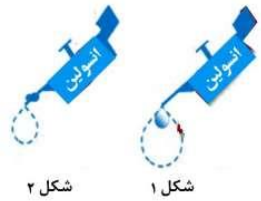
نام :	باسمه تعالی	نوبت امتحانی : .....
نام خانوادگی :	اداره کل آموزش وپرورش فارس	تاریخ امتحان : ...۱۴۰۲/۱۰/۳۰.....
شماره دانش آموزی :	اداره آموزش وپرورش ناحیه ۳ شیراز	ساعت شروع : .....
نام درس : سلامت و بهداشت	کارشناس سنجش وارزشیابی تحصیلی	مدت امتحان : .....۸۰ دقیقه.....
طراح سؤال : فاطمه ریاحی	(مهر آموزشگاه)	پایه ورشته : .....شعبه :

تصحیح	نام و نام خانوادگی دبیر :	نمره به عدد:	تجدید نظر	نام و نام خانوادگی دبیر :	نمره به عدد:
	تاریخ و امضاء :	نمره به حروف :		تاریخ و امضاء :	نمره به حروف :

ردیف	سؤالات	بارم
۱	درستی یا نادرستی هر یک از عبارت های زیر را بر اساس مطالب کتاب درسی، بدون ذکر دلیل مشخص کنید. الف) چاقی با الگوی سیب، خطر ابتلا به اختلالات انعقاد خون را بیشتر افزایش می دهد. ب) طب سنتی سلامت را ناشی از تعادل میان صفرا، سودا، بلغم و خون می داند. ج) به هنگام سکته قلبی، لخته خون قبل از پلاک، تشکیل می شود. د) روش های درمانی مستلزم مصرف داروهایی است که معمولاً با عوارض جانبی همراه است. ه) بیماری های واگیردار را می توان بر اساس شیوه های درمان به پنج دسته طبقه بندی کرد. ی) از جمله نکات بهداشت فردی افراد موثر در فرآیند تولید غذا، نداشتن زیور آلات است.	۱/۵
۲	در عبارات زیر، جاهای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید. الف) ----------به ساخت و استحکام استخوان های بدن کمک می کند. ب) استفاده از محصولات تکنولوژی، نمونه ای از ..... به عنوان یکی از عوامل موثر بر سلامت به شمار می رود. ج) مدیریت هیجان ،آرامش و شناخت خود، از اصول سلامت ..... هستند. د) اختلالات روانی مانند ..... افراد را مستعد ابتلا به چاقی می کند. و) برای افراد شاغل در مکان های تهیه، تولید و توزیع غذا، داشتن ..... و رعایت بهداشت از اهمیت زیادی برخوردار است. ه) در یک رژیم غذایی سالم، ۱۵تا ۳۰درصد کل انرژی روزانه از طریق مصرف ..... تامین می شود. ی) مهم ترین بیماری های ویروسی که از طریق دستگاه تنفسی انتشار می یابند، ------- و------- می باشند.	۲
۳	از بین کلمات داخل پرانتز، کلمه مناسب را انتخاب کنید. الف) داشتن روحیه انتقادپذیری از ویژگی های سلامت (روانی ـ عاطفی / معنوی / اجتماعی) است. ب) بر اساس هرم غذایی میزان مصرف میوه ها نسبت به گوشت و تخم مرغ (بیشتر/ کمتر / برابر) است. ج) سلامت در فرهنگ فارسی معین (بی عیب شدن – رهایی یافتن) معنی شده است. د) عدم تحمل فعالیت بدنی از مشکلات (قلبی -عروقی /عضلانی- استخوانی / تنفسی) عوارض چاقی است. و) ضربه دیدن میوه ها در حین برداشت از عوامل (مکانیکی – فیزیکی) است که باعث فساد آنها می شود. ه) سطح (LDL – HDL) با بروز بیماری های قلبی – عروقی ارتباط عکس دارد. ی) برای پیشگیری از ابتلا به بیماری (هپاتیت B – هپاتیتA) می توان از واکسن آن استفاده کرد.	۱/۷۵
۴	در پرسش های زیر گزینه مناسب را انتخاب کنید. ۱-بر اساس گزارش سازمان بهداشت جهانی کدام گزینه مهم ترین بیماری مزمن در جهان نیست؟ الف) پوکی استخوان ب) دیابت ج) فشار خون بالا د) سرطان ۲- کدامیک از منابع غذایی زیر، سرشار از آهن هستند؟ الف) جگر و پسته ب) ماهی کلیکا و پنیر ج) جگر و پنیر د) ماهی کلیکا و بستنی ۳- التهاب کبد و التهاب مزمن به ترتیب جز کدام عوارض چاقی هستند؟ الف) قلبی – عروقی، غددی ب) غددی، قلبی- عروقی ج) گوارشی، قلبی – عروقی د) قلبی –عروقی، گوارشی ۴- کدام گزینه مقدم بودن پیشگیری نسبت به درمان نیست؟ الف) کم هزینه بودن ب) استفاده از تجهیزات پیشرفته پ) زمان کوتاه آموزش د) نداشت عوارض جانبی ۵- کدام یک از موارد زیر مربوط به رعایت بهداشت فردی در فرایند تولید غذا نیست؟ الف) گذاشتن پوشش بر روی زخم دست ب) نداشتن زیورآلات ج) پیشگیری از ورود گرد و غبار در غذا د) پوشاندن موی سر ۶- کدام یک از عوامل خطر ابتلا به بیماری های قلبی – عروقی به طور منظم باید از نظر پزشکی بررسی شود؟ الف) فشار خون بالا ب) اضافه وزن و چاقی ج) قند خون بالا د) استعمال دخانیات	۱/۵

