰/۲۵)** پ) بیماری های واگیر دار بر اساس شیوه (**انتقال**- درمان) به پنج دسته طبقه بندی می شوند. **(۰/۲۵)** ت) بر اساس هرم غذایی، میزان مصرف میوه ها نسبت به گوشت و تخم مرغ (**بیشتر**- کم تر- برابر) است.**(۰/۲۵)**	۱
۵	به هر یک از سوالات زیر پاسخ کوتاه دهید: الف) حسین می خواهد وزن خود را کنترل کند او باید در نظر داشته باشد که " در یک شب نمی تواند به وزن مطلوب برسد" این جمله مربوط به کدام یک از گام های برنامه ریزی برای خود مراقبتی است؟ **گام ٦ برای شروع گام کوچک برداریم. (۰/۵)** ب) کمبود کدام ماده معدنی باعث کوتاهی قد و تاخیر در بلوغ کودکان و نوجوانان می گردد؟ **روی (۰/۵)** پ) پروتئین های اضافی در بدن به چه شکلی ذخیره می شوند؟ **چربی(۰/۵)** ت) مصرف مقدار کافی از مواد غذایی مورد نیاز، به کدام اصل از اصول تغذیه سالم، مرتبط است؟ **اصل تعادل(۰/۵)** ث) در صورتی که هر یک از علائم سکته مغزی در فردی مشاهده گردد، اولین اقدام چیست؟ **رساندن به بیمارستان(۰/۵)** ج) بر اساس جدول شاخص توده بدنی، اگر فردی دارای BMI:۳۳ باشد، درجه چاقی فرد را مشخص کنید؟ **چاقی درجه ۱(۰/۵)**	۳
	صفحه ۱. ادامه سوالات در صفحه دوم	

www.kalloo.ir

٦	با توجه به متن داده شده ابعادی از سلامت را که در زهرا به آن اشاره شده، را بنویسید: * زهرا دختری ۱۴ ساله است . او یک برادر و خواهر دارد ولی ارتباط زیادی با آنها ندارد و بیشتر اوقات خود را در فضای مجازی سپری می‌کند. او وضعیت درسی مطلوبی ندارد و در کلاس به جای کسب دانش، با ایجاد بی نظمی، اختلال ایجاد می کند. او شخص انتقاد پذیری نیست و در برخورد با مشکلات عملکرد درستی ندارد.* **روانی- عاطفی(۰/۲۵) و خانوادگی- اجتماعی (۰/۲۵)**	۰/۵
۷	دلیل علمی بنویسید: الف) مصرف اسید های چرب اشباع در برنامه روزانه غذایی باید محدود شود. **زیرا موجب افزایش سطح کلسترول و افزایش بیماری های قلبی عروقی می شود. (۰/۵)** ب) افراد چاق و دارای اضافه وزن باید اصل افراط نکردن در کاهش وزن را رعایت کنند. **زیرا کاهش وزن با سرعت بیشتر از حد مجاز، ممکن است پایدار نباشد و فرد با کمبود تغذیه ای و عوارض ناشی از آن مواجه شود. (۰/۵)** پ) لازم است مواد غذایی فاسد شدنی در یخچال نگهداری شوند. **زیرا اگر درجه حرارت محیط برای بافت و نوع ماده غذایی مناسب نباشد بافت آن تخریب شده و تغییرات نامطلوبی در ماده غذایی رخ میدهد. (۰/۵)** ت) توصیه میشود اسید های چرب غیراشباع به جای سایر روغن های خوراکی مورد استفاده قرار گیرند. **زیرا موجب سطح کلسترول، ldl و تری گلیسید خون می شود. (۰/۵)**	۲
۸	هر یک از توضیحات زیر مربوط به چه مطلبی است؟ الف) به حالتی که خون کافی به عضله قلب نمی رسد گفته می شود؟ **ایسکمی قلبی (۰/۲۵)** ب) شرایطی که در آن سر و صدا از حد می گذرد و با عوارضی برای سلامتی همراه است. **آلودگی صوتی (۰/۲۵)**	۰/۵
۹	از مزایای " مد نظر قرار دادن موفقیت ها " در برنامه ریزی خود مراقبتی دو مورد را بنویسید؟ **افزایش اعتماد به نفس / افزاش توانایی برای ادامه مسیر**	۰/۵
۱۰	با توجه به هرم غذایی، علامت سوال مربوط به کدام گروه از مواد غذایی است؟ **نان و غلات (۰/۵)** 	۰/۵
۱۱	در مورد مواد غذایی پاسخ دهید: الف) حیاتی ترین نیاز غذایی انسان چیست؟ **آب (۰/۲۵)** ب) مهم ترین منبع ید، چه غذاهایی هستند؟ **مواد غذایی دریایی (۰/۲۵)** ج) برخی از آداب صحیح خوردن و آشامیدن که در فرهنگ اسلامی بر آنها توصیه شده است را نام ببرید. (دو مورد) **شست وشوی دست ها پیش از صرف غذا و پس از آن - پرهیز از خوردن به هنگام سیری و قبل از احساس گرسنگی و ... موارد زیاد است دو مورد کافی است.(۰/۵) صفحه ۲۸ کتاب درسی**	۱
۱۲	در مورد کنترل وزن و تناسب اندام، به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف) تنظیم وزن و برخورداری از وزن مطلوب به چه عواملی بستگی دارد؟ (دو مورد) **تغذیه و فعالیت بدنی (۰/۵)** ب) در صورتی که کفه شماره ۱ نسبت به کفه شماره ۲ در سطح پایین تری قرار گیرد، وزن فرد چه تغییری می‌کند؟ **وزن کاهش می یابد.(۰/۲۵)** 	۰/۷۵
۱۳	به پرسش های زیر در رابطه با بیماری های غیر واگیر پاسخ دهید: الف) در چه صورت یک تومور بدخیم محسوب می شود؟ **رشد و تقسیم کند و سلول های طبیعی اطراف خود را از بین ببرد و به نقاط دیگر بدن هم دست اندازی کند. (۰/۵)** ب) عدم تشخیص و درمان به موقع کدام بیماری می تواند منجر به نابینایی، دیالیز یا پیوند کلیه شود؟ **دیابت (۰/۵)** پ) از مهم ترین عواملی که آمار سرطان را افزایش می دهد دو مورد را بنویسید؟ **افزایش تعداد سالمندان - تغییر در شیوه زندگی - عوامل محیطی -سهولت تشخیص بیماری نسبت به گذشته ذکر دو مورد (۰/۵)** ت) دو مورد از عوامل بیماری زا که از طریق دستگاه تناسلی منتقل می شوند، را نام ببرید. **ویروس ها، باکتری ها، تک یاخته ها و قارچ ها ذکر دو مورد (۰/۵)**	۲
	صفحه ۲. ادامه سوالات در صفحه سوم	

