نام و نام خانوادگی:	وزارت آموزش و پرورش اداره کل آموزش وپرورش استان سیستان و بلوچستان مدیریت آموزش وپرورش *شهرستان زاهدان- ناحیهٔ یک* **دبیرستان شهدای فرهنگی**	سوالات درس: **سلامت و بهداشت**
پایه: **دوازدهم**		تعدادصفحه: ۳
رشته: **مشترک تمامی رشته‌ها**		تاریخ امتحان: **۱۴۰۳/۱۰/۱۸**
نوبت: اول (دی ماه)		نام دبیر: **محمّدامین میری**
		مدت امتحان: **۶۰** دقیقه

ردیف	*سوالات (پاسخنامه دارد)*	نمره
۱	**درستی یا نادرستی هر یک از عبارت‌های زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید.** الف) کمال‌جویی از نشانه‌های سلامت اجتماعی است. ب) افراد برخوردار از درآمد و آموزش بالاتر، همیشه انتخاب‌ها و رفتارهای سالم‌تری دارند. ج) بلوغ زودرس می‌تواند یکی از عوارض چاقی باشد. د) بدن برای انجام عملکرد مطلوب خود، نیازمند دریافت ۱۱ نوع اسیدآمینه است. هـ) اسیدهای چرب غیراشباع موجب کاهش سطح کلسترول خون و بالا رفتن احتمال بیماری‌های قلبی- عروقی می‌شوند. و) ویروس HIV تنها در گلبول‌های سفید قادر است به حیات خود ادامه دهد. ز) آلودگی صوتی می‌تواند سبب تحریک‌پذیری فرد شود. ح) سفیدکننده‌های حاوی کلر، بر روی باروری مردان تاثیری نمی‌گذارند.	۲
۲	**در هر یک از عبارت‌های زیر جاهای خالی را با کلمات مناسب تکمیل کنید.** الف) داشتن بارداری‌های متعدد، احتمال ابتلا به سرطان پستان و تخمدان را ..... می‌دهد. ب) به عفونت انتهای ریشهٔ دندان، ..... می‌گویند. ج) در بیماری ایدز به دلیل سرکوب سیستم .....، عفونت‌های دیگری در فرد بروز پیدا می‌کند. د) میزان نمک مصرفی در طول یک روز، برای افراد بالای ۵۰ سال، ..... گرم است. هـ) در فرهنگ متعالی اسلام، سلامت به عنوان یک ..... مطرح شده است. و) اهمیت سبک زندگی سالم بیشتر از آن جهت است که با پیشگیری از بروز بیماری در فرد بر ..... او تأثیر می‌گذارد. ز) یکی از انواع مواد مغذی که عملکردهای شیمیایی بدن را تنظیم می‌کنند، ..... نام دارند. ح) برخی داروها مثل ..... موجب چاقی می‌شوند.	۲
۳	**برای کامل کردن هر یک از عبارت‌های زیر، از بین کلمات داخل پرانتز، کلمهٔ مناسب را انتخاب کنید.** الف) تهیهٔ آب سالم و کافی از نکات رعایت بهداشت (فردی/ محیط) است. ب) علائم در بیماران مبتلا به دیابت نوع (یک/ دو)، معمولاً شدید و ناگهانی است. ج) در برنامه‌ریزی برای خودمراقبتی، باید با گام‌های (بزرگ/ کوچک) شروع کرد. د) بدن ما توانایی ذخیره‌سازی ویتامین (A/ B) را ندارد. ه) الگوی چاقی (سیب/ گلابی) در زنان شایع‌تر است. و) آلودگی مواد غذایی به باکتری‌ها در دستهٔ (مسمومیت‌هایِ/ عفونت‌هایِ) غذایی قرار می‌گیرد. ز) پدیکلوزیس از طریق (وسایل سلمانی/ خوردن غذای آلوده) به فرد منتقل می‌شود. ح) پرتوهای UVB نور خورشید به لایه‌های (رویی/ زیرین) پوست نفوذ می‌کنند.	۲
۴	**در ارتباط با بیماری‌های واگیردار، به سوالات زیر پاسخ دهید.** الف) چرا در دوران پنجره، نتیجهٔ آزمایش HIV منفی است؟ ب) احتمال مزمن شدن کدام نوع هپاتیت از سایرین بیشتر است؟ ج) عامل ایجاد پدیکلوزیس چیست؟ د) علت نگرانی و خطر برای این بیماری‌ها چیست؟ د) در جدول صفحهٔ بعد، هر یک از موارد ستون ۱ با یکی از موارد ستون ۲ ارتباطی منطقی دارد. شمارهٔ آن‌ها را پیدا کنید و در مقابل هر مورد در ستون بنویسید (در ستون ۲، یک مورد اضافی است).	۲/۲۵