۵	به سوالات زیر پاسخ کوتاه دهید. الف- پروتئین اضافی در بدن به شکل چه ماده ای در بدن ذخیره می گردد؟ ب- دو مورد از منابع تامین آب بدن را نام ببرید. ج- از بین عوامل موثر بر سلامت، کدام یک سهم ۵۰ درصدی بر سلامت افراد دارد؟ د- دو مورد از عوامل مؤثر بر بروز چاقی را نام ببرید. و) روشی که مبنای تصمیم گیری پزشکان برای محاسبه و تعیین وزن متناسب افراد است را نام ببرید. ه) از بین عوامل خطر بیماری های قلبی – عروقی، از کدام یک به عنوان "قاتل خاموش" یاد می کنند؟ ی) در صورتی که هر یک از علایم سکته مغزی در فردی مشاهده گردد، مهم ترین اقدام چیست؟	۲/۲۵
	سوالات تشریحی	
۶	یکی از شایع ترین بیماری های انگلی پدیکلوزیس است. با توجه به این بیماری به سوالات زیر پاسخ دهید. الف) از چه طریق به دیگران منتقل می گردد؟ ب) عامل بیماری در کدام نواحی بدن زندگی می کند؟ (۲ مورد)	۰/۷۵
۷	برای پیشگیری و کنترل فشار خون بالا باید به چه عواملی توجه داشت؟(۲ مورد)	۰/۵
۸	از علائم سکته مغزی دو مورد را بنویسید.	۰/۵
۹	به سوالات زیر پیرامون بیماری سرطان پاسخ دهید. الف) برای تشخیص سرطان دهانه رحم، سرطان سینه، سرطان روده و سرطان پروستات از چه آزمایش هایی استفاده می گردد؟ ب) دو مورد از علایم هشدار دهنده سرطان را بنویسید. ج) دو مورد از گام های موثر در پیشگیری از سرطان را بنویسید.	۲
۱۰	پیرامون بیماری دیابت به سوالات زیر پاسخ مناسب بدهید. الف) شکل شماره یک، کدام توع دیابت را نشان می دهد؟ نام دیگر آن چیست؟ دو مورد از عوامل ایجاد آن را نام ببرید. ب) شکل شماره دو به چه نوع دیابتی اشاره می کند؟ عوامل خطرساز آن به چند دسته تقسیم می شود؟ برای هر کدام یک مثال بزنید. ج) نشانه اصلی این بیماری چیست؟ د) دو مورد از گام های پیشگیری دیابت را نام ببرید. 	۳
۱۱	جدول زیر در رابطه با برخی از بیماری های واگیردار و روش انتشار آن ها است. هریک از موارد سمت راست با یکی از عبارت های سمت چپ ارتباط منطقی دارد. شماره مربوط به عبارت مناسب را در برگه پاسخ بنویسید. بیماری | نوع انتقال الف) اسهال خونی | ۱.دستگاه تناسلی ب) سوزاک | ۲.ترشحات خونی ج) HIV | ۳. دستگاه گوارش د) کرونا |	۰/۷۵
۱۲	اشکان یک دانش آموز دوازدهمی است. او به متخصص تغذیه مراجعه کرده است تا از سلامتی خودش آگاه شود. پزشک اندازه قد و وزن او را می گیرد. قد او ۱۸۵ سانتی متر و وزن او ۷۵ کیلوگرم است. الف) شاخص توده بدنی اشکان را به دست بیاورید. ب) وضعیت بدن او چگونه است؟ چرا اینگونه تشخیص می دهید؟	۰/۷۵
۱۳	دو نمونه از آداب صحیح خوردن و آشامیدن و دو نمونه آداب غذایی نادرست را بنویسید.	۱
۱۴	نرگس در کدام یک از ابعاد سلامت دچار اختلال می باشد؟ 	۰/۵
	ادامه سوالات در برگه دوم	

