باسمه تعالی

نام و نام خانوادگی: **وزارت آموزش و پرورش** **تاریخ امتحان : ۲۰ / ۱۰/ ۱۴۰۲**

سوالات امتحانی درس: سلامت وبهداشت **اداره کل آموزش و پرورش استان آذربا یجان شرقی** **مدت امتحان: ۶۰دقیقه**

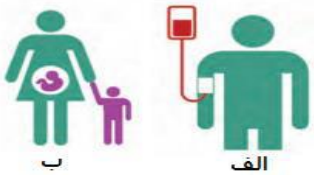
" دبیرستان سمیه" ناحیه: ۲ تبریز

امتحـــــــانات دی ماه سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۲

پایه و رشته ی : دوازدهم **تهیه وتنظیم : گروه سلامت و بهداشت**

شماره		بارم
۱	**جملات صحیح وغلط را مشخص کنید.**	
	الف)روش های درمانی مستلزم مصرف داروهایی است که معمولاً با عوارض جانبی همراه است ص... ..... غ..... ب) رنگ پریدگی پوست از علائم سکته مغزی می باشد. ص..... غ..... پ) دربیماری هپاتیت Bعلایمی شبیه سرماخوردگی در فرد ایجاد می شود. . ص..... غ..... ت)سکته ی قلبی همواره به شکل ناگهانی و شدید اتفاق می افتد. ص..... غ..... ث)ازنظر سازمان بهداشت جهانی ،سلامت یعنی نداشتن بیماری و نقص عضو ص..... غ....	۲/۵
۲	**به سوالات چهار گزینه ای زیر پاسخ دهید**	
	۱) کمبود کدام ماده در کودکان به کاهش سرعت رشد، کوتاه قدی و تاخیر در بلوغ می انجامد؟ الف- کلسیم ب- ویتامین A ج- روی د- آهن ۲) دردوره نوجوانی انسان به چند ساعت خواب نیاز دارد؟ الف- ۱۶تا ۱۷ ساعت ب- ۱۱ساعت ج- ۸تا ۹ ساعت د- ۶ ساعت ۳) حداکثر کاهش وزن مجاز در هفته یا ماه چقدر است؟ الف-۳۰۰تا ۴۰۰گرم معادل ۲تا ۳کیلوگرم درماه ب- ۵۰۰تا ۷۰۰ گرم معادل ۲تا۳ کیلوگرم درماه ج- ۵۰۰تا ۷۰۰ گرم معادل ۳تا۴ کیلوگرم درماه د-۷۰۰تا ۹۰۰ گرم معادل ۲تا ۳ کیلوگرم در ماه ۴) کدامیک از روشهای تشخیص زیر برای غربالگری سرطان دهانه رحم کاربرد دارد؟ الف- آزمایش خون ب- ماموگرافی ج- پاپ اسمیر د- آزمایش خون مخفی در مدفوع ۵)کدام یک ازراه های پیشگیری بیماری های قلبی عروقی نیست؟ الف- کنترل منظم فشار خون ب- افزایش کلسترول و قند خون ج-پرهیز از مصرف دخانیات د-حفظ وزن مطلوب ۶)قابل درک ترین بعد سلامت،.....است. الف-سلامت روانی ب-سلامت جسمانی ج-سلامت اجتماعی د-سلامت معنوی	۳
۳	**جاهای خالی را با عبارات مناسب کامل کنید.**	
	الف) پخت کامل غذا زمانی است که تمام قسمت های آن حداقل .....حرارت دیده باشد. ب) هر گونه حالت ناخوشایند و رنج آوری که احساس تندرستی را مختل کند..... می گویند. پ) باسخت و تنگ شدن عروق خونی، چربی و کلسترول و مواد دیگر باهم تجمع پیدا کرده و تشکیل ماده ای مومی شکل به نام..... را می دهد. ج) غنی ترین منبع ویتامینD .....است. د) وضعیت اشتغال فرد از عوامل ..... موثر بر سلامت فرد است. و) یک اختلال پوستی شایع در دوران بلوغ و جوانی .....است. ه) انعکاس نور در چشم اسکی بازان از موارد.....چشم است. ی) از عوارض جدی بیماری های منتقل شده از طریق .....مرده زایی است.	۴
۴	**درباره بهداشت و ایمنی مواد غذایی به سوالات زیر جواب دهید:**۱/۵ الف)مبارزه با حشرات و جوندگان ناقل بیماری جزء کدام یک از اصول بهداشتی در جلوگیری از آلودگی و فساد مواد غذایی می باشد؟ ب)چگونه می توانیدبا عوامل بیولوژیکی آلوده کننده مواد غذایی مبارزه نمایید.۲ مورد ج)بیماری های غذا زاد چگونه ایجاد می شوند؟	۱/۵

