باسمه تعالی

نام و نام خانوادگی :	**وزارت آموزش و پرورش**	
	سازمان آموزش وپرورش استان کرمانشاه	نوبت : اول
کددانش آموزی :	**مدیریت آموزش و پرورش شهرستان سرپل ذهاب**	نام درس :سلامت بهداشت
نام کلاس :	**آموزشگاه : شهدای۱۶اسفند**	تاریخ امتحان: ۱۴۰۲/ ۱۰ /۲۵
تعداد صفحه : ۲	تعداد سوال :۱۷ وقت : ۷۰ دقیقه ساعت شروع:۱۴:۰۰	

مهرآموزشگاه	نمره کل با عدد : نمره کل با حروف :	**نام و نام خانوادگی دبیر:** **امضاء**

ردیف	متن سوالات	بارم
۱	**درستی یا نادرستی هریک از عبارت های زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید.** **الف)) اچ آی وی با آزمایش های متداول و معمول مشخص می شود و نیاز به آزمایش تشخیصی اختصاصی ندارد.** **ب) چربی یکی از مواد غذایی اصلی برای حفظ سلامت بدن است.** **پ) گروه نان و غلات در قاعده هرم غذایی قرار دارند.** **ت) چاقی با الگوی سیب، خطر ابتلا به اختلالات انعقاد خون را بیشتر افزایش می دهد.** **ث) به هنگام سکته قلبی، لخته خون قبل از پلاک، تشکیل می شود.** **ج) بیماران مبتلا به دیابت نوع دو اغلب بدون علامت هستند.**	۱.۵
۲	**در عبارات زیر، جاهای خالی را با کلمات مناسب پر کنید.** **الف) در گام اول خود مراقبتی، هدف باید ..... واقعی و ..... باشد.** **ب) یکی از بیماری های شایع غذازاد، ..... است.** **پ) قابل درک ترین بعد سلامت، سلامت ..... است.** **ت) برخی داروها مانند ..... موجب چاقی می شوند.** **ث) پرمصرف ترین ماده غذایی که در تمام فعل و انفعالات بدن نقش دارد ..... است.** **ج) منظور از نگهداری غذا به صورت کاملا سرد، نگهداری آن در دمای زیر ..... درجه سانتی گراد است..** **چ) در بیماری ایدز، در دوران ..... علی رغم اینکه ویروس در بدن فرد وجود دارد، نتایج آزمایش منفی است.**	۲
۳	**از بین کلمات داخل پرانتز، کلمه مناسب را انتخاب کنید.** **الف) داشتن روحیه ی انتقاد پذیری از ویژگی های سلامت (روانی-عاطفی/ اجتماعی) است.** **ب) اصل (تنوع/ تناسب) بر اساس سن، جنس و میزان فعالیت بدنی فرد، تعیین می شود.** **پ) از عوارض جانبی (کاهش/ افزایش) سریع وزن بدن می توان به بروز ورم و زخم معده اشاره کرد.** **ت) ویتامین (A/B) در بدن ذخیره نمی شود.** **ث) چربی (اشباع/ غیراشباع) عامل تعیین کننده سطح کلسترول خون است.** **ج) رطوبت از جمله عوامل (مکانیکی/ فیزیکی) است که باعث ایجاد فساد در مواد غذایی می شود.** **چ) هپاتیت (C/E) یکی از شایع ترین انواع هپاتیت است.** **ح) حداکثر مقدار مجاز کاهش وزن در یک (ماه/ هفته) دو تا سه کیلوگرم است.**	۲

www.kanoon.ir

٤	جدول زیر در رابطه با بیماری ها است. هرکدام از موارد ستون الف که با ستون ب ارتباط منطقی دارند را مشخص کنید. (یک مورد در ستون ب اضافه است)	۲

ستون الف	ستون ب
پدیکلوزیس	شایع ترین بیماری مزمن در جامعه امروزی است.
سکته مغزی	تغییر در خالهای پوستی از علائم هشدار دهنده آن است.
کرونا	از طریق پوست و مو به دیگران سرایت می کند.
فشار خون بالا	مدت زمان طلایی برای نجات بیمار ، حدود سه ساعت است.
	از طریق سرفه ی عفونی سرایت می کند.

