سئوالات درس: سلامت و بهداشت	**باسمه تعالی**	**وقت آزمون :** 80دقیقه	
نام ونام خانوادگی:	**مدیریت آموزش وپرورش منطقه یک تهران**	**ساعت برگزاری: صبح**	
دوره تحصیلی:(دوره دوم)	**دبیرستان دخترانه سما1**	**تاریخ امتحان:** /10 /1403	
پایه تحصیلی: دوازدهم (همه رشته ها)	**نوبت اول–دیماه** 1403	**تعداد سوال:** 16	**تعداد صفحه:** 4

نام ونام خانوادگی طراح : **ناهید طالبی** **نمره با عدد:** **نمره باحروف:** **نمره پس** از تجدید **نظر:**

سوال	سوالات پاسخنامه دارد	بارم
1	**درستی یا نادرستی هر یک از عبارتهای زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید.** **الف) بیماری هپاتیتی که احتمال مزمن شدن آن بیش از سایر انواع هپاتیت ها است از یک سو می تواند بدون علامت باشد و از سوی دیگر میتواند علائم بسیار شدید همراه با درگیری شدید کبدی ایجاد نماید.** **ب) کره های گیاهی (مارگارین ها) حاوی اسید چرب ترانس بوده و LDL را افزایش می دهد.** **ج) رشد ترمیم و حفظ بافت های عضلانی از عملکرد چربی هاست.** **د) فشار خون یکی از شایعترین بیماریهای مزمن در جوامع امروزی است و به عنوان قاتل خاموش از آن یاد میشود.** **ه) پُر مصرفترین ماده غذایی که درتمام فعل وانفعالات بدن نقش دارد،60 ٪حجم بدن را تشکیل میدهد.** **و) استفاده بیش از حد ویتامینB میتواند منجر به مسمومیت شود.** **ز) فردی با میزان قند خون ۱۱۵ در مرحله پیش دیابت قرار دارد.** **ح) بیماریهایی که اساسا عامل مشخصی ندارند، بلکه به جای یک علت مشخص، چند عامل خطر در ابتلای آنها نقش دارد، بیماریهای واگیر دار نامیده میشوند.**	2
2	**در هر یک از عبارتهای زیر جای خالی را با کلمات مناسب پر کنید.** **الف) احتمال ایجاد "وضعیت آنژین صدری" در الگوی چاقی ..... افزایش می یابد .** **ب) در بیماری ایدز، در دوران ..... علیرغم اینکه ویروس در بدن فرد وجود دارد ، نتایج آزمایش منفی است.** **ج) زمانی که یک مادۀ غذایی از نظر رنگ، ..... ، طعم و مزه دچار تغییراتی شود و ارزش غذایی آن از بین برود یا کاهش یابد، میگوییم مادۀ غذایی دچار فساد شده است.** **د) برای افراد شاغل در مکانهای تهیه، تولید و توزیع غذا، داشتن ..... و رعایت بهداشت از اهمیت زیادی برخوردار است.** **ه) ..... در دستگاه گوارش هضم و جذب نمیشوند و با جلوگیری از یبوست نقش مؤثری در سلامت دارند.** **و) با افزایش ....، جمعیت سالمندان افزایش یافته است.** **ز) امیدواری تعهد و پایبندی به اخلاقیات در یک فرد نشان از سلامت ..... دارد.** **ح) مهمترین منبع طبیعی ..... مواد غذایی دریایی مثل ماهی‌های آب شور صدف و جلبک دریایی هستند.** **ط) گام اول در حفظ سلامت خویش ..... است.** **ی) انرژی مورد نیاز برای تداوم فعالیت های روزانه و طبیعی ما از طریق ..... تامین می شود.**	2/5

