امتحان درس: سلامت و بهداشت	**اداره کل آموزش و پرورش استان کردستان مدیریت آموزش و پرورش ناحیه ۱ سنندج**	**مهر آموزشگاه**	**تاریخ برگزاری: ۱۹/ ۱۰ / ۱۴۰۲**
پایه تحصیلی: دوازدهم			**ساعت برگزاری: ۸ صبح**
رشته تحصیلی: علوم تجربی و ریاضی			**مدت زمان امتحان: ۸۵ دقیقه**
نام ونام خانوادگی:			**سال تحصیلی: ۱۴۰۳–۱۴۰۲**
دبیر طراح: منصور بدری	**دبیرستان نمونه دولتی استاد شیخ محمود شلتوت**		**نوبت امتحان: دی ماه ۱۴۰۲**

ردیف	متن سوالات	بارم
۱	**درستی یا نادرستی هر یک از عبارت‌های زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید.** **الف) خودمراقبتی شامل اعمالی اکتسابی و غیرآگاهانه است که فرد برای حفظ و ارتقای سلامتی خود و خانواده انجام می‌دهد.** **ب) بدن برای انجام عملکرد مطلوب خود نیازمند دریافت ۲۰ نوع اسید آمینه است و در شرایط طبیعی قادر است ۱۱ نوع آنها را تولید کند.** **ج) اگر شاخص توده بدنی فردی برابر با ۳۴ باشد، از نظر طبقه‌بندی نمایه توده بدنی، چاقی درجه دو دارد.** **د) منظور از نگهداری غذا به صورت کاملاً سرد، نگهداری آن در دمای زیر ۴ درجه سانتیگراد می‌باشد.** **ه) امروزه افزایش تعداد سالمندان با توجه به بالا رفتن سن امید به زندگی، یکی از دلایل برای افزایش آمار سرطان است.** **و) اتوسکوپ یک ابزار دستی با نور و عدسی بزرگ‌نمایی برای معاینه چشم است.**	۱/۵
۲	**در عبارت‌های زیر، جالی خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.** **الف) با سخت شدن و تنگ شدن عروق خونی، چربی، کلسترول و مواد دیگر با هم تجمع پیدا کرده و تشکیل ماده‌ای مومی شکل به نام ..... می‌دهند.** **ب) مقدار طبیعی فشار خون .....، ۸۰ میلی‌متر جیوه است که هم زمان با استراحت قلب میان دو ضربان وجود دارد.** **ج) دیابت نوع ..... در اثر عواملی مانند: زمینه ژنتیکی، ویروس، فشارهای روانی و اختلال در سیستم ایمنی بدن ایجاد می‌شود.** **د) در بعضی از افراد مبتلا به بیماری هپاتیت B، بیماری مزمن شده و باعث مشکلات ..... می شود.** **ه) در دوران ..... علی‌رغم اینکه ویروس اچ آی وی در بدن فرد هست ولی نتیجه آزمایش منفی است.** **و) یکی از شایع‌ترین مشکلات گوش در افراد .....است که در دو طبقه مادرزادی و اکتسابی طبقه بندی می‌شود.** **ز) برای جلوگیری از پوسیدگی دندان باید از مصرف زیاد مواد ..... و سیگار و سایر مواد دخانی اجتناب کرد.** **ح) خانم‌ها از سه ماه قبل از حاملگی باید روزانه غذاهای سرشار از ..... مصرف کنند.**	۲
۳	**در هر یک از عبارت‌های زیر، کلمه مناسب داخل پرانتز را انتخاب کنید.** **الف) در هرم غذایی روزانه، میزان واحد توصیه شده (نان و غلات - میوه - سبزی) نسبت به بقیه مواد بیشتر است.** **ب) پرخوری عصبی از مشکلات مربوط به (سیستم عصبی – روانی) عوارض چاقی است.** **ج) وجود کرم کدو در گوشت گاو، باعث (بیماری – مسمومیت – عفونت) غذایی می‌شود.** **د) با بالا رفتن میزان تری‌گلیسرید خون، سطح (LDL – اسید چرب ترانس – HDL) خون کاهش می‌یابد.** **ه) در آزمایش‌های غربالگری سرطان، از تست پاپ اسمیر در تشخیص سرطان (دهانه رحم - پروستات -روده) استفاده می‌شود.** **و) توانمندی و پختگیِ شخصیتی، بلوغِ (جسمانی – روانی – اجتماعی) ازدواج محسوب می‌شود.**	۱/۵
۴	**در سوالات چهار گزینه‌ای زیر، گزینه مناسب را انتخاب کنید.** **الف) "استفاده غیرمجاز از سموم دفع آفات نباتی یا حشره‌کش ها" مربوط به کدام یک از عوامل فساد مواد غذایی است؟** **۱)فیزیکی ۲) بیولوژیکی ۳) مکانیکی ۴) شیمیایی** **ب) کدام یک از علائم سکته مغزی نیست؟** **۱) از دست دادن تکلم ۲) سنگینی یا درد در وسط قفسه سینه** **۳) عدم کنترل عضلات ۴)از دست دادن ناگهانی احساس در بازو** **ج)بیماری ..... از عیوب انکساری چشم است که به دلیل سخت شدن پوسته عدسی چشم به وقوع می‌پیوندد.** **۱)آستیگماتیسم ۲) نزدیک بینی ۳) پیرچشمی ۴) دوربینی**	۰/۷۵

