به نام خدا

آموزش و پرورش استان آذربایجان شرقی

شهرستان مراغه

نام :	**نام کلاس:دوازدهم**	**روز آزمون : دو شنبه ۱۴۰۲/۱۰/۲۵**	**مدت زمان آزمون: ۸۰دقیقه**	**نام دبیرستان :زهرای مرضیه(س)**
نام خانوادگی:	**رشته.....**	**تعداد سوالات:۲۴**	**ساعت شروع:۱۰صبح**	**محل درج نمره:**
شماره صندلی	**نام آزمون: سلامت و بهداشت**	**تعداد صفحه :۳**	**نام دبیر :فرجی**	

ردیف	صفحه اول	بارم
۱	**جا های خالی را پر کنید.** الف)تامین سلامت مستلزم رعایت ..... است . ب)انجام فرایض دینی از نوع خود مراقبتی ..... است . پ)غنی ترین منبع ویتامین ..... روغن کبد ماهی است که به صورت مکمل دارویی موجود است . ت)برخی دارو ها مانند ..... موجب چاقی می شوند . ث)ضربه دیدن در هنگام برداشت ،انتقال و نگهداری مواد غذایی از عوامل ..... فساد مواد غذایی است . ج)گسترش استفاده از غذاهای خیابانی یکی از علل بیماری های ..... می باشد. چ)به نیرویی که خون را در شریان های اعضای بدن جاری می کند ..... می گویند . ح)برای تشخیص سرطان سینه در زنان ،از آزمایش غربالگری ..... استفاده می شود. خ)بالا بودن قند خون نشانه اصلی بیماری ..... است . د)در صورت شیوع بیماری های ..... بهتر است از خوردن کاهو و سبزی های خام خودداری کرد . ذ)احتمال مزمن شدن بیماری درمبتلایان به هپاتیت نوع ..... بیشتر است . ر)زیاد گوش کردن به ابزار های قابل حمل پخش کننده موسیقی ، احتمال ابتلا به ..... را افزایش می دهد.	۳
۲	**جملات درست و نادرست را بدون ذکر علت مشخص کنید.** الف)تعریف سلامت از نظر ابن سینا ،تعادل بین مزاج چهارگانه است . ب)در بین عوامل موثر بر سلامت ،سبک زندگی بیشترین تاثیر را روی سلامتی دارد . پ)عنصر «روی» موجود در سبزیجات نسبت به روی موجود در گوشت ،بهتر جذب می شود. ت)بدن برای ساخت سلول های مغزی و بافت های عصبی به چربی نیاز دارد . ث)آب ماده ای انرژی زا است . ج)امروزه بیشترین علل مرگ و میر در ایران ،مربوط به بیماری های واگیر دار عفونی می باشد. چ)سکته قلبی همواره به شکل ناگهانی و شدید اتفاق می افتد. ح)سرفه یا گرفتگی طولانی مدت صدا از علایم هشدار دهنده سرطان می باشد. خ)بیش از نیمی از بیماری هاو مرگ و میر های کودکان خردسال در اثر میکروبهایی ایجاد می شود که از طریق دستگاه گوارش منتقل می شود . د)در پدیکلوریس ،عامل بیماری از طریق دستگاه تنفسی انتقال می یابد . ذ)در بارداری زنان ،ضروری است از بارداری مجدد با فاصله کمتر از دو سال از زایمان قبلی خودداری گردد .	۲/۷۵