نام :	باسمه تعالی	نوبت امتحانی : .....
نام خانوادگی :	اداره کل آموزش وپرورش فارس	تاریخ امتحان : ۱۴۰۲/۱۰/۳۰.....
شماره دانش آموزی :	اداره آموزش وپرورش ناحیه ۳ شیراز	ساعت شروع : .....
نام درس : سلامت و بهداشت	کارشناس سنجش وارزشیابی تحصیلی	مدت امتحان : .....۸۰ دقیقه.....
طراح سؤال : فاطمه ریاحی	(مهر آموزشگاه)	پایه ورشته : .....شعبه :

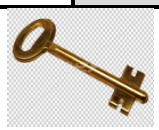
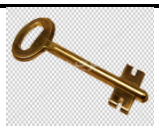
تصحیح	نام و نام خانوادگی دبیر : تاریخ و امضاء :	نمره به عدد: نمره به حروف :	تجدید نظر	نام و نام خانوادگی دبیر : تاریخ و امضاء :	نمره به عدد: نمره به حروف :

ردیف	سؤالات	بارم
۱۵	شکل مقابل مربوط به قانون تعادل انرژی است. موارد الف و ب را بنویسید. 	۰/۵
۱۶	تعریف مختصر و در عین جامع بیماری غذا زاد را بنویسید.	۰/۷۵
	تندرست و موفق باشید.	۲۰نمره

www.aiken.ir

نام :	باسمه تعالی	نوبت امتحانی : .....
نام خانوادگی :	سازمان آموزش وپرورش فارس	تاریخ امتحان : .....
شماره دانش آموزی :	کارشناس سنجش وارزشیابی تحصیلی	ساعت شروع :
نام درس : سلامت و بهداشت	اداره آموزش وپرورش ناحیه ۳	مدت امتحان :
طراح سؤال : فاطمه ریاحی	(مهر آموزشگاه)	پایه و رشته : .شعبه:

تصحیح	نام و نام خانوادگی دبیر : تاریخ و امضاء :	نمره به عدد: نمره به حروف :	تجدید نظر	نام و نام خانوادگی دبیر : تاریخ و امضاء : / نمره به عدد: نمره به حروف :

راهنمای تصحیح

۱.هر مورد ۰/۲۵

الف) درست ب) نادرست ج) نادرست د) درست و) نادرست ی) درست

۲. هر مورد ۰/۲۵

الف) کلسیم ب) سبک زندگی ج) روان د) افسردگی و) کارت بهداشت ه) چربی ها ی) سرماخوردگی- آنفولانزا

۳. هر مورد ۰/۲۵

الف) بیشتر ب) روح ج) رهایی یافتن د) تنفسی و) مکانیکی ه)HDL ی) هپاتیت B

۴. هر مورد ۰/۲۵

۱) ج ۲) الف ۳) ج ۴) ب ۵)ج ۶)الف

۵. هر مورد ۰/۲۵

الف) چربی ب) آب آشامیدنی، آبمیوه، شیر، سوپ، آب موجود در سبزی ها و میوه ها ج) سبک زندگی د) عامل ژنتیک، عامل محیطی، عامل روانی، بیماری های جسمی و داروها و) تعیین شاخص توده بدنی ه) فشارخون بالا ی) رساندن وی به بیمارستان در اسرع وقت

۶.

الف) پوست و مو

ب) در ناحیه عقب سر در قسمت گردن و در پشت گوش

۷. هر مورد ۰/۲۵

عدم مصرف دخانیات و الکل، عدم مصرف غذاهای چرب و پر نمک، کنترل وزن در حد مطلوب، فعالیت بدنی کافی و منظم، داشتن رژیم غذایی همراه با مصرف میوه و سبزی به مقدار کافی، کنترل و مدیریت خشم و استرس

۸. هر مورد ۰/۲۵

سردرد ناگهانی شدید، از دست دادن ناگهانی بینایی، عدم کنترل عضلات و تعادل، از دست دادن ناگهانی احساس در بازو، پا یا صورت، گیجی ناگهانی و از دست دادن تکلم

۹. هر مورد ۰/۲۵

الف) پاپ اسمیر، ماموگرافی، کولونوسکوپی، آزمایش خون

ب) ابتلای اقوام درجه یک به بیماری سرطان، تغییر در خال پوستی، زخم های بدون بهبود، پیدایش توده در هر جای بدن، سرفه یا گرفتگی طولانی مدت صدا، اختلال بلع یا سوء هاضمه طولانی، استفراغ یا سرفه خونی، اسهال یا یبوست طولانی، خونریزی غیر طبیعی در ادرار و مدفوع، خونریزی غیر طبیعی از واژن و نوک سینه، بی اشتهایی یا کاهش وزن بی دلیل