۱٤	جدول زیر در رابطه با عوامل ایجاد فساد در مواد غذایی است، موارد مرتبط را پیدا کنید و به هم متصل کنید. **الف) ٤ (۰/۲۵) ب) ۱ (۰/۲۵) پ)2 (۰/۲۵) ت) ۳ (۰/۲۵)**	۱
۱۵	از هر کدام از آزمایش های غربالگری زیر برای تشخیص کدام سرطان استفاده می شود؟ الف) کولونوسکوپی **روده (۰/۲۵)** ب) ماموگرافی **سینه (۰/۲۵)** پ) پاپ اسمیر **دهانه رحم (۰/۲۵)**	۰/۷۵
۱٦	به پرسش های زیر در رابطه با بیماری های واگیر پاسخ دهید: الف) علت نگرانی و خطر در مورد بیماری های واگیر دار چیست؟ **این است که می تواند باعث همه گیری شود و افراد زیادی از جامعه را درگیر کند. (۰/۵)** ب) اصلی روش پیشگیری در همه بیماری های عفونی از جمله اچ آی وی چیست؟**ممانعت از ورود میکروارگانیسم (۰/۵)** پ) پدیکلوزیس چگونه به دیگران سرایت می کند؟ **از طریق پوست و مو (۰/۵)** ت) احتمال مزمن شدن بیماری در چه نوع هپاتیتی بیشتر است؟ **هپاتیت C (۰/۵)** ث) زمانی که هپاتیت B به شکل مزمن می شود چه عوارض بعدی به دنبال دارد؟ **مشکلات کبدی (۰/۵)**	
۱۷	هر یک از تصاویر زیر کدام راه انتقال ویروس اچ آی وی را نمایش می دهد. **بارداری و شیردهی مادر مبتلا به بیماری**  **تزریق با وسایل مشترک** 	۱
	بارم سوالات ۲۰ نمره می باشد.	