نام و نام خانوادگی: نام درس:سلامت و بهداشت پایه تحصیلی: دوازدهم نام دبیر: بابازاده	بسمه تعالی وزارت آموزش پروش استان آذربایجان شرقی مقطع: متوسطه دوم آموزشگاه: مکتب قلم	تاریخ: ۲۴/۱۰/1403 زمان:۶۰ دقیقه سال تحصیلی:۱۴۰۳ نوبت: نوبت اول

ردیف	سوالات	بارم
1	_صحیح یا غلط بودن عبارات زیر رامشخص کنید. الف)پدیکلوزیس یکی از شایع ترین بیماری های انگلی است که از طریق پوست و مو به دیگران سرایت می کند. ب)وزن مطلوب درهرفرد تنها به دوعامل سن و قد بستگی دارد. ج)داشتن عملکرد مناسب دربرخورد بامشکلات مربوط به بعد سلامت روانی است. د)ضربه دیدن درحین برداشت موادغذایی ازعوامل شیمیایی موادغذایی است.	2
2	_جاهای خالی رابا کلمات مناسب پرکنید. گام اول درحفظ سلامت خویش.....است. وظیفه حمل اکسیژن به نقاط مختلف بدن برعهده ی.....است. برخی داروها مثل .....باعث چاقی می شوند. دربین عوامل خطر بیماری های قلبی و عروقی.....و.....ازمهمترین ترین عوامل خطراست.	2.5
3	عوامل موثر سلامت رانام برده و برای هرکدام یک مثال بزنید.	2
4	_انواع خودمراقبتی را فقط نام ببرید.	1
5	_ویتامین ها به چندگروه تقسیم می شوند ؟ نام برده و توضیح دهید.	2
6	منابع هریک از ریز مغذی های زیررا بنویسید. روی: ید: غنی ترین منبع ویتامین د:	1.5

www-kanoon-ir

7	_چاقی چه تاثیری برهریک از مواردزیردارد؟ مشکلات غددی: مشکلات گوارشی:	1
8	حداکثرکاهش وزن مجاز درطول یک هفته چقدراست؟	1
9	فسادموادغذایی راتوضیح داده و عوامل ایجادکننده رافقط نام ببرید.	1.5
10	_شریان تغذیه کننده‌ی قلب چه نام دارد؟	0.5
11	سکته مغزی باچه علائمی همراه است؟(۴مورد)	1
12	کدام نوع کلسترول خطر احتمال بیماری های قلبی عروقی راکاهش می دهد؟	0.5
13	_انواع دیابت رانام بده و توضیح دهید.	2
14	_کدام بیماری ازطریق خون و ترشحات بدن منتقل می شود؟	1
15	اصلی ترین روش پیشگیری درهمه ی بیماری های عفونی چیست؟	0.5
پیروز و موفق باشید - جمع بارم :20.0		

www-kanoon-ir

نام و نام خانوادگی: نام درس:سلامت و بهداشت پایه تحصیلی: دوازدهم نام دبیر: بابازاده	بسمه تعالی وزارت آموزش پروش استان آذربایجان شرقی مقطع: متوسطه دوم آموزشگاه: مکتب قلم	تاریخ: ۲۲/۱۰/1403 زمان: ۶۰ دقیقه سال تحصیلی: ۱۴۰۳ نوبت: نوبت اول

ردیف	سوالات	بارم
1	_صحیح یا غلط بودن عبارات زیر رامشخص کنید. الف)پدیکلوزیس یکی از شایع ترین بیماری های انگلی است که از طریق پوست و مو به دیگران سرایت می کند. ص ب)وزن مطلوب درهرفرد تنها به دوعامل سن و قد بستگی دارد. غ ج)داشتن عملکرد مناسب دربرخورد بامشکلات مربوط به بعد سلامت روانی است. ص د)ضربه دیدن درحین برداشت موادغذایی ازعوامل شیمیایی موادغذایی است. غ	2
2	_جاهای خالی رابا کلمات مناسب پر کنید. گام اول درحفظ سلامت خویش..خودمراقبتی.....است. وظیفه حمل اکسیژن به نقاط مختلف بدن برعهده ی....آهن.....است. برخی داروها مثل ...کورتون.....باعث چاقی می شوند. دربین عوامل خطر بیماری های قلبی و عروقی..فشارخون بالا....و..اختلالات چربی خون..ازمهمترین ترین عوامل خطراست.	2.5
3	عوامل موثر سلامت رانام برده و برای هرکدام یک مثال بزنید. ۱-عوامل محیطی = آب. خاک ۲-عوامل ژنتیکی و فردی = جنس. وزن ۳- دسترسی به خدمات بهداشتی. درمانی: تامین آب آشامیدنی سالم ۴- سبک زندگی = مصرف. تحرک	2
4	_انواع خودمراقبتی را فقط نام ببرید. حسی . روانی - عاطفی . اجتماعی ومعنوی	1
5	_ویتامین ها به چندگروه تقسیم می شوند ؟ نام برده و توضیح دهید. ویتامین ها به ۲ گروه کلی محلول در چربی و محلول در آب تقسیم می شوند . ویتامین های محلول درچربی می توانند درون ذخیره شوند و شامل ویتامین های A , k , E و D هستند ومعمولا درکبد ذخیره می شوند. ویتامین های محلول درآب شامل ویتامین های C و گروه B هستند و بدن قادر به ذخیره سازی آنها نیست.	2
6	منابع هریک از ریز مغذی های زیررا بنویسید. روی: جگر. دل. حلوه ید: ماهی های آب شور. صدف. مواد غذایی دریایی. غنی ترین منبع ویتامین د: روغن کبد. ماهی به صورت مکمل دارویی.	1.5