۵	درباره سلامت به سوالات زیر پاسخ دهید. الف)چرا با توجه به دیدگاه اسلام، تعریف سازمان بهداشت جهانی از سلامت، تعریف کاملی نیست؟ ب) دو مورد از عوامل موثر بر سلامت را نام ببرید.	۰/۷۵
۶	هر یک از ویژگی‌های زیر مربوط به کدام یک از ابعاد سلامت است؟ الف) داشتن روحیه انتقاد پذیری ب) ارتباط سالم فرد با مدرسه ج) خواب راحت و منظم	۰/۷۵
۷	الف) سبک زندگی سالم چگونه بر کیفیت زندگی فرد تاثیر می‌گذارد؟ ب) "تعیین هدف"یکی از گام‌های برنامه‌ریزی برای خود مراقبتی است. شما یکی از اهداف خود را بنویسید که در آن، حداقل به دو ویژگی هدف اشاره شده باشد.	۰/۷۵
۸	جدول زیر مربوط به مواد مغذی است، هر یک از موارد ستون "الف" با یکی از موارد ستون "ب" ارتباط منطقی بیشتری دارد، آنها را پیدا کنید(در هر ستون یک مورد اضافه است).	۱/۵

"الف"	ستون "ب"
الف)عامل تعیین کننده سطح کلسترول خون	۱)گلیکوژن
ب)حیاتی ترین نیاز غذایی انسان	۲)پروتئین
ج)حمل اکسیژن در خون	۳)چربی اشباع
د)روغن کبد ماهی	۴)منبع غنی روی
ه) رشد، ترمیم و حفظ بافت‌های عضلانی	۵)آب
و) سبزی های سبز تیره و زرد	۶)هموگلوبین
ز)کربوهیدرات ذخیره‌ای در کبد	۷)مهم ترین منبع طبیعی ید

۹	الف) نیازمندی‌های تغذیه‌ای، به کدام یک از اصول تغذیه سالم، اشاره دارد؟ ب) مصرف مواد غذایی دارای فیبر، چه تاثیری بر سلامتی بدن می‌گذارد؟ ج) هر یک از بیماری‌های زیر در اثر کمبود کدام ریزمغذی در بدن ایجاد می‌شود؟ ۱) گواتر ۲) پوکی استخوان	۱
۱۰	درباره چاقی به سوالات زیر پاسخ دهید. الف) کدام الگوی چاقی، خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی-عروقی را بیشتر افزایش می‌دهد؟ ب) یک بیماری جسمی نام ببرید که باعث ایجاد چاقی می‌شود.	۰/۵
۱۱	افراد چاق و دارای اضافه وزن برای کاهش وزن لازم است ضمن کاهش میزان کالری دریافتی و افزایش فعالیت بدنی خود، دو اصل را رعایت کنند، این دو اصل را بنویسید.	۱
۱۲	برای هر یک از موارد زیر یک دلیل بنویسید. الف) در موقع خرید میوه‌ها باید به تازگی، شادابی و پوست آنها توجه کرد که له شده، لکه دار و صدمه خورده نباشد. ب) موادغذایی که دچار کپک شده‌اند را حتی بعد از برداشتن کپک آن، نباید مصرف کرد. ج) برخی از مکمل‌هایی که در بدن‌سازی مورد استفاده قرار می‌گیرند، احتمال ناباروری را به میزان زیادی افزایش می‌دهند.	۱/۵

