نـــام:	اداره آموزش و پرورش دزفول	مهر آموزشگاه	نمره
نام خانوادگی :	دبیرستان دخترانه حجاب		امضاء
شماره دفتر:	کلاس: دوازدهم	تاریخ امتحان : ۱۴۰۲/۱۰/۲۰	
	درس: بهداشت و سلامت نوبت: اول	مدّت: ۸۰ دقیقه	

۱	درستی یا نادرستی هر کس عبارت‌های زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید؟ الف) سازمان بهداشت جهانی(who)سلامت یک فرد را به طور کلی در نداشتن بیماری و نقص عضو تعریف می‌کند. ب) حیاتی‌ترین نیاز قضایی انسان کم مصرف‌ترین ماده غذایی است که در تمام فعل و انفعالات بدن ایفای نقش می‌کند ج) عوامل مختلفی مانند پر بودن مثانه فعالیت مغز دمای محیط و میزان صدا می‌تواند فشار خون را تحت تاثیر قرار دهند د)داروهای مناسبی وجود دارند که می‌توانند تعداد ویروس را در خون به شدت کم کرده و مانع پدید آمدن علایم مرحله ایدز شوند ه) چاقی با الگوی سیب در مقایسه با الگوی گلابی خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی را بیشتر افزایش می‌دهد و) یکی از گام‌های برنامه‌ریزی برای خود مراقبتی یعنی مد نظر قرار دادن موفقیت‌ها موجب افزایش اعتماد به نفس می‌شود.	۱,۵
۲	هر یک از عبارت‌های زیر را با کلمات مناسب پر کنید؟ الف) قابل درک‌ترین بعد سلامت که مشاهده آن نسبت به سایر ابعاد آسان‌تر می‌باشد سلامت..... است. ب) از میان انواع شناخت شده بیماری هپاتیت احتمال مزمن شدن بیماری در مبتلایان به هپاتیت نوع..... بیشتر است. ج) پخت کامل غذا زمانی میسر می‌شود که تمام قسمت‌های آن حداقل..... درجه سانتیگراد حرارت دیده باشد. د) سلول‌های مویی (مژک دار) گوش داخلی انسان ، مسئول انتقال ارتعاشات صوتی به اندام..... هستند. ه) از اصول تغذیه سالم مصرف مقادیر کافی مواد مغذی مورد نیاز برای حفظ سلامت بدن مربوط به اصل..... است. و) در بین عوامل خطر بیماری‌های قلبی – عروقی ..... و ..... از مهمترین عوامل خطر هستند.	۱,۵
۳	در پرسش‌های چهار گزینه‌ای زیر گزینه درست را انتخاب کنید؟ الف) تامین سلامت مستلزم..... است ۱-مصرف مکمل ها ۲-رعایت بهداشت ۳-مصرف دارو ۴-تزریق واکسن ب) آماده بودن برای شروع مجدد در صورت مواجهه با مشکل مربوط به کدام یک از گام‌های برنامه‌ریزی خود مراقبتی است؟ ۱-تعیین هدف ۲-پیمان بستن ۳-استفاده از یادآور ها ۴-مایوس نشدن ج) پیدایش توده در هر جای بدن اختلال بلع زخم‌های بدون بهبود از علائم هشدار دهنده کدام بیماری	۰/۷۵

www.kanoon.ir

	است؟ ۱-سرطان ۲-سکته مغزی ۳-دیابت ۴-فشار خون	
۴	گام پیشگیری از دیابت را بنویسید؟	۲
۵	چهار عامل موثر بر سلامت را نام ببرید و مشخص کنید کدام یک از عوامل موثر بر سرآمد بیشترین تاثیر را بر سلامت افراد دارد؟	۱,۲۵
۶	الف) بدن برای حفظ گرما ذخیره سازی به مصرف ویتامین‌های محلول در چربی به کدام ماده نیاز دارد؟ ب) کدام یک از مواد مغذی نقش مهمی در عملکرد اندام‌های درونی قلب کلیه و غیره سیستم عصبی و ماهیچه‌ها بازی می‌کنند؟	۰,۵
۷	ویتامین‌ها به دو گروه کلی تقسیم می‌شوند نام ببرید و برای هر کدام مثال بزنید؟	۱
۸	الف) برای ساخت استخوان‌ها و حفظ استحکام آنها ساخت دندان‌ها کدام ماده معدنی لازم است؟ ب) کمبود کدام عنصر در کودکان و نوجوانان موجب کاهش سرعت رشد کوتاهی قد و تاخیر در بلوغ آنها می‌شود؟	۱
۹	چهار مورد از آداب صحیح خوردن و آشامیدن که از فرهنگ اسلامی بر آنها توصیه شده است را نام ببرید؟	۱
۱۰	سه راه پیشگیری از بیماری ایدز را نام ببرید؟	۱,۵
۱۱	علت هر یک از موارد زیر را بنویسید؟ الف) دوربینی ب)پیرچشمی ج) نزدیک بینی	۱,۵
۱۲	برخی از شایع‌ترین آسیب‌های چشمی را نام ببرید (ذکر دو مورد کافیست)	۱

www.kanoon.ir

۱۳	هرم غذایی به چند گروه تقسیم می‌شوند نام ببرید؟	۱,۵
۱۴	در ارتباط با بیماری ایدز توضیح دهید منظور از دوران پنجره چیست؟	۰,۷۵
۱۵	با توجه به موضوع بیماری سرطان جمله ارائه شده را به درستی تکمیل کنید یکی از آزمایش‌های شایع غربالگری مربوط به تشخیص سرطانِ الف سینه..... ب پروستات..... ج سرطان روده ..... می‌باشد.	۰,۷۵
۱۶	بیماری‌های ناشی از غذا به چند دسته تقسیم می‌شوند نام ببرید؟	۱,۵
۱۷	یکی از عوامل چاقی عامل روانی است آن را شرح دهید؟	۱

