بسمه تعالی

سوالات درس: بهداشت وسلامت	آموزش وپرورش استان همدان	محل مهرآموزشگاه:نمونه عشقی فرد
نام ونام خانوادگی:	مدیریت آموزش وپرورش ملایر	مدت زمان آزمون:۹۰دقیقه
پایه تحصیلی: دوازدهم تجربی- انسانی-ریاضی		تاریخ امتحان: ۱۴۰۲/۱۰/۲۷
تعدادسوالات: ۲۴سوال		طراح سوالات: خانم فراهانی
آزمون نوبت اول – دیماه	تعدادصفحه: ۴	بارم بندی

۱	جملات صحیح وغلط رامشخص کنید: الف)رطوبت ازجمله عوامل فیزیکی است که باعث ایجادفساد درموادغذایی می شود. ب) برای پیشگیری ازابتلا به همهء انواع هپاتیت ازواکسن استفاده می شود. ج) آلودگی باویروس اچ آی وی یک بیماری عفونی غیرقابل کنترل است. د) به هنگام سکته قلبی لخته خون، قبل ازپلاک تشکیل می شود. و) براساس گزارش سازمان جهانی بهداشت، مهمترین بیماریهای مزمن درجهان باسبک زندگی سالم ارتباط مستقیم دارد. ز) حفظ تعادل بدن، یکی ازوظایف مهم گوش می باشد.	۱/۵
۲	جاهای خالی راباکلمات مناسب پرکنید: الف) علائم بیماری هپاتیت B بیشترشبیه بیماری.....می باشد. ب) اسیدهای چرب اشباع موجب بالا رفتن سطح .....خون می شوند. ج) برخورداری از .....ازرموز سلامت است. د) واحدسازندهء پروتیئن .....نام دارد. و) عادتهای غذایی یکی ازمهمترین عوامل موثر درشکل گیری..... افراد می باشد. ز) درچشم های افرادنزدیک بین معمولا کره چشم ..... ازحدطبیعی است.	۱/۵
۳	برای کامل شدن جمله، ازکلمات داخل پرانتز استفاده کنید(زیرکلمه صحیح خط بکشید). الف) سلامت درفرهنگ فارسی معین(بی عیب شدن – رهایی یافتن) معنی شده است. ب) ضربه دیدن میوه ها درحین برداشت ازعوامل(مکانیکی – فیزیکی) است که باعث فساد می شود. ج) ویروس HIVتنها در(گلبول قرمز-گلبول سفید) قادر به انجام حیات است. د) احتمال ایجاد وضعیت آنژین صدری درالگوی چاقی (سیب- گلابی) افزایش می یابد. و) با بالا رفتن میزان تری گلیسرید خون سطح (LDL-HDL) خون بالا می رود. ز) به طور معمول با افزایش سن، نیاز بدن به خواب (بیشتر- کمتر) می شود.	۱/۵