۱۳	بیشترین عامل مرگ ومیر به دلیل بیماری‌های قلبی- عروقی، مربوط به دو بیماری است، این دو بیماری را نام ببرید.	۰/۵
۱۴	مراحل نامرتب زیر مربوط به اقدامات ضروری هنگام مواجه شدن با سکته قلبی در یک فرد می‌باشد؛ با توجه به مطالب کتاب درسی، آنها را به ترتیب در موارد "الف تا د" بنویسید. ۱) فرد به حالت نشسته یا نیمه خوابیده قرار گیرد. ۲) بیمار در اسرع وقت با برانکارد یا صندلی چرخ‌دار به مراکز درمانی منتقل شود. ۳) از هر گونه حرکت و فعالیت بیمار پرهیز شود. ۴) لباس‌های تنگ او را کمی باز کنید.	۱
۱۵	دو علامت هشدار دهنده سرطان در لوله گوارش را بنویسید.	۰/۵
۱۶	عدم تشخیص و درمان به موقع عوارض دیابت، به چه مشکلات بدنی منجر می‌شود؟(دو مورد را ذکر کنید)	۰/۵
۱۷	رعایت چه نکاتی برای جلوگیری از انتقال بیماری هپاتیت B از فرد مبتلا به دیگر اعضای خانواده، لازم است؟ سه مورد را بنویسید.	۰/۷۵
۱۸	در جدول زیر که مربوط به بیماری‌های واگیردار و شیوه انتقال آنهاست، برای هر یک از موارد الف- ب-ج یک نمونه بنویسید. نام بیماری | روش انتقال یا انتشار الف)..... | دستگاه گوارش سوزاک | ب)..... ج)..... | پوست و مو	۰/۷۵
۱۹	الف) از علائم بیماری‌هایی که از طریق دستگاه تناسلی منتقل می‌شوند، دو مورد را ذکر کنید. ب)دو راه اصلی پیشگیری از انتقال اچ آی وی را بنویسید.	۱
۲۰	درباره بهداشت فردی به سوالات زیر پاسخ دهید. الف) از نکات لازم برای پیشگیری و کاهش عارضه خشکی و سوزش چشم هنگام کار با کامپیوتر دو مورد را ذکر کنید. ب) دو مورد از عوامل تشدید کننده آکنه، را بنویسید. ج) از آثار و عوارض کم خوابی دو مورد را بیان کنید.	۱/۵

نمره با عدد نمره با حروف:	نام و نام خانوادگی دبیر مصحح: منصور بدری	تاریخ و امضا: /۱۰/ ۱۴۰۲	جمع بارم ۲۰

آرزوی ما موفقیت شماست پیروز باشید

کلید امتحان درس: سلامت و بهداشت	**اداره کل آموزش و پرورش استان کردستان مدیریت آموزش و پرورش ناحیه ۱ سنندج**	**مهر آموزشگاه**	**تاریخ برگزاری: ۱۹/ ۱۰ / ۱۴۰۲**
پایه تحصیلی: دوازدهم			**ساعت برگزاری: ۸ صبح**
رشته تحصیلی: علوم تجربی و ریاضی			**مدت زمان امتحان: ۸۵ دقیقه**
دبیر طراح: منصور بدری			**سال تحصیلی: ۱۴۰۳–۱۴۰۲**
تعداد صفحه: ۲	**دبیرستان نمونه دولتی استاد شیخ محمود شلتوت**		**نوبت امتحان: دی ماه ۱۴۰۲**