ج) جدی گرفتن نشانه های هشداردهنده سرطان و مراجعه به موقع به پزشک، پرهیز از مصرف سیگار و قلیان و قرار نگرفتن در معرض دود آنها استفاده از کرم ضد آفتاب و پوشش مناسب برای محافظت از پوست خود در مقابل آفتاب، خوردن روزانه ۵وعده میوه و سبزی، کاهش مصرف روزانه قند، شکر، نمک و روغن، کنترل و حفظ وزن در حد مطلوب، حداقل ۲۰ دقیقه پیاده روی تند روزانه، پرهیز از مصرف الکل و استعمال مواد مخدر شناسایی آلاینده های سرطان زا و محافظت از خود هنگام قرار گرفتن در معرض آنها ، مهربان بودن با خود، دیگران و محیط زیست

۱۰. هر مورد ۰/۲۵

الف) نوع یک – دیابت جوانان - عواملی مانند: زمینه ژنتیکی، ویروس، فشارهای روانی و اختلال در سیستم ایمنی بدن

www.vajehyab-ir

ب) دیابت نوع دو- عوامل قابل پیشگیری کم تحرکی، اضافه وزن، فشار خون بالا، کلسترول بالا و عوامل غیر قابل پیشگیری نژاد / ژنتیک، سابقه دیابت حاملگی، سن بالای ۴۵سال، سابقه خانوادگی دیابت ج) قند خون بالا د) برخورداری از رژیم غذایی متوازن و متعادل، پرهیز از مصرف غذاهای پر شکر یا چرب، مراجعه به پزشک متخصص در صورت داشتن عوامل خطر ساز غیرقابل پیشگیری، وزن مطلوب، انجام فعالیت های بدنی روزانه، پرهیز از مصرف دخانیات، کنترل منظم قند خون
۱۱. هر مورد ۰/۲۵ الف. ۳ دستگاه گوارش ب. ۱ دستگاه تناسلی ج. ۲ ترشحات خونی
۱۲. هر مورد ۰/۲۵ الف) ۲۱/۹۱۳۸ ب) معمولی – زیرا BMI او در محدوده ۲۴/۱۸-۹/۵
۱۳. هر مورد ۰/۲۵ خوردن غذای پاک و حلال، شست و شوی دست ها پیش از صرف غذا و پس از آن، شروع خوردن غذا با نام خدا و سپاسگزاری در پایان غذا، به آرامی غذا خوردن و پرهیز از خوردن غذای داغ، پرهیز از خوردن به هنگام سیری و قبل از احساس گرسنگی، پرهیز از پرخوری (دست کشیدن از صرف غذا قبل از سیر شدن)، لقمه کوچک برداشتن خوب جویدن غذا، پرهیز از خوردن غذا به هنگام عصبانیت و ناراحتی، صرف غذا با دیگران پرهیز از سخن گفتن هنگام صرف غذا پرخوری در مهمانی و مسافرت، حذف برخی وعده ها به ویژه صبحانه، مصرف نوشابه گازدار، مصرف آب و سایر نوشیدنی ها همراه با غذا، مصرف زیاد غذاهای چرب و سرخ شده و شورو خیلی شیرین یا ترش، خوردن غذای ناکافی، خوب نجویدن غذا، نوشیدن آب به میزان کمتر از نیاز در طول روز نوشیدن چای بلافاصله بعد از غذا، مصرف زیادی تنقلات شور، چرب و یا شیرین در طول روز مانند هنگام تماشای تلویزیون و یا در مهمانی ها مصرف غذاهای پر کالری قبل از خواب، خوردن غذا هنگام تماشای تلویزیون و یا در حین کار، مصرف زیاد غذاها و آب میوه های مصنوعی و شیرین، اعتقاد به اینکه خوردن بالاترین تفریح است
۱۴. ۰/۵ نمره سلامت معنوی
۱۵. هر مورد ۰/۲۵ انرژی مصرفی – انرژی دریافتی
۱۶. هر مورد ۰/۲۵ بیماری های غذازاد یا بیماری های ناشی از مصرف غذاهای آلوده و غیر بهداشتی، بیماریهایی هستند که به عللی از جمله پایین بودن سطح بهداشت فردی یا بهداشت محیط، عدم دسترسی به آب سالم، گسترش استفاده از غذاهای خیابانی و نبودن نظارت و... ایجاد می شوند.