مدیریت آموزش و پرورش شهرستان خوی مقام معظم رهبری"مدظله":هرجا جوانهای ما خواستند و همت گماشتند، به هدف رسیدند و رسیدیم.		دبیرستان غیرانتفاعی شمس
آزمون درس : سلامت وبهداشت	رشته : انسانی وتجربی / پایه : دوازهم	نام مدیرمحترم:آقای داور
روز: چهارشنبه تاریخ :۱۴۰۳/۱۰/۱۶	امتحان نوبت اول / مدت : ۷۰ دقیقه	سال تحصیلی: ۱۴۰۴-۱۴۰۳
نام‌ونام‌خانوادگی:	جواب درصفحه سوال / نام کلاس:	نام دبیر: حسین احمدنیا

ردیف	متن سوالات	بارم
۱	**صحیح یا غلط بودن عبارات زیر را با علامت (ص) یا (غ) مشخص نمایید.** **۱)** وزن مطلوب در هر فرد تنها به دو عامل سن و قد بستگی دارد. **۲)** در بیماری هپاتیت، در اثر آلودگی ناشی از ویروس، کبد التهاب پیدا می کند. **۳)** همه میکروب های موجود در دهان، پوسیدگی زا نیستند. **۴)** حداکثر کاهش وزن مجاز در طول یک ماه باید ۳ تا ۸ کیلوگرم باشد.	۲
۲	**جاهای خالی را با کلمات مناسب پر کنید. (۵نمره)** **۵)** قابل درک ترین بعد سلامت، سلامت ..... است. **۶)** در چشم های افرادِ ..... معمولا کره چشم بزرگتر از حد طبیعی است. **۷)** بر اساس قانون تعادل انرژی، تنظیم وزن و برخورداری از وزن مطلوب به دو عامل ..... و ..... بستگی دارد. **۸)** گام اول در حفظ سلامت خویش، ..... است. **۹)** اختلالات چربی خون منجر به بیماری ..... و ..... می شود. **۱۰)** بقراط، سلامت را در تعادل بین مزاج چهارگانه، شامل صفرا، ..... ، ..... و خون می دانست. **۱۱)** وظیفه حمل اکسیژن به نقاط مختلف بدن بر عهده ..... است.	۵
۳	**گزینه صحیح را انتخاب کنید. (۳نمره)** **۱۲)** در کدام دسته از عوامل فساد مواد غذایی، ضربه دیدن ممکن است موجب فساد در مواد غذایی شود؟ الف) عوامل مکانیکی ب) عوامل شیمیایی **۱۳)** کدام مورد به بدن کمک می کند تا مواد مغذی را به مصرف برساند و سوخت و ساز کند؟ الف) ویتامین ها ب) کربوهیدرات ها **۱۴)** نحوه زندگی به ویژه عادت های غذایی و میزان فعالیت بدنی افراد، بیانگر کدامیک از عوامل چاقی است؟ الف) عامل ژنتیکی ب) عامل محیطی **۱۵)** کمبود کدام مورد موجب کاهش سرعت رشد در کودکان و نوجوانان می شود؟ الف) ویتامین D ب) روی **۱۶)** کدام مورد از بیماری های زیر از طریق خون و ترشحات بدن منتقل می شود؟ الف) هپاتیت ب) پدیکلوزیس **۱۷)** کدام گزینه به صورت گلیکوژن در ماهیچه ها و کبد ذخیره می شوند؟ الف) کربوهیدرات ها ب) چربی ها	۳