*** **نه از پیروزی مغرور باش، نه از شکست ناامید** ***

www.kanoon.ir

نـــام:	اداره آموزش و پرورش دزفول	مهر آموزشگاه	نمره

نام خانوادگی :	دبیرستان دخترانه حجاب		امضاء
شماره دفتر:	کلاس: دوازدهم	تاریخ امتحان : ۱۴۰۲/۱۰/۲۰	
	درس: بهداشت و سلامت نوبت: اول	مدّت: ۸۰ دقیقه	

۱	الف) نادرست ب) نادرست ج)درست د)درست ه)درست و)درست	۱,۵
۲	الف)جسمانی ب)نوع C ج)۷۰ د) مغز ه) تعادل و)فشار خون بالا و اختلالات چربی خون	۱,۵
۳	الف)رعایت بهداشت ب) مایوس نشدن ج)سرطان	۰,۷۵
۴	۱-برخورداری از رژیم غذایی متوازن و متعادل – ۲-پرهیز از مصرف غذاهای پر شکر یا چرب ۳-مراجعه به پزشک متخصص در صورت داشتن عوامل خطر ساز غیر قابل پیشگیری ۴-حفظ وزن مطلوب – ۵-انجام فعالیت های بدنی روزانه-۶-پرهیز از مصرف دخانیات ۷-کنترل منظم قند خون	۲
۵	سبک زندگی عوامل محیطی عوامل ژنتیکی و فردی دسترسی به خدمات بهداشتی درمانی	۱,۲۵
۶	الف) چربی ب) کربوهیدرات ها	۰,۵
۷	ویتامین‌های محلول در چربی شامل ویتامین های Aو K و Eو D ویتامین‌های محلول در آب شامل ویتامین های Cو گروه B	۱
۸	الف) کلسیم ب) روی	۰,۵
۹	خوردن غذای پاک و حلال- خوب جویدن غذا- پرهیز از سخن گفتن هنگام صرف غذا- پرهیز از پرخوری	۱
۱۰	پرهیز از حضور در موقعیت‌های خطرآفرین - پایبندی به شئونات دینی و اخلاقی- اطمینان از انجام استریل خدمات دندانپزشکی	۱,۵
۱۱	الف) در دوربینی اشیای دور واضح و اشیای نزدیک تار دیده می‌شوند و کره چشم افراد دوربین معمولاً کوچکتر از حد طبیعی است ب) پیرچشمی به دلیل سخت شدن پوسته عدسی چشم وقوع می‌پیوندد و از میان سالی شروع می‌شود ج) نزدیک بینی در نزدیک بینی چشم ها اشیای نزدیک را واضح اما اشیای دور را تار می‌بینند در چشم‌های افراد نزدیک بین معمولاً کره چشم بزرگتر از حد طبیعی است.	۱,۵
۱۲	آلوده شدن چشم با مواد شیمیایی عارضه خشکی و سوزش چشم هنگام کار با رایانه	۱

www-kanoon.ir

۱۳	۶ گروه غذایی ۱ گروه نان و غلات ۶ تا ۱۱ واحد گروه سبزی‌ها ۳ تا ۵ واحد گروه میوه‌ها ۲ تا ۴ واحد گروه شیر و لبنیات دو تا سه واحد گروه گوشت و تخم مرغ ۲ تا ۳ واحد گروه حبوبات و مغزها ۱ تا ۲ واحد	۱،۵
۱۴	مدت زمان لازم برای تشخیص سطح آنتی بادی از ورود ویروس به بدن تا زمان ترشح آنتی بادی توسط گلبول‌های سفید را دوران پنجره می‌گویند	۰،۷۵
۱۵	الف)ماموگرافی ب)آزمایش خون ج)آزمایش خون مخفی در مدفوع	۰،۷۵
۱۶	بیماری های ناشی از غذا به سه دسته تقسیم می شوند: ۱- مسمومیت های غذایی که به علت آلودگی مواد غذایی به باکتری ها، ویروس ها ، وسایر عوامل بیماری زا در اثر عدم رعایت اصول بهداشتی و مصرف غذاهای ناسالم ایجاد می شود. ۲-عفونت های غذایی که به دلیل آلودگی مواد غذایی به انواع مواد شیمیایی ، سموم قارچی ،آفت کش ها،فلزات سنگین و حشره کش ها بروز می کند. ۳- بیماری های غذایی ناشی از انگل های گوشت حیوانات آلوده و بیمار که در این دسته از بیماری ها می توان از کرم کدو در گوشت گاو نام برد.	۱،۵
۱۷	اختلالات روانی مانند افسردگی افراد را مستعد ابتلا به چاقی می‌کند به علاوه عوامل روانی سبب می‌شود که برخی از افراد در شرایطی مانند اضطراب خشم و ناراحتی بیش از حد غذا بخورند برخی از بیماری‌ها نظیر و کوشینگ اختلال عملکرد غدد فوق کلیوی موجب بروز چاقی می‌شوند.	۱