باسمه تعالی

اداره کل آموزش و پرورش استان آذربایجان غربی **مدیریت آموزش و پرورش ناحیه یک ارومیه**			
سوالات آزمون نوبت اول درس: سلامت و بهداشت		**رشته و پایه تحصیلی: دوازدهم مشترک**	
نام و نام خانوادگی:	**ساعت آزمون: ۱۰:۳۰**	**تاریخ آزمون: ۱۴۰۳/۱۰/۱۹**	**مدت آزمون: ۶۰ دقیقه**
تعداد صفحه: ۲	**دی ماه سال تحصیلی ۱۴۰۴-۱۴۰۳**		**شماره صندلی:**

ردیف	سؤالات	بارم
۱	**درستی یا نادرستی هر یک از عبارات های زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید.** الف) سازمان بهداشت جهانی سلامت را برخورداری از آسایش کامل جسمی، روانی و اجتماعی می داند. ب) در روش های پیشگیری همواره نیازی به کشورهای دیگر برای تهیه مواد و داروها و تجهیزات وجود ندارد. ج) افراد سالم از نظر معنوی اهدافی اساسی در زندگی دارند. فراتر از جهان مادی به جهان می نگرند و آرامش دارند. د) به طور کلی سبک زندگی، وراثت و عوامل محیطی عوامل موثر بر سلامت هستند. ه) بر اساس هرم غذایی مقدار مقدار مصرف روزانه شیر و فرآورده های آن باید بیشتر از حبوبات و مغزها باشد. و) در ایران بیماری های قلبی عروقی بر خلاف دیابت نوع یک مختص افراد با سنین بالاست. ز) اقداماتی مانند حجامت غیر استریل و خالکوبی می تواند منجر به انتقال ویروس هپاتیت گردد. ح) پوسیدگی دندان یک روند تدریجی ولی نسبتا کوتاه است و معمولا با یک تغییر رنگ آغاز می شود.	۲
۲	**در عبارات زیر جاهای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.** الف) مجموعه ای از انتخاب های سالم که متناسب با موقعیت های زندگی صورت می گیرد ..... سالم نامیده می شود. ب) بیماری های ..... در جهان با سبک زندگی ارتباط مستقیم دارند. ج) اهمیت سبک زندگی به آن است که با ..... از بروز بیماری در فرد بر کیفیت زندگی او تاثیر می گذارد. د) خود مراقبتی دارای انواع جسمی، روانی، عاطفی، اجتماعی و ..... است. ه) کمبود روی در کودکان باعث کاهش سرعت رشد و تاخیر در ..... آن ها می شود. و) وجود پلاک های چربی در جدار شریان ..... می تواند باعث ایجاد سکته های قلبی شود. ز) از سه ماه قبل ار حاملگی، مصرف روزانه کلم بروکلی برای تامین ..... به خانم ها توصیه می شود. ح) برخی داروها مثل ..... موجب چاقی می شوند.	۲
۳	**از بین کلمات داخل پرانتز، کلمه مناسب را انتخاب کنید.** الف) در برنامه ریزی برای خود مراقبتی، گفتگو با والدین در مورد شغل انتخابی خود و درخواست تشویق و همراهی آن ها به **(پیمان بستن / تعیین هدف/ استفاده از یادآورها)** اشاره کرد. ب) در نوعی الگوی چاقی که احتمال بیماری قلبی- عروقی را بیشتر افزایش می دهد، چربی های اضافه بیشتر در ناحیه **(باسن/ شکم / ران)** متمرکز هستند. ج) آلودگی مواد غذایی به فلزات سنگین جزء **(مسمومیت/ عفونت/ بیماری های)** غذایی شمرده می شود. د) علائم در بیماران مبتلا به دیابت نوع **(یک/ دو)** معمولا شدید و ناگهانی است. ه) شناخت کافی نسبت به فرد مورد نظر برای ازدواج، نوعی بلوغ **(اجتماعی/ روانی/ جسمانی)** محسوب می شود. و) مصرف آب و سایز نوشیدنی ها همراه با غذا از عادت های غذایی **(درست- نادرست)** است. ز) عنصر **(کلسیم- سدیم)** به حفظ تعادل مایعات در بدن یاری می رساند. ح) پروتئین کامل مشتمل بر تمامی آمینو اسیدهای **(ضروری- غیر ضروری)** است.	۲
۴	**از عوامل چاقی چهار عامل را ذکر کنید.**	۱
۵	**اصطلاحات زیر را تعریف کنید.** الف) اصل تعادل: ب) اصل تنوع: ج) اصل تناسب:	۱/۵