www-kanoon.ir

۵	تصاویر زیر کدام راه انتقال ویروس اچ آی وی را نشان می دهد؟  الف)..... ب).....	۱
۶	**-به سوالات زیر پاسخ کوتاه دهید:** ۱- سه اصل مهمی که افراد برای برخورداری از تغذیه سالم بایستی رعایت کنند؟ ۰/۷۵ نمره ۲-کدام مواد معدنی به ترتیب در ترکیب هموگلوبین خون و حفظ تعادل مایعات بدن نقش دارد؟۰/۵ ۳-میوه های زرد و نارنجی منبع خوب پیش ساز کدام ویتامین هستند؟۰/۲۵ ۴-"مهربانی؛ خندیدن و گریه کردن در شرایط مقتضی "در کدام یک از انواع خودمراقبتی دسته بندی می شود؟۰/۵ ۵- دو مورد از عوامل خطرساز قابل پیشگیری دیابت نوع ۲ را نام ببرید. ۰/۵ نمره ۶-در مراحل رشد تومور ر سرطان معده، در کدام فاز تومور به ارگان (اندام)های مجاور دست اندازی می کند؟۰/۵ ۷-کدام یک از عوامل موثر بر سلامت،بیشتریت تاثیر را بر سلامت افراد دارد؟۰/۲۵ ۸-در گام های برنامه ریزی برای خود مراقبتی،هدف باید چگونه باشد؟۰/۷۵	۴
۷	- جدول زیر در رابطه با بیماری های واگیردار و راه های انتقال آنها است .هریک از موارد ستون" الف "با یکی از موارد ستون" ب "ارتباط منطقی دارد .جدول را با عبارات صحیح کامل نمایید | "الف" | "ب" | |---|---| | الف..... .؟ | ۱پوست و مو | | ب. سوزاک | .....؟ | | ج .وبا | .....؟ |	۱/۵
۸	**در مورد چاقی به سوالات زیر جواب دهید:** الف) چاقی چه عوارضی می تواند بر قلب و عروق داشته باشد؟۲ مورد۰/۵ ب)دو مورد از عوارض جانبی کاهش وزن سریع را بنویسید.۰/۵ ج) کدام نوع از الگوی چاقی خطر ابتلا به بیماری های قلبی – عروقی را بیشتر افزایش می دهد؟۰/۵	۱/۵
۹	**در باره بهداشت فردی به سوالات زیر پاسخ دهید:** الف)دو وظیفه مهم گوش را بنویسید.۰/۵ ب)تنها راه قطعی تشخیص کم شنوایی چیست؟۰/۵	۱
	موفق باشید نمره از بیست :.....	

www-kanoon-ir

www-kanoon-ir

باسمه تعالی

نام و نام خانوادگی: | وزارت آموزش و پرورش | تاریخ امتحان : ۲۰ / ۱۰/ ۱۴۰۲

سوالات امتحانی درس: سلامت وبهداشت | اداره کل آموزش و پرورش استان آذربا یجان شرقی | مدت امتحان: ۶۰دقیقه