www-kanoon.ir

	در هر یک از سوالات تستی زیر گزینه صحیح را انتخاب کرده و در پاسخنامه بنویسید. 1 – کدامیک از موارد زیر در اثر اشعه ی UVA نیست؟ الف) آسیب مستقیم برDNA ب)پیری زودرس و چروک در پوست ج) ایجاد لکه های پوستی د) نفوذ به لایه های زیرین پوست 2 – کدام یک از دلایل زیر نشان دهنده تقدم پیشگیری بر درمان نیست ؟ الف) درمان مشکل تر و پرهزینه تر بوده و با درد و رنج نیز همراه است ب) زمان آموزش پیشگیرانه مستلزم صرف وقت زیاد و هزینه فراوان است. ج) درمان بیماری غالباً با از دست دادن فرصت کار در طول بیماری و دوره نقاهت یا عوارضی مانند نقص عضو همراه است د) در روش های پیشگیری غالباً نیازی به کشورهای دیگر برای تهیه مواد و داروها و تجهیزات، وجود ندارد. 3 – چند مورد از موارد زیر از راههای انتقال ویروس اچ آی وی می باشد ؟ الف) دریافت خون و فراورده های خونی آلوده ب) اشک و بزاق ج) اشتغال در محیط های آلوده د) بارداری و شیردهی مادر مبتلا به بیماری الف) 4 ب) 3 ج) 2 د) 1 4) براساس گزارش سازمان جهانی بهداشت،کدامیک از مهمترین بیماریهای مزمن شناخته شده در جهان به سبک زندگی ارتباط دارد؟ الف) دیابت، سرطان، فشارخون ب) سرطان، پوکی استخوان، آلزایمر ج) سکته قلبی، دیابت، سرطان د)دیابت، سکته قلبی، آلزایمر 5) الگوی خرید سبد غذایی و وضعیت اشتغال به ترتیب به کدام یک از عوامل موثر بر سلامت مربوط است الف) سبک زندگی- عوامل محیطی ب) عوامل محیط= دسترسی به خدمات بهداشتی درمانی ج) سبک زندگی – عوامل ژنتیکی و فردی د) عوامل محیطی- سبک زندگی 6) کدامیک از عوامل خطرساز غیرقابل پیشگیری دیابت نوع 2 نمی باشد. الف) فشار خون بالا ب) ژنتیک ج) سابقه خانوادگی د) سن بالای 30 7) عامل اساسی و مؤثر در توسعه فردی، اجتماعی، فرهنگی، و اقتصادی در همه جوامع کدام است؟ الف) قوانین اساسی کشورها ب) سلامت و بهداشت ج) فعالیت آموزشی د) درمان 8) در کدام دسته از مواد زیر ویتامین D بیشتری یافت می‌شود؟ الف) ماهی اوزون برون – شیر – تخم مرغ – گوشت مرغ ب) ماهی سالمون – ماهی کپور – ماست -کشک ج) ماهی آزاد – ماهی اوزون برون – پسته و بادام د) ماهی کپور- ماهی آزاد – گوشت گوسفند – خرما	3
2		

www-kanoon-ir

4	هریک از موارد ستون A با یکی از موارد ستون B مرتبط است موارد مرتبط را بهم وصل کنید (ستون A (آزمایشهای شایع غربالگری) ستون B 1)ماموگرافی الف) سرطان روده 2) پاپ اسمیر ب) سرطان پروستات 3) آزمایش خون ج) سرطان دهانه ی رحم 4) آزمایش خون مخفی ه) سرطان سینه	1
5	برای کامل کردن هر یک از عبارت های زیر، از بین کلمات داخل پرانتز، کلمه مناسب را انتخاب کنید. الف) اصل اول کاهش وزن(پیروی از یک برنامه پیوسته - افراط نکردن در کاهش وزن) می باشد. ب) کمبود (روی- آهن- یُد- کلسیم) منجر به کوتاهی قد و تأخیر در بلوغ کودکان و نوجوانان میگردد ج) استفادهٔ غیرمجاز از سموم دفع آفات نباتی یا حشره کش ها از عوامل (مکانیکی- شیمیایی -فیزیکی - بیولوژیکی) فساد مواد غذایی است. د) برای جلوگیری و کاهش عوارض ناشی از کار با رایانه، مرکز صفحه مانیتور را حدود ۱۰ یا ۲۰ سانتی‌متر (بالاتر از- پایین‌تر از - سمت راست چشم) قرار دهید ه) عدم تحمل فعالیت بدنی از مشکلات (قلبی-عروقی / عضلانی-استخوانی / تنفسی) عوارض چاقی است. و) وجود کرگ کدو در گوشت گاو، باعث (بیماری - مسمومیت – عفونت) غذایی میشود. ز) منظور از نگهداری غذا به صورت کاملاً سرد، نگهداری آن در دمای زیر (4 - صفر - 10)درجه سانتیگراد میباشد. ح) پدیکلوزیس یکی از شایع‌ترین بیماری‌های(انگلی- ویروسی- باکتریایی) است از طریق پوست و مو به دیگران سرایت می کند. ط) در مراحل رشد تومور درسرطان معده، در فاز(4 / 2 / 3)تومور به ارگان های مجاور دست اندازی میکند . ی) وضعیت نمایه توده بدنی کمتر از 26 در میهن مان ایران مربوط به (شمال غرب – شمال شرق – جنوب شرق) کشور می باشد.	2/5
6	کلمات داخل پرانتز در رابطه با برخی بیماریهای دکر شده در کتاب درسی می باشد.: هر یک از بیماریها، با یکی از گزینه های زیر رابطه منطقی بیشتری دارد، شماره ی آن ها را پیدا کرده و در برگه ی پاسخنامه بنویسید.(یکی از گزینه ها اضافه است) (الف) سرطان ب) هپاتیت ج) دیابت نوع 2 د) تبخال تناسلی ه) انگل های روده ای 1) کلسترول بالا از عوامل خطرساز قابل پیشگیری آن است. 2) تغییر در خالهای پوستی از علائم هشدار دهنده ی آن است. 3) مدت زمان طلایی برای نجات بیمار تنها 3 ساعت است. 4) در صورت درمان نشدن می تواند عوارضی مانند مرده زایی به همراه داشته باشد 5)بروز آن با کلسترول خوب رابطه عکس دارد. 6) در صورت شیوع بهتر است از خوردن کاهو و سبزیجات خام خوداری شود	1/25