www.karnoon.ir

باسمه تعالی

اداره کل آموزش و پرورش استان آذربایجان غربی **مدیریت آموزش و پرورش ناحیه یک ارومیه**			
سوالات آزمون نوبت اول درس: سلامت و بهداشت		**رشته و پایه تحصیلی: دوازدهم مشترک**	
نام و نام خانوادگی:	**ساعت آزمون: ۱۰:۳۰**	**تاریخ آزمون: ۱۴۰۳/۱۰/۱۹**	**مدت آزمون: ۶۰ دقیقه**
تعداد صفحه: ۲	**دی ماه سال تحصیلی ۱۴۰۴-۱۴۰۳**		**شماره صندلی:**

ردیف	سؤالات	بارم
۶	**طبقه بندی شاخص توده بدن برای کدام افراد کاربرد ندارد؟** (چهار مورد)	۱
۷	**فساد مواد غذایی چیست و عوامل ایجاد آن کدامند؟** (از عوامل دو مورد)	۱
۸	**الف) استفاده از اسپری برای مقابله با سوسری در مراحل محل و نگهداری مواد غذایی، مربوط به کدام یک از عوامل ایجاد فساد مواد غذایی است؟** ۱) فیزیک ۲) بیولوژیکی ۳) شیمیایی ۴) مکانیکی **ب) یک مورد از عوارض بیشتر بیماری های غذازاد را بیان کنید؟** **ج) وزن مطلوب در دختران به چه عواملی بستگی دارد؟** (۲مورد)	۱
۹	**الف) چرا از فشار خون بالا به عنوان قاتل خاموش یاد می شود؟** **ب) مقدار عددی فشار سیستولی خون و فشار دیاستولی خون را بیان کنید.** (اعداد طبیعی) **ج) میزان نمک مصرفی روزانه در افراد با سنین مختلف را بیان کنید.** (مقدار طبیعی)	۲
۱۰	**الف) مهمترین علامت بالینی سکته قلبی را بنویسید.** **ب) از علائم سکته مغزی سه مورد را بیان کنید.**	۱
۱۱	**هر یک از بیمارهای زیر از چه راهی منتقل می شود؟** الف) پدیکلوزیس ب) وبا ج) آنفلونزا د) هپاتیت	۲
۱۲	**راه های انتقال ویروس HIV از افراد آلوده به افراد سالم را بیان کنید.** (چهار مورد)	۱
۱۳	**الف) انواع عیوب انکساری چشم را ذکر کنید.** **ب) چرا در زمان التهاب گوش نباید از گوش پاک کن و عمل خاندان استفاده شود؟** **ج) تنها راه قطعی تشخیص کم شنوایی چیست؟**	۱/۵
۱۴	**از توصیه های بهداشتی برای باروری مردان چهار مورد را بنویسید.**	۱
	موفق باشید / گروه سلامت و بهداشت دبیرستان غیردولتی کمال دانش	۲۰

www.kamalion.ir

ریز بارم سوالات امتحان سلامت و بهداشت – دی ماه ۱۴۰۳ کمال دانش

۱- درستی یا نادرستی ۲ نمره = ۰/۲۵ × ۸

الف) ✓ ب) × ج) ✓ د) ×

ه) ✓ و) × ز) ✓ ح) ×

۲- جاهای خالی ۲ نمره = ۰/۲۵ × ۸

الف) سبک زندگی ب) مزمن ج) پیشگیری د) معنوی

ه) بلوغ و) کُرونر ز) فولیک اسید ح) کورتون

۳- انتخاب کلمه مناسب ۲ نمره = ۰/۲۵ × ۸

الف) پیمان بستن ب) شکم ج) عفونت د) یک

ه) روانی و) نادرست ز) سدیم ح) ضروری

٤- از عوامل چاقی: ۱- عامل ژنتیک ۲- عامل محیطی ۳- عامل روانی ۴- بیماری‌های جسمی ۵- داروها ۱ نمره = ۰/۲۵ × ۴

٥- الف) اصل تعادل: یعنی مصرف مقادیر کافی از مواد مغذی مورد نیاز برای حفظ سلامت بدن است.