www.kanoon.ir

ردیف	صفحه دوم	بارم
۳	**عبارات و کلمات مرتبط با هم در ستون های الف و ب مشخص کنید .** **الف**: ۱-سلامت روانی ۲-سلامت معنوی ۳-سلامت اجتماعی **ب**: .....در زندگی هدف دارند. ..... نداشتن بیماری روانی ..... می توانند به حرف های دیگران گوش کنند	۰/۷۵
۴	**(سن افراد)مربوط به کدام یک ازعوامل موثر برروی سلامت است ؟** الف)عوامل محیطی ب)عوامل ژنتیکی و فردی ج)دسترسی به خدمات بهداشتی – درمانی د)سبک زندگی	۰/۲۵
۵	**کمبود کدام یک ازریز مغذی های زیر موجب گواتر می شود ؟** الف)ید ب)کلسیم ج)آهن د)ویتامین D	۰/۲۵
۶	**کدام یک از مشکلات عوارض چاقی،با بقیه متفاوت است ؟** الف)التهاب مزمن ب)دیابت نوع ۲ ج)تخمدان پلی کیستیک د)بلوغ زودرس	۰/۲۵
۷	**کلمه صحیح را از داخل کمانک انتخاب کنید.** الف)تزریق واکسن (کزاز – سرخچه) برای خانم ها قبل از عقد امری الزامی است . ب)عواملی مثل (قاعدگی – کم خوابی)باعث تشدید آکنه می شود . پ)به طور معمول با افزایش سن ،نیاز بدن به خواب (بیشتر – کمتر) می شود . ت)ویتامین (A-B)در بدن ذخیره می شود . ث)چاقی با الگوی(سیب – گلابی) خطر ابتلا به بیماری های قلبی –عروقی را بیشتر افزایش می دهد . ج)عفونت های غذایی به علت آلودگی مواد غذایی به (ویروس – آفت کش – کرم کدو)ایجاد می شود. چ)سطح(LDL – HDL) با بروزبیماری های قلبی-عروقی ارتباط عکس دارد . ح)برای پیشگیری از ابتلا به بیماری (دیابت نوع ۲ – هپاتیت B)می توان از واکسن آن استفاده کرد .	۲
۸	**به سوالات زیر پاسخ کوتاه دهید .** الف)درهرم غذایی ،مصرف غلات بیشتر است یا حبوبات ؟ ب)روشی که مبنای تصمیم گیری پزشکان برای محاسبه و تعیین وزن متناسب افراد است را بنویسید . پ)افزودنی های مواد غذایی ،مربوط به کدام یک از عوامل ایجاد فساد در مواد غذایی می باشند ؟ ت)حالتی که خون کافی به عضله قلب نمی رسد و سبب ایجاد درد قلبی می شود را چه می گویند ؟ ث)در سکته مغزی مدت زمان طلایی برای نجات فردچقدر است ؟ ج)کدام نوع دیابت به دیابت جوانان معروف است ؟ چ)اولین شرط لازم برای ازدواج را بنویسید . ح)به توانمندی های لازم برای اداره امور همسر و فرزندان اطلاق می گرددچه می گویند ؟	۲
۹	یکی از مهمترین بیماری های ویروسی که از طریق دستگاه تنفسی انتقال می یابد را نام ببرید.	۰/۲۵
۱۰	از مزایای (مد نظر قرار دادن موفقیت ها) در برنامه ریزی خود مراقبتی ،دو مورد را بنویسید.	۰/۵
۱۱	دو مورد از روش های نامناسب کاهش وزن را بنویسید.	۰/۵
۱۲	دومورد از اصول رعایت بهداشت محیط در محل تهیه و توزیع و نگهداری مواد غذایی را بنویسید.	۰/۵

www-kanoon-ir

ردیف	صفحه سوم	بارم
۱۳	دو مورد از مهمترین عوامل خطر بیماری های قلبی-عروقی را نام ببرید.	۰/۵
۱۴	دو مورد از عوارض جدی بیماری هایی که از طریق دستگاه تناسلی انتقال می یابد را بنویسید.	۰/۵
۱۵	مهمترین عوامل محیطی آسیب رسان به پوست را نام ببرید.	۰/۵
۱۶	**تعاریف زیرا بنویسید.** الف)اصل تعادل از اصول تغذیه سالم : ب) وزن مطلوب: پ)بیماری های قلبی-عروقی: ت)حدت بینایی:	۲
۱۷	چرا به فشار خون بالا،قاتل خاموش می گویند؟	۰/۲۵
۱۸	روش پیشگیری در تمام بیماری های عفونی از جمله اچ آی وی را بنویسید.	۰/۲۵
۱۹	چرا در افراد کم خواب ،خطر ابتلا به بیماری افزایش می یابد ؟	۰/۲۵
۲۰	چه رابطه ای بین وزن بدن و تخمک گذاری در خانم ها وجود دارد ؟	۰/۲۵
۲۱	میزان نمک مصرفی مجاز برای افراد زیر ۵۰ سال را بنویسید.	۰/۲۵
۲۲	علت بوی بد پاچیست ؟	۰/۵
۲۳	چه گروه هایی ممکن است به مکمل های تغذیه ای اضافه نیز نیاز داشته باشند؟	۰/۷۵
۲۴	چرا اقدام به درمان افراد مبتلا به اچ . آی. وی،یکی از راه های مهم پیشگیری است ؟	۱

موفق باشید -فرجی

www-kanoon-ir

پاسخنامه امتحان ترم اول سلامت و بهداشت دوازدهم ،دبیرستان زهرای مرضیه (س)،۱۴۰۲/۱۰/۲۵