www-kanoon-ir

۴	هرکدام از اصطلاحات درستون الف که با توضیحات ستون ب ارتباط منطقی بیشتری دارد راانتخاب کنید.الف) ب) ج) د) و) ز) ه) الف)پاپ اسمیر — ۱) کاهش سطح HDL ب) دیابت نوع۲ — ۲) به حالتی که خون به عضله قلب نمی رسد. ج) ایسکمی — ۳) سرطان روده د) بالارفتن چربی ترانس — ۴) بیماری دستگاه تناسلی و) کولونوسکوپی — ۵) تعریق باعث تشدید آن می شود ز) آکنه — ۶) تشخیص سرطان دهانه رحم ه) سوزاک — ۷)کلسترول بالا ازعوامل خطر ساز قابل پیشگیری آن است.	۱/۵
۵	تاثیرکدام یک ازموارد زیربرروگها بابقیه متفاوت است. الف) تری گلیسرید ◯ ب) اسیدهای چرب اشباع ◯ ج) LDL ◯ د) HDL	۰/۲۵
۶	کاهش خشم جزء کدام یک از انواع خودمراقبتی محسوب می شود؟ الف) جسمی ◯ ب) اجتماعی ◯ ج) روانی -عاطفی ◯ د) معنوی	۰/۲۵
۷	نیلوفرمی خواهد وزن خودراکاهش اوبادرنظرداشته باشدکه دریک شب نمی تواند به وزن مطلوب برسد .این جملہ مربوط به کدامیک ازگامهای برنامه ریزی برای خودمراقبتی می باشد؟ الف) هدف خودراتعیین کند ◯ ب) ازیادآورها استفاده کند ◯ ج) مهارتهای لازم برای خودمراقبتی راکسب کند. ◯ د) برای شروع ،گامهای کوچک بردارد. ◯	۰/۲۵
۸	کدام یک ازعیوب انکساری چشم به علت سخت شدن پوستهء چشم ایجاد می شود؟ الف) پیرچشمی ◯ ب) نزدیک بینی ◯ ج) آستیگماتیسم ◯ د) دوربینی ◯	۰/۲۵
۹	احتمال مزمن شدن بیماری درمبتلایان هپاتیت نوع ..... بیشتراست. الف) A ◯ ب) B ◯ ج)C ◯ د) D ◯	۰/۲۵
۱۰	مفاهیم زیرراتعریف کنید: الف)) هرم غذایی : ب) حدت بینایی:	۰/۵ ۰/۵
۱۱	به فرمایش حضرت علی (ع)درحکمت ۲۸۸ نهج البلاغه چه چیزی بالاتر از سلامت بدن است؟	۰/۲۵

www.kanoon.ir

۱۲	سلامت جسمانی ازنظرزیست شناسی به چه معناست؟	۰/۷۵
۱۳	درباره بهداشت فردی به پرسشهای زیرپاسخ دهید: الف) چراافرادی که موی چرب دارند، نباید پوست سرخودرا محکم ماساژدهند؟ ب) دومورد از عوامل اصلی پوسیدگی دندان را بنویسید. ج) درصورت آلوده شدن چشمها با مواد شیمیایی اولین اقدام فرد چه باید باشد؟	۰/۵ ۰/۵ ۰/۵
۱۴	درمورد بیماری پدیکلوزیس به سوالات زیرپاسخ دهید: الف) این بیماری چگونه منتقل می شود؟(دومورد). ب) عامل بیماری درکدام نواحی بدن زندگی می کند؟(دومورد).	۰/۵ ۰/۵
۱۵	علت نگرانی وخطر درمورد بیماری های واگیردار چیست؟	۱
۱۶	الف) چرامرحله پیشرفته اچ آی وی(ایدز) همراه بابیماری های مختلف ازجمله بدخیمی ها وسرطان است؟ ب) چرادردوران پنجره نتیجه آزمایش HIV منفی است؟ ج) دوراه انتقال ویروس HIV را بنویسید؟	۰/۲۵ ۰/۵ ۰/۵
۱۷	خود مراقبتی راتعریف کنید؟.	۰/۷۵
۱۸	دلیل کاهش میزان بیماریهای واگیردار وعفونی درکلیه افراد وافزایش امید به زندگی درسالمندان درسالهای اخیر رابنویسید؟	۰/۵
۱۹	دلیل انسداد رگهای کرونری رابنویسید؟	۰/۷۵

www-kanoon-ir

۲۰	فشار خون درطول روز تحت تاثیر چه عواملی تغییرمی کند؟ (۳مورد)	۰/۷۵
۲۱	چرابه HDLکلسترول خوب گفته می شود؟	۰/۵
۲۲	الف) بیماری سرطان چیست؟ ب) مهمترین دلایل بروز سرطان رانام ببرید؟دومورد.	۱
۲۳	سه مورداز‌عوامل موثر بربروزچاقی رانام ببرید؟	۰/۷۵
۲۴	درباره کنترل وزن وتناسب اندام به پرسشهای زیرپاسخ دهید: الف) به چه افرادی توصیه می شود هرچه سریعتر برای کاهش وزن خود اقدام نمایند؟ ب) طبق اصول کاهش وزن،درچه صورتی وزن بدون تغییر و ثابت می ماند؟	 ۰/۵ ۰/۵