www-kanoon-ir

	به سؤالات زیر پاسخ کوتاه دهید: (۳نمره) **۱۸)** بدن ما به کدام مواد مغذی برای رشد، ترمیم و حفظ بافت های عضلانی نیاز دارد؟ **۱۹)** مهمترین علامت بالینی در سکته قلبی چیست؟ **۲۰)** شایع ترین نوع هپاتیت کدامست؟ **۲۱)** در امر ازدواج، به چه توانمندی،، بلوغ اجتماعی اطلاق می شود؟ **۲۲)** مجموعه ای از انتخاب های سالم افراد که متناسب با موقعیت های زندگی صورت می گیرد، چه نام دارد؟ **۲۳)** داشتن احساس پوچی و بی هدفی مربوط به کدامیک از ابعاد سلامت است؟	
۳	**به سؤالات زیر پاسخ کامل دهید :** **۲۴)** چهار عامل اصلی در ایجاد پوسیدگی دندان را نام ببرید. (۱نمره) **۲۵)** اصول سلامت روانی را نام ببرید. (۰/۷۵نمره) **۲۶)** اسیدهای چرب غیراشباع چیست؟ (۰/۷۵نمره) **۲۷)** چرا همه افراد بالاخص کودکان و نوجوانان به خواب کافی نیاز دارند؟ (۱نمره) **۲۸)** پس از ورود ویروس HIV به بدن، به چه دورانی، دوران پنجره می گویند؟ (۱نمره) **۲۹)** ویتامین ها به چند گروه تقسیم می شوند؟ شیوه عملکرد هر کدام را توضیح دهید. (۱/۵نمره) **۳۰)** فشار خون را تعریف کنید. (۱نمره)	۴
۷		

www-kanoon.ir

نمره: به عدد : ..... به حروف : ..... نام و نام خانوادگی مصحح : امضاء :

موفق باشید مهندس احمدنیا

صحیح یا غلط:

۱) غ ۲) ص ۳) ص ۴) غ (هر کدام ۰/۵ نمره)

جاهای خالی:

۵) جسمانی ۶) نزدیک بین ۷) تغذیه/ فعالیت بدنی ۸) خود مراقبتی ۹) دیابت نوع ۲ / سرطان ۱۰) سودا / بلغم ۱۱) آهن
(هر جای خالی ۰/۵ نمره)

گزینه صحیح:

۱۲) الف ۱۳) الف ۱۴) ب ۱۵) ب ۱۶) الف ۱۷) الف (هر کدام ۰/۵ نمره)

پاسخ کوتاه:

۱۸) پروتئین ها (۰/۵ نمره)
۱۹) احساس فشار آزاردهنده، سنگینی یا درد در وسط قفسه سینه (هر کدام ۰/۲۵)
۲۰) هپاتیت B و C (هر کدام ۰/۲۵)
۲۱) به توانمندی لازم برای اداره امور همسر و فرزندان اطلاق می شود (۰/۵)
۲۲) سبک زندگی سالم (۰/۵)
۲۳) سلامت معنوی (۰/۵)

پاسخ تشریحی:

۲۴) ۱- میکروب ها ۲- مواد قندی ۳- مقاومت شخص و دندان ۴- زمان و سرعت ایجاد پوسیدگی (هر مورد ۰/۲۵)

۲۵) مدیریت هیجان/ آرامش/ شناخت خود (هر مورد ۰/۲۵)

۲۶) این اسیدهای چرب موجب کاهش سطح کلسترول، کاهش سطح LDL و همچنین کاهش تری گلیسیرید خون می شوند. (هر کدام ۰/۲۵)

۲۷) خواب کافی و مطلوب علاوه بر بازیابی انرژی فرد و دست یافتن او به توان مورد نیاز در فعالیت های جسمی و ذهنی، به رشد و تکامل فرد، بالأخص در دوران کودکی و نوجوانی کمک می کند، چرا که هورمون رشد در دوران و طول خواب آزاد می شود. (۰/۲۵)

۲۸) از زمان ورود ویروس به بدن تا زمانیکه گلبول های سفید آنتی بادی ترشح کنند و سطح آنتی بادی به حد قابل تشخیص برسد، مدتی بین دو هفته و گاهی تا سه ماه طول می کشد، به این زمان دوران پنجره می گویند. (۱ نمره)