" دبیرستان سمیه" ناحیه: ۲ تبریز

امتحـــــــانات دی ماه سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۲

پایه و رشته ی : دوازدهم | تهیه وتنظیم : گروه سلامت و بهداشت

شماره	جملات صحیح وغلط را مشخص کنید	بارم
۱		
	الف)روش های درمانی مستلزم مصرف داروهایی است که معمولاً با عوارض جانبی همراه است ص.... *..... غ..... ب) رنگ پریدگی پوست از علائم سکته مغزی می باشد. ص..... غ.....*..... پ) دربیماری هپاتیت Bعلایمی شبیه سرماخوردگی در فرد ایجاد می شود. . ص.... *..... غ..... ت)سکته ی قلبی همواره به شکل ناگهانی و شدید اتفاق می افتد. ص..... غ..... *. ث)ازنظر سازمان بهداشت جهانی ،سلامت یعنی نداشتن بیماری و نقص عضو ص..... غ... *.....	۲/۵
۲	**به سوالات چهار گزینه ای زیر پاسخ دهید**	
	۱) کمبود کدام ماده در کودکان به کاهش سرعت رشد، کوتاه قدی و تاخیر در بلوغ می انجامد؟ الف- کلسیم ب- ویتامین A ج- روی د- آهن ۲) دردوره نوجوانی انسان به چند ساعت خواب نیاز دارد؟ الف- ۱۶تا ۱۷ ساعت ب- ۱۱ساعت ج- ۸تا ۹ ساعت د- ۶ ساعت ۳) حداکثر کاهش وزن مجاز در هفته یا ماه چقدر است؟ الف-۳۰۰تا ۴۰۰گرم معادل ۲تا ۳کیلوگرم درماه ب- ۵۰۰تا ۷۰۰ گرم معادل ۲تا۳ کیلوگرم درماه ج- ۵۰۰تا ۷۰۰ گرم معادل ۳تا۴ کیلوگرم درماه د-۷۰۰تا ۹۰۰ گرم معادل ۲تا ۳ کیلوگرم در ماه ۴) کدامیک از روشهای تشخیص زیر برای غربالگری سرطان دهانه رحم کاربرد دارد؟ الف- آزمایش خون ب- ماموگرافی ج- پاپ اسمیر د- آزمایش خون مخفی در مدفوع ۵)کدام یک ازراه های پیشگیری بیماری های قلبی عروقی نیست؟ الف) کنترل منظم فشار خون ب) افزایش کلسترول و قند خون ج)پرهیز از مصرف دخانیات د) حفظ وزن مطلوب ۶)قابل درک ترین بعد سلامت،.....است. الف-سلامت روانی ب-سلامت جسمانی ج-سلامت اجتماعی د-سلامت معنوی	۳
۳	**جاهای خالی را با عبارات مناسب کامل کنید.**	
	الف) پخت کامل غذا زمانی است که تمام قسمت های آن حداقل .....۷۰..درجه.....حرارت دیده باشد. ب) هر گونه حالت ناخوشایند و رنج آوری که احساس تندرستی را مختل کند.....بیماری..... می گویند. پ) باسخت و تنگ شدن عروق خونی، چربی و کلسترول و مواد دیگر باهم تجمع پیدا کرده و تشکیل ماده ای مومی شکل به نام....پلاک..... را می دهد. ج) غنی ترین منبع ویتامینD .....روغن کبد ماهی.....است. د) وضعیت اشتغال فرد از عوامل .....محیطی..... موثر بر سلامت فرد است. و) یک اختلال پوستی شایع در دوران بلوغ و جوانی .....آکنه.....است.	۴