	<table><tr><th>ستون ۱</th><th>ستون ۲</th></tr><tr><td>الف) وبا</td><td>۱. اختلال در بینایی</td></tr><tr><td>ب) هپاتیت B</td><td>۲. انتقال از دستگاه تناسلی</td></tr><tr><td>ج) سوزاک</td><td>۳. پیشگیری با واکسن</td></tr><tr><td>د) ایدز</td><td>۴. انتقال از آب آلوده</td></tr><tr><td></td><td>۵. سرکوب سیستم ایمنی بدن</td></tr></table>	
۵	**در رابطه با کنترل وزن و تناسب اندام، به سوالات زیر پاسخ دهید.** الف) بر اساس قانون تعادل انرژی، تنظیم وزن و برخورداری از وزن مطلوب به چه عواملی بستگی دارد؟ (دو مورد) ب) یک روش نامناسب برای کاهش وزن را بنویسید. ج) به چه افرادی توصیه می‌شود هر چه سریع‌تر جهت کاهش وزن خود اقدام نمایند؟ د) یک مورد از عوارض چاقی در دستگاه تنفسی را بنویسید.	۱/۲۵
۶	**در مورد بهداشت و ایمنی مواد غذایی، به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.** الف) چه هنگام پخت غذا را کامل در نظر می‌گیرند؟ ب) برای هر یک از عوامل مکانیکی و فیزیکی موثر در فساد مواد غذایی، یک مورد بنویسید. ج) از انگل‌هایی که با آلودگی گوشت حیوانات، سبب بیماری‌های غذایی می‌شوند یک مورد را ذکر کنید.	۱
۷	**در رابطه با سلامت و سبک زندگی سالم، به سوالات زیر پاسخ دهید.** الف) بهداشت را تعریف کنید. ب) وقت گذراندن با خانواده در کدام دسته از انواع خودمراقبتی قرار می‌گیرد؟ ج) از نشانه‌های سلامت روانی یک مورد را بنویسید. د) در تعریف سازمان بهداشت جهانی از سلامت، از کدام جنبهٔ بسیار مهمّ آن غفلت شده است؟	۱/۵
۸	**دربارهٔ برنامهٔ غذایی سالم، به پرسش‌های زیر پاسخ مناسب دهید.** الف) در هرم مواد غذایی، میزان مصرف روزانهٔ حبوبات بیشتر است یا غلّات؟ ب) از اصول تغذیهٔ سالم یک مورد را بنویسید. ج) کمبود کدام ریزمغذی باعث کوتاهی قد در نوجوانان می‌شود؟ د) میوه‌های زرد و سبز تیره، منبع خوب پیش‌سازِ کدام ویتامین هستند؟	۱
۹	**در رابطه با بیماری‌های غیرواگیر، به سوالات مطرح شده پاسخ دهید.** الف) از گام‌های پیشگیری از سرطان، دو مورد را بنویسید. ب) تست ویروس پاپیلوم انسانی، آزمایش غربالگری در تشخیص کدام سرطان است؟ ج) مهم‌ترین علامت بالینی در سکتهٔ قلبی چیست؟ د) چرا مصرف زیاد اسیدهای چرب ترانس با بالا رفتن خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی- عروقی ارتباط مستقیم دارد؟ هـ) کدام دیابت به دیابت جوانان معروف است؟ و) برای پیشگیری و کنترل فشار خون بالا به چه عواملی باید توجه داشت؟ (یک مورد بنویسید) ز) در جدول صفحهٔ بعد، هر یک از موارد ستون ۱ با یکی از موارد ستون ۲ ارتباطی منطقی دارد. شمارهٔ آن‌ها را پیدا کنید و در مقابل هر مورد در ستون بنویسید (در ستون ۲، دو مورد اضافی است).	۳/۵

ستون ۱	ستون ۲
الف) ایسکمی قلبی	۸۰ میلی متر جیوه
ب) فشار دیاستولی	سرطان روده
ج) قاتل خاموش	اسیدهای چرب غیراشباع
د) کولونوسکوپی	فشار خون بالا
هـ) روغن زیتون	نرسیدن خون کافی به غضلهٔ قلب
	فشار ماکزیمم
	سرطان سینه