۲۹) ویتامین ها به دو گروه کلی ویتامین های محلول در چربی و ویتامین های محلول در آب تقسیم می شوند.
ویتامین های محلول در چربی می تواند در بدن ذخیره شوند و شامل ویتامین های A، K، E و D هستند و معمولاً در کبد ذخیره می شوند.
ویتامین های محلول در آب شامل ویتامین های C و گروه B هستند و بدن قادر به ذخیره سازی آنها نیست، از این رو افرادی که رژیم غذایی متعادلی ندارند، ممکن است با کمبود این ویتامین ها مواجه شوند. (۱/۵ نمره)

۳۰) برای اینکه خون در شریان های اعضای بدن جاری شود و مواد غذایی و اکسیژن را به اعضای مختلف بدن برساند به نیرویی نیاز دارد که خون را به گردش در آورد، این نیرو فشار خون نامیده می شود. (۱ نمره)

www.kanoon.ir

باسمه تعالی

سؤالات امتحانات داخلی - در شهرستان / ناحیه / منطقه ملایردی ماه ۱۴۰۳	
سؤالات امتحان درس : سلامت و بهداشت	پایه / رشته تحصیلی:
نام و نام خانوادگی :	تاریخ امتحان: /۲۶/ ۱۰ /۱۴۰۳
نام پدر: ..... شماره کلاس:	مدت امتحان : ۵۰ دقیقه ساعت شروع : ۱۰صبح
نام آموزشگاه : دبیرستان فرهیختگان	تعداد سؤالات: ۱۸
نیاز به پاسخنامه: دارد	تعداد صفحه: ۲

ردیف	سؤالات	نمره
۱	درستی یا نادرستی هر یک از عبارت های زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید. الف-دو کلمه بهداشت و سلامت مترادف هم هستند. ب-عوامل موثر بر سلامت همیشه موجب تقویت فرد می شود. پ-چشم حساسترین عضو بدن است. ت-از آزمایش پاپ اسمیر برای تشخیص سرطان دهانه رحم استفاده می شود.	۱
۲	در هر یک از عبارت های زیر جای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید : الف-یکی از بیماریهای شایع غذازاد ..... است. ب-حدت بینایی یا دیدمطلوب، میزان سلامت چشم ها و ..... حس بینایی را نشان می دهد. پ-سوزاک از عوامل نسبتا" شایع ناباروری است، در صورت عدم درمان منجر به بیماری ..... میشود. ت-ماده معدنی ..... به ساخت و استحکام استخوانهای بدن کمک می کند.	۱
۳	از بین کلمات داخل پرانتز گزینه مناسب را انتخاب کنید: الف-بیشترین آلودگی در مواد غذایی بر اثر بی احتیاطی در مراحل (فرآوری/مصرف) ایجاد می شود. ب-توانمندی و پختگی شخصیتی بلوغ(جسمانی/ روانی/اجتماعی) ازدواج محسوب می شود. پ-کربوهیدرات اضافی بدن به مقدار معینی به صورت(کربوهیدرات ساده/گلیکوژن/ چربی)ذخیره می شوند ت-به حالتی که خون کافی به عضله قلب نمی رسد(ایسکمی قلبی/آنژین صدری) می گویند.	۱
۴	الف-دومورد از عوامل موثر بر سلامت را نام ببرید:  ب-با توجه به شکل نرگس در کدامیک از ابعاد سلامت دچار اختلال است؟ پ- الگوی خرید سبدغذایی کدام یک از عوامل موثر بر سلامت مربوط است؟	۱
۵	هریک از موارد زیر مربوط به کدام یک از انواع خودمراقبتی است؟ الف-وقت گذراندن ب خانواده ب-انجام فرائض دینی پ- کنترل خشم ت- خندیدن در شرایط مقتضی	۱
۶	الف-دو نقش آب در بدن را بنویسید. ب- روغن کبد ماهی غنی ترین منبع کدام ویتامین است؟ پ-هرگرم پروتئین چند کیلوکالری انرژی تولید می کند؟	۱
۷	الف- چه زمانی می گوییم ماده غذایی دچار فساد شده است ؟دو مورد ب- از عوامل فساد ماده غذایی دو مورد را نام ببرید.	۱
۸	الف- همه خانمها قبل از بارداری باید از نظر ایمنی به بیماری ویروسی چه واکسنی تزریق کنند؟ ب- از اثرات بیماری پاسخ الف ۳ مورد را نام ببرید:	۱

www.kamoon.ir

۹	در جدول زیر عبارات هر ستون با ستون دیگر مرتبط است آنها را مشخص نمایید:یک مورد در **B** اضافه است.	۱/۵