ردیف	صفحه اول	بارم
۱	الف)بهداشت (ص۵درس۱) ب)معنوی (ص۱۵درس۲) پ)D(ص۳۱ درس۳) ت)کورتون (ص۳۴ درس ۴) ث)مکانیکی (ص۴۵درس۵) ج)غذازاد(ص۴۵درس۵) چ)فشار خون (ص۵۳درس۶) ح)ماموگرافی(ص۶۲درس۶) خ)دیابت(ص۶۵درس۶) د)روده ای (ص۶۸ درس۷) ذ)C(ص۷۱درس۷) ر)کم شنوایی اکتسابی (ص۸۷درس۸) هر مورد ۰/۲۵	۳
۲	الف)نادرست (ص۳درس۱) ب)درست (ص۱۲درس۲) پ)نادرست (ص۳۲درس۳) ت)درست (ص۲۰ درس۳) ث)نادرست(ص۲۲ درس ۳) ج)نادرست(ص۴۹ درس ۶) چ) نادرست(ص۵۹درس۶) ح)درست (ص۶۳درس۶) خ)درست (ص۶۷ درس ۷) د)نادرست (ص۶۹ درس ۷) ذ)درست (ص۱۰۹ درس ۹) هر مورد ۰/۲۵	۲/۷۵
۳	پاسخ ها در ستون ب به ترتیب :۲-۱-۳ (ص۷و۸ درس ۱)	۰/۷۵
۴	ب (ص۱۱ درس ۱)	۰/۲۵
۵	الف (ص۳۱درس۳)	۰/۲۵
۶	الف (ص۳۵ درس ۴)	۰/۲۵
۷	الف)کزاز(ص۱۰۳ درس ۹) ب)قاعدگی(ص۸۹ درس۸) پ)کمتر (ص۹۴ درس ۸) ت)A(ص۲۱ درس۳) ث)سیب (۳۴ درس ۴) ج) آفت کش (ص۴۶درس۵) چ)HDL(ص۵۶درس۶) ح)هپاتبت B(ص۷۱درس۷) هر مورد ۰/۲۵	۲
۸	الف)غلات (ص۲۴ درس ۳) ب)تعیین شاخص توده بدنی یا MBI(ص۳۶ درس ۴) پ)عوامل شیمیایی (ص۴۳ درس ۵) ت)ایسکمی قلب (ص۵۱ درس ۶) ث)۳ساعت (ص۵۹ درس ۶) ج)نوع یک (ص۶۴ درس ۶) چ)داشتن بلوغ جنسی زن و مرد (ص۱۰۱ درس ۹) ح)بلوغ اجتماعی (ص۱۰۲ درس ۹) هر مورد۰/۲۵	۲
۹	سرماخوردگی ،آنفولانزا ،کرونا یک مورد ازموارد (ص۶۸ درس ۷)	۰/۲۵
۱۰	افزایش اعتماد به نفس – افزایش توانایی برای ادامه برنامه هر مورد ۰/۲۵ (ص۱۶ درس ۲)	۰/۵
۱۱	دوره های مکرر رژیم های غذایی سخت و محدود کننده – درمان دارویی - جراحی (ص۳۸ درس ۴) دو مورد از موارد ،هر یک ۰/۲۵	۰/۵
۱۲	تهیه آب سالم و کافی – دفع صحیح زباله و مواد دفعی – مبارزه با حشرات و جوندگان ناقل بیماری – پیشگیری از ورود گرد و غبار و مواد خارجی در غذا دو مورد از موارد ،هر یک ۰/۲۵ (ص۴۲و۴۳ درس ۵)	۰/۵
۱۳	فشار خون بالا – اختلالات چربی خون (ص۵۱ درس ۶)	۰/۵
۱۴	عقیمی و نازایی – زایمان زودرس – مرده زایی دو مورد از موارد ،هر مورد ۰/۲۵ (ص۷۰ درس۷)	۰/۵
۱۵	آلودگی هوا – نور خورشید (ص۸۹ درس ۸) هر مورد ۰/۲۵	۰/۵
۱۶	الف)مصرف مقادیر کافی از مواد مغذی مورد نیاز برای حفظ سلامت بدن (ص۲۶درس ۳) هر مورد ۰/۲۵ ب) محدوده ای از وزن که مرگ و میرکمتری در آن رخ می دهد و افراد از تندرستی مطلوبی برخوردار هستند. (ص۳۵ درس ۴) هر مورد ۰/۲۵ پ)هر گونه بیماری که دستگاه گردش خون را تحت تاثیر قرار دهد .۰/۵ (ص۵۰ درس۶) ت)میزان سلامت چشم ها و سطح توانایی حس بینایی هر مورد ۰/۲۵ (ص۸۰ درس ۸)	۲
۱۷	چون علامتی ندارد .(ص۵۳ درس ۶)	۰/۲۵
۱۸	جلوگیری از ورود میکروارگانیسم ها به بدن (ص۷۴ درس۷)	۰/۲۵

www.kanoon.ir

ردیف	صفحه دوم	بارم
۱۹	زیرا این افراد دارای سیستم ایمنی ضعیف تری هستند .(ص۹۴ درس ۸)	۰/۲۵
۲۰	وزن خیلی زیاد یا خیلی کم بدن ،سبب تخمک گذاری نامنظم در خانم ها می شود . (ص۱۰۷ درس ۹)	۰/۲۵
۲۱	۵ گرم یا یک قاشق چای خوری (ص۵۵ درس ۶)	۰/۲۵
۲۲	فعالیت باکتری هایی که در کف پا و بین انگشتان پا جمع می شوند . (ص۹۰ درس ۸)	۰/۵
۲۳	زنان باردار – بالغین مسن تر – افراد دارای بیماری های خاص (ص۳۰ درس ۳)	۰/۷۵
۲۴	زیرا مصرف دارو به کاهش ویروس اچ آی وی در خون و ترشحات جنسی منجر می شود و در صورت تماس اتفاقی با خون و ترشحات جنسی فرد مقابل ، منجر به انتقال ویروس نمی شود . (ص۷۵ درس ۷)	۱