۱۰	**در ارتباط با بهداشت فردی، به سوالات زیر جواب دهید.** الف) در کدام یک از انواع عیوب انکساری، شکل غیرعادی قرنیه موجب تاری دید می‌گردد؟ ب) تنها راه قطعی تشخیص کم شنوایی چیست؟ ج) از عوامل تشدید کنندهٔ آکنه دو مورد را بنویسید. د) در صورت خشکی شدید چشم، چه اقدامی می توان انجام داد؟ هـ) دو مورد از عوامل اصلی که در پوسیدگی دندان نقش دارند را نام ببرید.	۱/۷۵
۱۱	**در مورد بهداشت ازدواج و بارداری، به سوالات پاسخ دهید.** الف) در توصیه‌های بهداشتی برای بارداری زنان، کدام واکسن توأم با واکسن کزاز تزریق می‌شود؟ ب) تخمک‌گذاری در خانم‌هایی که وزن خیلی زیادی دارند به چه صورت است؟ ج) کدام نوع از انواع بلوغ، به توانمندی لازم برای ادارهٔ امور همسر و فرزندان اطلاق می‌شود؟ د) پوشیدن لباس‌های تنگ و چسبان، چه اثری بر باروری مردان دارد؟	۱
۱۲	به دو سوال زیر پاسخ دهید. الف) فرمول BMI را بنویسید. ب) میزان ید موجود در ماهی‌های آب شور و شیرین را با هم مقایسه کنید.	۰/۷۵
جمع		۲۰

موفق و پیروز باشید- میری

«پاسخ نامه‌ی سوالات درس سلامت و بهداشت- نوبت اول (دی ماه ۱۴۰۳)- دبیرستان شهدای فرهنگی زاهدان»

جواب ۱- درستی یا نادرستی هر یک از عبارت‌های زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید.

الف) نادرست (از نشانه‌های سلامت معنوی است، صفحهٔ ۹)　ب) نادرست (ص ۱۲)　ج) درست (ص ۳۵)

د) نادرست (ص ۲۱)　هـ) نادرست (ص ۵۷)　و) درست (ص ۷۵)　ز) درست (ص ۸۶)

ح) نادرست (ص ۱۰۷)

جواب ۲- در هر یک از عبارت‌های زیر جاهای خالی را با کلمات مناسب تکمیل کنید.

الف) کاهش (ص ۱۱۰)　ب) آبسهٔ دندانی (ص ۹۷)　ج) ایمنی (ص ۷۴)　د) ۳ گرم (ص ۵۵)

هـ) ارزش (ص ۳)　و) کیفیت زندگی (ص ۱۳)　ز) مواد معدنی (ص ۲۲)　ح) کورتون (ص ۳۴)

جواب ۳- برای کامل کردن هر یک از عبارت‌های زیر، از بین کلمات داخل پرانتز، کلمهٔ مناسب را انتخاب کنید.

الف) محیط (ص ۴۲)　ب) یک (ص ۶۶)　ج) کوچک (ص ۱۶)　د) B (ص ۲۲)

هـ) گلابی (ص ۳۴)　و) مسمومیت‌هایِ (ص ۴۶)　ز) وسایل سلمانی (ص ۶۹)　ح) رویی (ص ۹۰)

جواب ۴- در ارتباط با بیماریهای واگیردار، به سوالات زیر پاسخ دهید.

الف) چون از زمان ورود ویروس به بدن تا زمانی که گلبول‌های سفید آنتی‌بادی ترشح کنند و سطح آنتی بادی به حدّ قابل تشخیص برسد، مدّتی بین دو هفته و گاهی تا سه ماه طول می‌کشد. (ص ۷۳)

ب) هپاتیت نوع C (ص ۷۱)

ج) شپش سر که نوعی انگل پوست بدن انسان است. (ص ۶۹)

د) نگرانی و خطر این دسته از بیماری‌ها در آن است که می‌توانند سبب همه‌گیری شوند و تعداد زیادی از افراد جامعه را مبتلا کنند. (ص ۶۷)

هـ) ۴---» الف؛ ۳---» ب؛ ۲---» ج؛ ۵---» د. (ص۶۷، ۷۱، ۷۰ و ۷۰)

جواب ۵- در رابطه با کنترل وزن و تناسب اندام، به سوالات زیر پاسخ دهید.

الف) تغذیه- فعالیت بدنی (ص ۳۸)

ب) دوره‌های مکرر رژیم‌های سخت و محدود کننده- درمان دارویی- جراحی. (ص ۳۸)

ج) میزان چربی خون بالا- الگوی چاقی به شکل سیب- سابقهٔ خانوادگی فشار خون بالا- دیابت- بیماری‌های قلبی. (ص ۳۷)

د) وقفهٔ تنفسی در خواب- آسم- عدم تحمّل فعّالیت بدنی. (ص ۳۵)

جواب ۶- در مورد بهداشت و ایمنی مواد غذایی، به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.