٥	در ارتباط با کاهش وزن بدن به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف) دو روش زودبازده کاهش وزن را نام ببرید. ب) در طبقه بندی توده بدنی افراد با BMI در محدوده ی ۳۵ تا ۳۹/۵ در چه وضعیتی قرار دارند؟ پ) یک اصل مهم در کاهش وزن را نام ببرید.	۱
٦	برای هر یک از موارد زیر دلیل علمی بیان کنید. الف) در کشور ما برای تامین ید مورد نیاز بدن باید از نمک یددار استفاده شود. ب) رشد تومورهای بدخیم باعث مرگ سلول های سالم بدن می شود.	۱
۷	چرا برای حفظ و تامین سلامت پیشگیری بر درمان مقدم است؟ (دو مورد)	۱
۸	هر کدام از موارد زیر به کدام یک از انواع خودمراقبتی مربوط است؟ الف) وقت گذراندن با خانواده ب) کنترل خشم	۱
۹	دو مورد از آداب صحیح خوردن و آشامیدن در فرهنگ اسلام را نام ببرید.	۱
۱۰	وزن مطلوب برای هر فرد به چه عواملی بستگی دارد.(دو مورد)	۰.۵
۱۱	در ارتباط با بیماری های غیر واگیر به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف) از علائم سکته مغزی دو مورد را بنویسید. ب) دیابت در جوانان بر اثر چه عواملی ایجاد می شود؟ (دو مورد) پ) دامنه ی فشار خون طبیعی چند است؟ ت) در بیماری سرطان ، تومورهای بد خیم در کدام فاز ارگان های مجاور را درگیر می کنند؟	۲
۱۲	در رابطه با برنامه غذایی سالم به سوالات زیر پاسخ دهید. الف) یک مورد از منابع تامین آب بدن را نام ببرید. ب) مواد پیش ساز ویتامین "آ" چه نام دارند؟	۰.۵
۱۳	برای هر یک از عوامل خطر ساز دیابت نوع ۲ ، یک مورد را بنویسید. الف) عوامل قابل پیشگیری ب) عوامل غیر قابل پیشگیری	۰.۵
۱٤	هر یک از موارد زیر اشاره به کدام عامل ایجاد فساد مواد غذایی دارد؟ الف) نگهداری مواد فاسد شدنی در یخچال ب) استفاده غیر مجاز از سموم دفع آفات پ) سوسک های خانگی	۱.۵
۱٥	برای تشخیص هریک از سرطان های زیر، کدام روش غربالگری استفاده می شود؟ الف) سرطان روده ب) سرطان سینه	۰.۵
۱٦	هر یک از موارد زیر بر اثر کمبود کدام ریز مغذی ایجاد می شود؟ الف) کم خونی ب) پوکی استخوان	۱
۱۷	مراحل زیر اقدامات ضروری مربوط به هنگام مواجه شدن با سکته قلبی در یک فرد است.آن ها را به ترتیب بنویسید. ۱ .فرد به حالت نشسته یا نیمه خوابیده قرار می گیرد. ۲ .بیمار در اسرع وقت با برانکارد به مراکز درمانی منتقل می شود. ۳ .از هرگونه حرکت و فعالیت بیمار پرهیز شود. ٤. لباس های تنگ او را کمی باز کنید.	۱

خالق فرصت ها باشید.

www.karnoo.ir

باسمه تعالی

نام و نام خانوادگی :

وزارت آموزش و پرورش

سازمان آموزش وپرورش استان کرمانشاه

نوبت : اول

کددانش آموزی :

مدیریت آموزش و پرورش شهرستان سرپل ذهاب

نام درس :سلامت بهداشت

نام کلاس :

آموزشگاه : شهدای۱۶اسفند

تاریخ امتحان: ۲۵/ ۱۰ /۱۴۰۲

تعداد صفحه : ۲ | تعداد سوال :۱۷ | وقت : ۷۰ دقیقه | ساعت شروع:۱۴:۰۰

مهرآموزشگاه	نمره کل با عدد : نمره کل با حروف :	**نام و نام خانوادگی دبیر:** **امضاء**

ردیف	پاسخنامه	بارم
۱	**الف)) نادرست ب) درست پ) درست ت) درست ث) نادرست ج) درست**	۱.۵
۲	**الف) واضح – قابل اندازه گیری ب) مسمومیت غذایی پ) جسمانی** **ت) کورتون ث) آب ج) منفی ده چ) پنجره**	۲
۳	**الف) روانی - عاطفی ب) تناسب پ) کاهش ت) B ث) اشباع ج) فیزیکی چ) C ح) ماه**	۲
٤	**پدیکلوزیس : از طریق پوست و مو به دیگران سرایت می کند.** **سکته مغزی : مدت زمان طلایی برای نجات بیمار ، حدود سه ساعت است.** **کرونا : از طریق سرفه ی عفونی سرایت می کند.** **فشار خون بالا : شایع ترین بیماری مزمن در جامعه امروزی است.**	۲
٥	**الف) جراحی و درمان دارویی ب) چاقی درجه دو** **پ) افراط نکردن در کاهش وزن**	۱
٦	**الف) در کشور ما چون آب وخاک از نظر ید فقیر است ، محصولات غذایی گیاهی و حیوانی ید کافی ندارند و برای تأمین ید موردنیاز بدن باید از نمک ید دار استفاده شود.** **ب) هر چه تومورهای بدخیم رشد کنند و بزرگتر شوند ، جلوی رسیدن مواد غذایی و اکسیژن را به سلول های سالم می گیرند و باعث مرگ آنها می شوند.**	۱
۷	**۱) در پیشگیری هر گونه اقدام آسانتر ، کم هزینه تر و اطمینان بخش تر است در حالی که درمان مشکل تر و پر هزینه تر است.** **۲) در روشهای پیشگیری غالباً نیازی به منابع خارجی ، برای تهیه مواد و دارو و تجهیزات وجود ندارد.**	۱
۸	**الف) اجتماعی ب) روانی ـ عاطفی**	۱
۹	**۱) شست و شوی دست ها پیش از مصرف غذا و بعد از آن** **۲) به آرامی غذا خوردن و پرهیز از خوردن غذای داغ**	۱
۱۰	**سن قد یا جنس**	۰.۵
۱۱	**الف) سردرد ناگهانی شدید و از دست دادن ناگهانی بینایی** **ب) زمینه ژنتیکی و ویروس پ) دوازده روی هشت ت) فاز ٤**	۲
۱۲	**الف) آبمیوه ، شیر ، سوپ ب) کاروتنوئیدها**	۰.۵
۱۳	**الف) کم تحرکی یا اضافه وزن یا فشار خون بالا ب) ژنتیک یا سابقه خانوادگی**	۰.۵
۱٤	**الف) عوامل فیزیکی ب) عوامل شیمیایی پ) عوامل بیولوژیکی**	۱.۵
۱٥	**الف) کولونوسکوپی ب) ماموگرافی**	۰.۵
۱٦	**الف) آهن ب) کلسیم**	۱
۱۷	**۳- ۱ – ٤ -۲**	۱

www.kanoon.ir