موفق باشید. فراهانی — جمع نمرات: ۲۰

www-kanoon-ir

پاسخنامه	بسمه تعالی	
سوالات درس: بهداشت وسلامت	آموزش وپرورش استان همدان	محل مهرآموزشگاه:نمونه عشقی فرد
نام ونام خانوادگی:	مدیریت آموزش وپرورش ملایر	مدت زمان آزمون:۹۰دقیقه
پایه تحصیلی: دوازدهم تجربی- انسانی-ریاضی		تاریخ امتحان:
تعدادسوالات: ۲۴سوال		طراح سوالات: خانم فراهانی
آزمون نوبت اول – دیماه	تعدادصفحه: ۴	بارم بندی

۱	جملات صحیح وغلط رامشخص کنید: الف)رطوبت ازجمله عوامل فیزیکی است که باعث ایجادفساد درموادغذایی می شود.درست ب) برای پیشگیری ازابتلا به همهء انواع هپاتیت ازواکسن استفاده می شود.نادرست ج) آلودگی باویروس اچ آی وی یک بیماری عفونی غیرقابل کنترل است. نادرست د) به هنگام سکته قلبی لخته خون، قبل ازپلاک تشکیل می شود.نادرست و) براساس گزارش سازمان جهانی بهداشت، مهمترین بیماریهای مزمن درجهان باسبک زندگی سالم ارتباط مستقیم دارد.درست ز) حفظ تعادل بدن، یکی ازوظایف مهم گوش می باشد.درست	۱/۵
۲	جاهای خالی راباکلمات مناسب پرکنید: الف) علائم بیماری هپاتیت Bبیشترشبیه بیماری.....می باشد.سرماخوردگی ب) اسیدهای چرب اشباع موجب بالا رفتن سطح .....خون میشوند. کلسترول ج) برخورداری از .....ازرموز سلامت است.تغذیه سالم د) واحدسازندهء پروتیئن .....نام دارد.اسیدآمینه و) عادتهای غذایی یکی ازمهمترین عوامل موثر درشکل گیری..... افرادمی باشد.الگوی غذایی ز) درچشم های افرادنزدیک بین معمولا کره چشم ..... ازحدطبیعی است.بزرگتر	۱/۵
۳	برای کامل شدن جمله، ازکلمات داخل پرانتز استفاده کنید: الف) سلامت درفرهنگ فارسی معین(بی عیب شدن – رهایی یافتن) معنی شده است. ب) ضربه دیدن میوه ها درحین برداشت ازعوامل(مکانیکی – فیزیکی) است که باعث فسادمی شود. ج) ویروس HIVتنها در(گلبول قرمز-گلبول سفید) قادربه انجام حیات است. د) احتمال ایجاد وضعیت آنژین صدری درالگوی چاقی (سیب- گلابی) افزایش می یابد. و) بابالارفتن میزان تری گلیسرید خون سطح (LDL-HDL) خون بالا می رود. ز) به طور معمول باافزایش سن، نیاز بدن به خواب (بیشتر- کمتر) می شود.	۱/۵