الف) زمانی که تمام قسمت‌های آن حداقل ۷۰ درجهٔ سانتی‌گراد حرارت دیده باشد.

ب) عوامل مکانیکی: ضربه دیدن حین برداشت، انتقال و نگهداری مواد غذایی.

عوامل فیزیکی: نور- حرارت- رطوبت- زمان. (ص ۴۴)

ج) کرم کدو در گوشت گاو. (ص ۴۶)

جواب ۷- در رابطه با سلامت و سبک زندگی سالم، به سوالات زیر پاسخ دهید.

الف) بهداشت عبارتست از تأمین، حفظ و بالابردن سطح سلامت. (ص ۵)

ب) خودمراقبتی اجتماعی. (ص ۱۵)

ج) سازگاری فرد با خودش و دیگران- قضاوت نسبتاً صحیح در برخورد با مسائل- داشتن روحیهٔ انتقادپذیری- داشتن عملکرد مناسب در برخورد با مشکلات. (ص ۸ و ۱۰)

د) جنبهٔ معنوی. (ص ۴)

جواب ۸- دربارهٔ برنامهٔ غذایی سالم، به پرسش‌های زیر پاسخ مناسب دهید.

الف) غلّات (ص ۲۴)

ب) اصل تعادل- تنوع- تناسب. (ص ۲۶)

ج) روی (ص ۳۰)

د) ویتامین آ (ص ۳۲).

جواب ۹- در رابطه با بیماری‌های غیرواگیر، به سوالات مطرح شده پاسخ دهید.

الف) نشانه‌های سرطان را جدی بگیرید و به موقع به پزشک مراجعه کنید- از مصرف سیگار و قلیان پرهیز کنید و در معرض دودشان قرار نگیرید- ...- با خود، دیگران و محیط زیست مهربان باشید. (ص ۶۳).

ب) سرطان دهانهٔ رحم (ص ۶۲)

ج) احساس فشار آزاردهنده، سنگینی یا درد در وسط قفسهٔ سینه که معمولاً به طور ناگهانی شروع شده و بیش از چند دقیقه ادامه می‌یابد. (ص ۵۸)

د) زیرا مصرف اسیدهای چرب ترانس موجب افزایش LDL و کاهش HDL می‌شوند. (ص ۵۸)

هـ) دیابت نوع یک (ص ۶۴)

و) به عواملی همچون: عدم مصرف دخانیات و الکل، عدم مصرف غذاهای چرب و پرنمک، کنترل وزن در حد مطلوب، فعالیت بدنی کافی و منظم، داشتن رژیم غذایی همراه با مصرف سبزی و میوه، کنترل و مدیریت خشم و استرس و ... باید توجه داشت. (ص ۵۵)

ز) الف---» ۵؛ ب---» ۱؛ ج) ۴؛ د---» ۲؛ هـ---» ۳

جواب ۱۰- در ارتباط با بهداشت فردی، به سوالات زیر جواب دهید.

الف) آستیگماتیسم (ص ۸۱)

ب) آزمایش شنوایی توسط شنوایی‌سنج (ص ۸۷)

ج) عوامل تشدیدکنندهٔ آکنه: استرس- برخی داروها- قاعدگی- استفاده از محصولات آرایشی- قرارگرفتن در معرض نور خورشید- تعریق و دست‌کاری جوش‌ها. (ص ۸۹)

د) استفاده از قطرهٔ اشک مصنوعی (ص۸۴)

هـ) عوامل اصلی موثر بر پوسیدگی دندان: میکروب‌ها- مواد قندی- مقاومت دندان- زمان و سرعت ایجاد پوسیدگی. (ص۹۶ و ۹۷)

جواب ۱۱- در مورد بهداشت ازدواج و بارداری، به سوالات پاسخ دهید.

الف) واکسن دیفتری (ص ۱۱۰)

ب) تخمک‌گذاری در خانم‌هایی که وزن خیلی زیاد یا وزن خیلی کم دارند، نامنظم است. (ص ۱۰۷)

ج) بلوغ اجتماعی (ص ۱۰۲)

د) اثر منفی دارد. (ص ۱۰۸)

جواب ۱۲ - به سوالات زیر پاسخ دهید.

الف) شاخص تودهٔ بدنی = $\frac{\text{وزن (بر حسب کیلوگرم)}}{\text{مجذور قد (بر حسب متر)}}$

ب) میزان ید موجود در ماهی‌های آب شور بیشتر از آب‌های شیرین است. (ص ۳۱)

موفق باشید- میری