ب) اصل تنوع: یعنی مصرف انواع مختلف مواد غذایی که در شش گروه اصلی غذایی قرار می‌گیرند.

ج) اصل تناسب: یعنی میزان و نوع غذای مصرفی هر فرد باید با نیازمندی‌های تغذیه‌ای تناسب داشته باشد. ۱/۵ نمره = ۰/۵ × ۳

٦- طبقه بندی شاخص توده بدنی برای افراد دارای استخوان بندی درشت، ورزشکار، زنان باردار و شیرده، افراد خیلی بلند و افراد خیلی کوتاه کاربردی ندارد. ۱ نمره = ۰/۲۵ × ۴

۷- فساد مواد غذایی: زمانی که یک ماده غذایی از نظر رنگ، بو، طعم و مزه دچار تغییراتی شود و ارزش غذایی آن از بین رود و یا کاهش یابد.

عوامل فساد مواد غذایی: ۱- عوامل شیمیایی ۲- عوامل بیولوژیکی ۳- عوامل فیزیکی ۴- عوامل مکانیکی (دو مورد) ۱ نمره = ۰/۲۵ × ۲ + ۰/۵

۸- الف) شیمیایی ب) عوارض بیشتر بیماری‌های غذا زاد یک مورد (تهوع-اسهال و استفراغ) ج) وزن مطلوب دختران به سن و قد دختران بستگی دارد. ۱ نمره = ۰/۲۵ × ۴

۹- الف) علامتی ندارد. ب) فشار لیستولی ۱۲۰ mmHg یا ۱۲ cmHg و فشار ویاستولی ۸۰ mmHg یا ۸ cmHg ج) میزان نمک در افراد زیر ۵۰ سال برابر با ۵ گرم (یک قاشق چای خوری) و در افراد بالای ۵۰ سال برابر ۳gr ۲ نمره = ۰/۵ × ۲ + ۱

۱۰- الف) احساس فشار آزاردهنده، سنگینی یا درد در وسط قفسه سینه ۱ نمره = ۰/۲۵ × ۴

ب) از علایم سکته مغزی (سه مورد) ۱- سردرد ناگهانی شدید ۲- از دست دادن ناگهانی بینایی ۳- عدم کنترل عضلات و تعادل ۴- از دست دادن ناگهانی احساس در بازو ۵- گیجی ناگهانی ۶- از دست دادن تکلم. ۲ نمره = ۰/۵ × ۴

۱۱- الف) از طریق پوست و محافظ ب) از راه دستگاه گوارش ج) از راه دستگاه تنفس د) از راه خون و ترشحات بدن

۲ نمره = ۰/۵ × ۴

۱۲- راه‌های انتقال ویروس HIV ۱) از راه خون آلوده به ویروس HIV ۲) از مادر آلوده به فرزند ۳) از راه آمیزش جنسی از فرد آلوده به فرد سالم ۴) اشتغال در محیط‌های آلوده ۱ نمره = ۰/۲۵ × ۴

۱۳- الف) عیوب انکساری ۱- نزدیک بینی ۲- دوربینی ۳- آستیگماتیسم ۴- پیر چشمی

ب) عمل عدم استفاده از گوش پاک کن و عمل خاراندن باعث تشدید عفونت می‌شوند.

ج) آزمایش شنوایی توسط شنوایی سنج است. ۱/۵ نمره = ۰/۲۵ × ۶

۱٤- توصیه‌های بهداشتی برای باروری مردان (چهارمورد) ۱- آقایان در سنین باروری از مصرف خودسرانه دارویی پرهیز کنند. ۲- پرهیز از حمام داغ و طولانی مدت، سونا و وان خیلی داغ ۳- پرهیز از قرار دادن طولانی ممدت لپ تاب و سایر وسایل مشابه بر روی پایین تنه ۴- پرهیز از پوشیدن لباس‌های تنگ و چسبان ۵- پرهیز از کار نشسته طولانی مدت و ممتد ۱ نمره = ۰/۲۵ × ۴

۲۰ نمره