A	B
الف-کاروتنوئیدها	۱-حمل اکسیژن در خون
ب-چربی اشباع	۲- رشد و ترمیم و حفظ بافت های عضلانی
پ- هموگلوبین	۳- عامل تعیین کننده سطح کلسترول خون
ت- پروتئین	۴- پوکی استخوان
ث- آب	۵- پیش ساز ویتامین A
ج- گلیکوژن	۶-پرمصرفترین ماده نیاز غذایی
	۷- کربوهیدرات ذخیره ای

۱۰	الف- دومورد از عوامل موثر بر بروز چاقی را نام ببرید: ب-کاهش اعتماد به نفس و التهاب کبد به ترتیب مربوط به کدام عارضه چاقی است؟ پ-چگونه می توان پس از کاهش وزن آن را ثابت نگه داشت؟دو مورد ت-دو مورد از عوارض کاهش وزن سریع کدامند؟	۲
۱۱	الف- از بین عوامل خطر بیماریهای قلبی – عروقی از کدام یک به عنوان ، قاتل خاموش یاد می کنند؟ ب-این نوع چربی باعث می شود تا کلسترول از جدار داخلی شریانها جدا شود؟ پ-اگر درد قفسه سینه به شانه هاو فک پایین انتشار داشته باشد احتمال چه عارضه ای جدی است؟ ت-بیشترین علت مرگ ومیر در ایران چه نوع بیماریهایی است؟	۱
۱۲	کدام نوع تومور کشنده است و درمان ندارد ؟چرا ؟	۱
۱۳	جدول زیر راکامل کنید:	۱/۵

	سطح LDL	احتمال بیماری قلبی- عروقی	سطح کلسترول
اسیدچرب اشباع	الف	ب	افزایش
اسیدچرب غیراشباع	پ	کاهش	ت
اسیدچرب ترانس	ث	افزایش	ج

۱۴	راههای انتقال بیماریهای زیر کدام است؟ الف-پدیکلوزیس ب- وبا پ-کرونا ت- هپاتیت	۱
۱۵	الف- دومورد از شایع ترین انواع هپاتیت را نام ببرید: ب- احتمال مزمن شدن کدام نوع بیشتر است؟ پ-برای پیشگیری از کدام نوع میتوان واکسن تزریق کرد؟	۱
۱۶	الف- ویروس HIVدر کدام سلول های بدن انسان قادربه حیات است؟ ب-چرا در بیماری ایدز احتمال ابتلا به سرطان زیاد تر است؟ پ- در فرد آلوده به این ویروس آزمایش آنتی بادی مثبت است یا منفی؟ ت- انتقال ایدز از راه نیش حشرات صورت میگیرد؟	۱
۱۷	 الف- شکل مقابل کدام یک از عیوب انکساری چشم را نشان می دهد؟ ب-کدام عیب انکساری به علت سخت شدن پوسته عدسی حاصل می شود؟ پ-کدام عیب به علت شکل غیر عادی قرنیه ایجاد می شود؟ ت- در کدام نوع از عیوب اجسام نزدیک واضح دیده نمی شود؟	۱
۱۸	الف- شایع ترین بیماری دندان چیست؟ ب-دو مورد از عوامل ایجاد کننده پاسخ الف آنرا نام ببرید: پ-برای جلوگیری از این بیماری چندبار مسواک در شبانه روز توصیه می شود؟	۱
	موفق باشید.راحله هاشمی ملایری جمع نمره:	۲۰