www.kanoon.ir

7	_چاقی چه تاثیری برهریک از مواردزیردارد؟ مشکلات غددی: دیابت نوع ۲ مشکلات گوارشی: سنگ صفرا التهاب لثه . بلوغ زودرس . عفونت پلی کیستیک - کم کاری عارضه جنسی نازایی	1
8	حداکثر کاهش وزن مجاز درطول یک هفته چقدراست؟ ۵٪ از ۷۰۰۶ g معادل ۲ تا ۳ کیلوگرم در ماه	1
9	فسادِموادغذایی راتوضیح داده و عوامل ایجادکننده رافقط نام ببرید. عوامل ایجادکننده = عوامل انتقالی . فیزیکی . بیولوژیکی . شیمیایی زمانی لمهواد غذایی از نظر رنگ و بو . طعم و مزه دچار تغییراتی شود و ارزش غذایی آن از بین برود یا که هش یابد می گوییم ماده غذایی دچار فساد شده است . این تغییرات می تواند به وسیله عوامل یا رشد باکتری ها مارچ ها و کپک ها یا واکنش شیمیایی . فیزیکی و بیولوژیکی حاصل از تکثیر تشکیل دهنده غذا ایجاد شود	1.5
10	_شریان تغذیه کننده‌ی قلب چه نام دارد؟ شریان کرونری راست و چپ	0.5
11	سکته مغزی باچه علائمی همراه است؟(۴مورد) گیجی ناگهانی . از دست دادن تکلم سردرد ناگهانی شدید . از دست دادن ناگهانی بینایی . عدم کنترل عضلات و تعادل . از دست دادن ناگهانی احساس در بازو . پا یا صورت	1
12	کدام نوع کلسترول خطر احتمال بیماری های قلبی عروقی راکاهش می دهد؟ HDL کلسترول خوب	0.5
13	_انواع دیابت رانام بده و توضیح دهید. دیابت نوع یک و دیابت نوع دو دیابت نوع یک = این بیماری در هرسنی می تواند رخ دهد ولی عمدتا در سنین پایین دیده می شود و از آنجا که بیشتر در کودکان و نوجوانان شیوع دیده می شود به آن دیابت جوانان می گویند . این نوع دیابت از عواملی مانند : زمینه ژنتیکی . ویروس . فشارهای روانی و اختلال در سیستم ایمنی بدن ایجاد می شود . نوع دوم (یا نکراس) اصلا قادر به تولید انسولین نیست	2
14	_کدام بیماری ازطریق خون و ترشحات بدن منتقل می شود؟ هپاتیت و ایدز	1
15	اصلی ترین روش پیشگیری درهمه ی بیماری های عفونی چیست؟ مانع ورود میکروارگانیسم به بدن شوم	0.5
پیروز و موفق باشید - جمع بارم :20.0		

۱۳ - در دیابت نوع ۱ که شایع ترین نوع دیابت است . ودر سنین بزرگسالی آغاز می شود . به همین دلیل برخی از پزشکان به آن
دیابت بزرگسالی می گویند . این بیماری در اثر عواملی مانند : اضافه وزن . چاقی . کم تحرکی . سابقه فامیلی و زمینه ارثی بروز می کند .
نوع دوم (یا نکراس) قادر به تولید انسولین کافی نیست یا بدن به انسولین مقاومت نشان می دهد .