www-kanoon-ir

۴	هرکدام از اصطلاحات درستون الف که با توضیحات ستون ب ارتباط منطقی بیشتری دارد راانتخاب کنید.الف) ۶ ب) ۷ ج) ۲ د) ۱ و) ۳ ز) ۵ ه) ۴ الف)پاپ اسمیر — ۱) کاهش سطح HDL ب) دیابت نوع۲ — ۲) به حالتی که خون به عضله قلب نمی رسد. ج) ایسکمی — ۳) سرطان روده د) بالارفتن چربی ترانس — ۴) بیماری دستگاه تناسلی و) کولونوسکوپی — ۵) تعریق باعث تشدید آن می شود ز) آکنه — ۶) تشخیص سرطان دهانه رحم ه) سوزاک — ۷)کلسترول بالا ازعوامل خطر ساز قابل پیشگیری آن است.	۱/۵
۵	تاثیرکدام یک ازموارد زیربرگها بابقیه متفاوت است. الف) تری گلیسرید ◯ ب) اسیدهای چرب اشباع ◯ ج) LDL ◯ د) HDLدرست	۰/۲۵
۶	کاهش خشم جزء کدام یک از انواع خودمراقبتی محسوب می شود؟ الف) جسمی ◯ ب) اجتماعی ◯ ج) روانی -عاطفی درست ◯ د) معنوی	۰/۲۵
۷	نیلوفرمی خواهد وزن خودراکاهش اوبادرنظرداشته باشدکه دریک شب نمی تواند به وزن مطلوب برسد .این جمله مربوط به کدامیک ازگامهای برنامه ریزی برای خودمراقبتی می باشد؟ الف) هدف خودراتعیین کند ◯ ب) ازیادآورها استفاده کند ◯ ج) مهارتهای لازم برای خودمراقبتی راکسب کند. ◯ د) برای شروع ،گامهای کوچک بردارد.درست	۰/۲۵
۸	کدام یک ازعیوب انکساری چشم به علت سخت شدن پوستهء چشم ایجاد می شود؟ الف) پیرچشمی درست ب) نزدیک بینی ◯ ج) آستیگماتیسم ◯ د) دوربینی ◯	۰/۲۵
۹	احتمال مزمن شدن بیماری درمبتلایان هپاتیت نوع ..... بیشتراست. الف) A ◯ ب) B ◯ ج) Cدرست د) D ◯	۰/۲۵
۱۰	مفاهیم زیرراتعریف کنید: الف)) هرم غذایی :تقسیم بندی ساده ای که نیازمابه گروههای غذایی مختلف رانشان می دهدودرانتخاب وتنظیم برنامه غذایی سالم روزانه به ماکمک می کند. ۰/۵ ب) حدت بینایی: میزان سلامت چشمها وسطح توانایی حس بینایی رانشان می دهد. ۰/۵	۰/۵
۱۱	به فرمایش حضرت علی (ع)درحکمت ۲۸۸ نهج البلاغه چه چیزی بالاتر ازسلامت بدن است؟ تقوای دل	۰/۲۵
۱۲	سلامت جسمانی ازنظرزیست شناسی به چه معناست؟عملکردمناسب سلولها واعضای بدن وهماهنگی آنها باهم به معنای سلامت جسمانی است.	۰/۷۵
۱۳	درباره بهداشت فردی به پرسشهای زیرپاسخ دهید: الف) چراافرادی که موی چرب دارند، نباید پوست سرخودرامحکم ماساژدهند؟چون ماساژ می تواند غده های چربی موجوددرپوست سر راتحریک کندواین امربه بیشتر شدن چربی موها منجرشود. ب) دومورداز عوامل اصلی پوسیدگی دندان رابنویسید.۱- میکروبها ۲-موادقندی ۳- مقاومت شخص ودندان ۳- زمان وسرعت ایجادپوسیدگی ۰/۵ ج) درصورت آلوده شدن چشمها بامواد شیمیایی اولین اقدام فرد چه باید باشد؟ لازم است چشم رابا آب فراوان به طور پی درپی شستشودهید. ۰/۵	۰/۵