www.kanoonir

	ه) انعکاس نور در چشم اسکی بازان از موارد.....برق زدگی.....چشم است. ی) از عوارض جدی بیماری های منتقل شده از طریق .....دستگاه تناسلی.....مرده زایی است.	
۴	**درباره بهداشت و ایمنی مواد غذایی به سوالات زیر جواب دهید:**۱/۵ الف)مبارزه با حشرات و جوندگان ناقل بیماری جزء کدام یک از اصول بهداشتی در جلوگیری از آلودگی و فساد مواد غذایی می باشد؟رعایت بهداشت محیط ب)چگونه می توانیدبا عوامل بیولوژیکی آلوده کننده مواد غذایی مبارزه نمایید.۲ موردنظافت مداوم محیط-نصب درو پنجره توری-سرپوشیده نگه داشتن مجاری فاضلاب-دفع به موقع زباله(۲ مورد کافی است) ج)بیماری های غذا زاد چگونه ایجاد می شوند؟بیماری هایی هستند که به عللی از جمله پایین بودن سطح بهداشت فردی یا بهداشت محیط،عدم دسترسی به آب سالم و... ایجاد می شوند	۱
۵	.تصاویر زیر کدام راه انتقال ویروس اچ آی وی را نشان می دهد؟ الف).....دریافت خون و فرآورده های خونی آلوده.....  ب).....بارداری و شیردهی مادر مبتلا به بیماری.....	۱
	-	۱/۵
	- جدول زیر در رابطه با بیماری های واگیردار و راه های انتقال آنها است .هریک از موارد ستون" الف "با یکی از موارد ستون" ب "ارتباط منطقی دارد .جدول را با عبارات صحیح کامل نمایید "الف" | "ب" الف..... .پدیکلوزیس.....؟ | ۱پوست و مو ب. سوزاک | .....دستگاه تناسلی.....؟ ج .وبا | .....دستگاه گوارش.....؟	۱/۵
	در مورد چاقی به سوالات زیر جواب دهید: الف) چاقی چه عوارضی می تواند بر قلب و عروق داشته باشد؟۲ مورد۰/۵اختلالات چربی خون-افزایش فشار خون-اختلالات انعقاد خون-التهاب مزمن ب)دو مورد از عوارض جانبی کاهش وزن سریع را بنویسید.۰/۵ریزش موها-افت فشار خون-ضعف و بی حالی- پوسیدگی دندان هایبوست-افسردگی-بروز سنگ کیسه صفرا-ورم و زخم معده ج) کدام نوع از الگوی چاقی خطر ابتلا به بیماری های قلبی – عروقی را بیشتر افزایش می دهد؟۰/۵الگوی سیب	۱/۵
	در باره بهداشت فردی به سوالات زیر پاسخ دهید: الف)دو وظیفه مهم گوش را بنویسید.۰۰/۵**دریافت امواج صوتی و حفظ تعادل بدن** ب)تنها راه قطعی تشخیص کم شنوایی چیست؟۰/۵آزمایش شنوایی توسط شنوایی سنج	۱

www-kanoon-ir

به سوالات زیر پاسخ کوتاه دهید:

۱- سه اصل مهمی که افراد برای برخورداری از تغذیه سالم بایستی رعایت کنند؟ ۰/۷۵ نمره **تعادل- تنوع- تناسب**

۲-کدام مواد معدنی به ترتیب در ترکیب هموگلوبین خون و حفظ تعادل مایعات بدن نقش دارد؟۰/۵آهن-سدیم

۳-میوه های زرد و نارنجی منبع خوب پیش ساز کدام ویتامین هستند؟۰/۲۵ویتامین آ

۴-"مهربانی؛ خندیدن و گریه کردن در شرایط مقتضی "در کدام یک از انواع خودمراقبتی دسته بندی می شود؟۰/۵روانی-عاطفی

۵- دو مورد از عوامل خطرساز قابل پیشگیری دیابت نوع ۲ را نام ببرید. ۰/۵ نمره اضلفه وزن-کم تحرکی-کلسترول بالا- فشارخون بالا

۶-در مراحل رشد تومور ر سرطان معده، در کدام فاز تومور به ارگان (اندام)های مجاور دست اندازی می کند؟۰/۵فاز۴

۷)کدام یک از عوامل موثر بر سلامت،بیشترین تاثیر را بر سلامت افراد دارد؟سبک زندگی

۸)در گام های برنامه ریزی برای خود مراقبتی،هدف باید چگونه باشد؟هدف باید واضح ،دقیق و قابل اندازه گیری باشد.

۳

موفق باشید

نمره از بیست :.....