www.k-kanoon.ir

7	شکل های مقابل مربوط به چیست؟ الف   ب	0/5
8	به سوالات زیر پاسخ مناسب دهید: الف) چه گروهی از افراد بایستی هر چه سریع تر وزن خود را کاهش بدهند؟ ب) اتوسکوپ چیست ؟	1/5
9	سکته قلبی و سکته مغزی را توضیح کامل دهید ؟	1
10	منظور از هرم غذایی چیست و چه کمکی می تواند برای ما داشته باشد؟	0/75
11	بهداشت فردی را تعریف کنید؟	0/75
12	نقش کربوهیدراتها در بدن را بنویسید؟ سه مورد ذکر کنید	0/75
13	چرا امروزه عادتها و رفتارهای تغذیه ای افراد بیش از گذشته دستخوش تغییر شده است؟ سه مورد ذکر کنید.	0/75
14	اثر آلودگی هوا بر پوست را بنویسید؟ سه مورد ذکر کنید.	0/75
15	دو قانون استفاده از ابزارهای شنیداری و هدفون را بنویسید؟	1
16	به سوالات زیر پاسخ دهید: الف) افراد برای برخورداری از تغذیه سالم نیازمند رعایت سه اصل در برنامه غذایی روزانه خود هستند دو اصل آن را نام ببرید. ب) ایسکمی قلبی را تعریف کنید؟	1

گل سرخ زندگیتان همیشه شاداب

www-kanoon-ir

سئوالات درس: سلامت و بهداشت	باسمه تعالی	وقت آزمون : 80 دقیقه	
	مدیریت آموزش وپرورش منطقه یک تهران		
دوره تحصیلی:(دوره دوم)	دبیرستان دخترانه سما1	تاریخ امتحان:/10 /1403	
پایه تحصیلی: دوازدهم	نوبت اول–دیماه 1403	تعدادسئوال: 16	تعداد صفحه: 2