www.kanoon.ir

۱۴	درمورد بیماری پدیکلوزیس به سوالات زیرپاسخ دهید: الف) این بیماری چگونه منتقل می شود؟(دومورد).ازراه وسایل شخصی مثل برس، کلاه، روسری، لباس وسایل خواب، وسایل سلمانی، وسایل حمام. ب) عامل بیماری درکدام نواحی بدن زندگی می کند؟(دومورد). درناحیه عقب سر درقسمت گردن ودر پشت گوش	۰/۵ ۰/۵
۱۵	علت نگرانی وخطر درمورد بیماری های واگیردار چیست؟ نگرانی وخطراین دسته ازبیماریها درآن است که می تواند باعث همه گیری شوند وتعداد زیادی ازافراد جامعه رامبتلا کنند.	۱
۱۶	الف) چرامرحله پیشرفته اچ آی وی(ایدز) همراه بابیماری های مختلف ازجمله بدخیمی ها وسرطان است؟ به دلیل سرکوب سیستم ایمنی ب) چرادردوران پنجره نتیجه آزمایش HIVمنفی است؟ چون سطح آنتی بادی تولید شده به حدقابل تشخیص نرسیده است. ج) دوراه انتقال ویروس HIVرابنویسید؟دریافت خون وفراورده های خونی آلوده-بارداری وشیردهی مادر مبتلا به بیماری	۰/۲۵ ۰/۵ ۰/۵
۱۷	خودمراقبتی راتعریف کنید؟شامل اعمالی اکتسابی آگاهانه وهدفدار است که فرد برای خود فرزندان ودیگراعضای خانواده انجام می دهد تاهمگی سلامت بمانند.	۰/۷۵
۱۸	دلیل کاهش میزان بیماریهای واگیردار وعفونی درکلیه افراد وافزایش امید به زندگی درسالمندان درسالهای اخیر رابنویسید؟ موفقیتهای چشمگیر درزمینه کشف وساخت واکسنهاوداروها	۰/۵
۱۹	دلیل انسداد رگهای کرونری رابنویسید؟ رسوب تدریجی کلسترول وسایرچربیهای موجوددرخون ومواد دیگردردیواره داخلی رگهای کرونری	۰/۷۵
۲۰	فشار خون درطول روز تحت تاثیر چه عواملی تغییرمی کند؟ (۳مورد). عوامل مختلفی ازجمله وضعیت بدن، فعالیت مغز، فعالیت گوارشی، فعالیت عضلانی، تحریکات عصبی، پربودن مثانه، دمای محیط، میزان صدا، مصرف دخانیات، الکل، چای وقهوه وداروو.	۰/۷۵
۲۱	چرابه HDLکلسترول خوب گفته می شود؟ چون این چربی باعث جداشدن کلسترول ازجدار داخلی شریانها می شود.	۰/۵
۲۲	الف) بیماری سرطان چیست؟بیماری است که درآن سلولهای غیرطبیعی به صورت کنترل نشده تکثیر یافته ومی توانند بافتهای مجاوررادرگیر کنند. ب) مهمترین دلایل بروز سرطان رانام ببرید؟دومورد.۱- افزایش تعداد سالمندان۲- تغییر درشیوه زندگی مثل افزایش مصرف دخانیات ۳-عوامل محیطی مانند هوای آلوده ۴-سهولت تشخیص بیماری سرطان نسبت به گذشته	۱
۲۳	سه موردازعوامل موثر بربروزچاقی رانام ببرید؟ ژنتیک- محیطی-روانی- جسمی- داروها	۰/۷۵
۲۴	درباره کنترل وزن وتناسب اندام به پرسشهای زیرپاسخ دهید: الف) به چه افرادی توصیه می شودهرچه سریعتر برای کاهش وزن خود اقدام نمایند؟افرادی که دارای میزان چربی خون بالابوده ویاالگوی چاقی به شکل سیب دارند. ب) طبق اصول کاهش وزن،درچه صورتی وزن بدون تغییر وثابت می ماند؟چناچه کالری دریافتی ازموادغذایی برابربا میزان کالری مصرفیباشد.وزن بدون تغییر وثابت می ماند.	۰/۵ ۰/۵
موفق باشید. فراهانی		جمع نمرات: ۲۰