نام ونام خانوادگی طراح : ناهید طالبی

سوال	پاسخنامه	بارم
1	الف) غ ب) ص ج) غ د) غ ه) غ و) غ ز) ص ح) غ هر قسمت 0/25	2
2	الف) سیب ب) پنجره ج) بو د) داشتن کارت بهداشت ه) فیبر و) امید به زندگی ز) سلامت معنوی ح) ید ط) خودمراقبتی، ی) تغذیه سالم هر قسمت 0/25	2/5
3	1 - الف) آسیب مستقیم برDNA 2 - ب) زمان آموزش پیشگیرانه مستلزم صرف وقت زیاد و هزینه فراوان است. 3 - ب) 3 4) ج) سکته قلبی، دیابت، سرطان 5) الف) سبک زندگی- عوامل محیطی 6) الف) فشار خون بالا 7) ب) سلامت و بهداشت 8) ب) ماهی سالمون - ماهی کپور - ماست -کشک هر قسمت 0/25	2
4	. ماموگرافی سرطان سینه پاپ اسمیر سرطان دهانه رحم آزمایش خون سرطان پروستات آزمایش خون مخفی سرطان روده هر قسمت 0/25	1
5	برای کامل کردن هر یک از عبارت های زیر، از بین کلمات داخل پرانتز، کلمه مناسب را انتخاب کنید. الف) پیروی از یک برنامه پیوسته ب) روی ج) شیمیایی د) پایین‌تر از ه) تنفسی و) بیماری ز) زیر10 ح) باکتریایی ط) 4 ی) جنوب شرق) هر قسمت 0/25	2/5
6	الف) 2 ب) 4 ج) 1 د) 5 ه) 7 هر قسمت 0/25	1/25
7	الف)سلامت اجتماعی ب) درمان و حمایت از مبتلایان به ایدز یا اچآیوی با اطلاعرسانی، پیشگیری و تشخیص زودهنگام انجام میشود هر قسمت 0/25	0/5
8	الف) فرادی که دارای میزان چربی خون بالا بوده و یا الگوی چاقی به شکل سیب دارند بهتر است هرچه سریعتر برای کاهش وزن خود اقدام کنند 0/75 ب) ابزار دستی با نور و عدسی بزرگنمایی برای معاینه گوش است 0/75	1/5

www-kanoon.ir

9	ا سخت شدن و تنگ شدن عروق خونی، چربی، کلسترول و مواد دیگر با هم تجمع پیدا کرده و تشکیل ماده ای مومی شکل به نام پلاک میدهند. 0/25 گاهی سطح پلاکهای چربی در جدار شریان کرونر ترک میخورد و دچار پارگی میشود، 0/25 این پدیده باعث تجمع پلاکتها که وظیفه انعقاد خون را در زمان خونریزی به عهده دارند، میشود و یک لخته خون در اطراف پلاک ایجاد میشود که جریان خون را مسدود میکند0/25 با ادامه محرومیت عضله قلب و یا بافت مغز از جریان خون، این فرایند منجر به صدمه دائمی یا مرگ بخشی از عضله قلب یا بافت مغز میشود. به این وضعیت سکته قلبی و یا سکته مغزی میگویند0/25	1
10	تقسیم بندی ساده که نیاز ما به گروه های غذایی مختلف را نشان می دهد 0/25/ کمک به انتخاب و تنظیم 0/25برنامه غذایی سالم روزانه0/25	0/75
11	بهداشت عبارت است از تأمین،0/25 حفظ 0/25 و بالابردن سطح سلامت. 0/25 البته برای تأمین سلامت گاهی لازم است به درمان بیماری پرداخت و پس از رفع آن و بازگرداندن سلامت، آن را حفظ و ارتقا داد.	0/75
12	کربوهیدراتها نقش مهمی در عملکرد اندامهای درونی (قلب، کلیه و،)0/25... سیستم عصبی0/25 و ماهیچهها بازی میکنند .0/25	0/75
13	امروزه به دلایل زیادی همچون استفاده از انواع وسایل پخت وپز، توسعه تجارت مواد غذایی، کمتر شدن فاصله میان مرزهای فرهنگی، ورود مواد غذایی جدید، تغییر ذائقه افراد و،... عادتها و رفتارهای تغذیهای افراد بیش از گذشته دستخوش تغییر شده است هر قسمت 0/25	0/75
14	کم آب شدن پوست، ایجاد خشکی و خارش، تیره شدن رنگ پوست هر قسمت 0/25	0/75
15	قانون اول، نصف میزان حداکثر: یعنی اگر دامنه صدا از 1تا 10است، حداکثر صدا روی عدد 5 تنظیم شود. 0/5 قانون دوم، 60درصد، 60دقیقه: استفاده از ابزارهای شنیداری با حداکثر 60درصد حد بالای آن باید حداکثر روزی 60دقیقه باشد و هرچه شدت صدا بالاتر برود باید مدت زمان گوش کردن کمتر شود0/5	1
16	تعادل – تنوع – تناسب هر قسمت 0/25 نرسیدن خون به ماهیچه قلب را ایسکمی قلبی گویند 0/5	1

گل سرخ زندگیتان همیشه شاداب