ردیف	پاسخ سوالات	بارم
۱	الف) نادرست ب) درست ج) نادرست د) نادرست ه) درست و) درست	۱/۵
۲	الف) پلاک ب) دیاستولی (مینیمم) ج) یک د) کبدی ه) پنجره و) کم شنوایی ز) قندی ح) فولیک اسید	۲
۳	الف) نان و غلات ب) روانی ج) بیماری د) HDL ه) دهانه رحم و) روانی	۱/۵
۴	الف) گزینه (۴) شیمیایی ب) گزینه (۲) سنگینی یا درد در وسط قفسه سینه ج)گزینه(۳) پیرچشمی	۰/۷۵
۵	الف) زیرا از یک جنبه بسیار مهم در تعریف سلامت غفلت شده و آن جنبه معنوی است. ب) سبک زندگی- عوامل ژنتیکی و فردی- عوامل محیطی - دسترسی به خدمات بهداشتی درمانی(دو مورد)	۰/۷۵
۶	الف) سلامت روانی ب) سلامت اجتماعی ج) سلامت جسمانی	۰/۷۵
۷	الف) با پیشگیری از بروز بیماری در فرد بر کیفیت زندگی تاثیر می‌گذارد ب) اشاره به واضح، واقعی و قابل اندازه گیری بودن هدف	۰/۷۵
۸	الف)عامل تعیین کننده سطح کلسترول خون -۳)چربی اشباع ب)حیاتی ترین نیاز غذایی انسان- ۵)آب ج)حمل اکسیژن در خون- ۶)هموگلوبین ه) رشد، ترمیم و حفظ بافت‌های عضلانی - ۲)پروتئین و) سبزی های سبز تیره و زرد -۴)منبع غنی روی ز)کربوهیدرات ذخیره‌ای در کبد- ۱)گلیکوژن د)روغن کبد ماهی: اضافه است ۷)مهم ترین منبع طبیعی ید: اضافه است	۱/۵
۹	الف) اصل تناسب ب) جلوگیری از بیماری یبوست ج) ۱) کمبود ید ۲) کمبود کلسیم	۱
۱۰	الف) سیب ب) کم کاری تیروئید یا کوشینگ(یک مورد)	۰/۵
۱۱	اصل اول: پیروی از یک برنامه پیوسته و پایدار برای کاهش وزن اصل دوم: افراط نکردن در کاهش وزن	۱

۱۲	الف) از محل نقاط آسیب دیده، کپک ها و باکتری ها به درون میوه نفوذ کرده و باعث فساد آنها می شوند ب) برخی از قسمت های کپک و ریشه های آن قابل مشاهده نیست؛ چرا که در عمق مواد خوراکی نفوذ می کنند. ج) روی تولید هورمون زنانه و مردانه تأثیر می گذارد	۱/۵
۱۳	انسداد رگ‌های خون رسان(کرونر) به عضله قلب – سکته‌های قلبی و مغزی	۰/۵
۱۴	۱) فرد به حالت نشسته یا نیمه خوابیده قرار گیرد.(ب) ۲) بیمار در اسرع وقت با برانکارد یا صندلی چرخ‌دار به مراکز درمانی منتقل شود.(د) ۳) از هر گونه حرکت و فعالیت بیمار پرهیز شود.(الف) ۴) لباس‌های تنگ او را کمی باز کنید.(ج)	۱
۱۵	اختلال بلع یا سوءهاضمه - استفراغ یا سرفه خونی - اسهال یا یبوست -خونریزی غیرطبیعی در مدفوع - بی اشتهایی یا کاهش وزن بی دلیل(دو مورد)	۰/۵
۱۶	نابینایی-دیالیز یا پیوند کلیه- قطع پا - سکته های قلبی و مغزی(دو مورد)	۰/۵
۱۷	آزمایش خون اعضا یا نزدیکان و اطمینان از عدم ابتلای آنها به بیماری- تزریق واکسن- استفاده نکردن از وسایل مشترک با بیمار- عدم تماس با مایعات و خون بیمار- عدم تماس با پوست بریده یا زخم شده بیمار- استفاده نکردن از وسایل تیز و برنده مثل تیغ و ناخن گیر و... متعلق به شخص بیمار(سه مورد)	۰/۷۵
۱۸	الف) وبا یا اسهال خونی یا انگل های روده ای ب) دستگاه تناسلی ج) پدیکلوزیس(شپش سر)	۰/۷۵
۱۹	الف) زخم یا ضایعات جلدی(پوستی) در نواحی تناسلی - ترشح غیرطبیعی (ازنظر حجم، رنگ و بو) از مجرای تناسلی - غدد متورم در ناحیه تناسلی - درد در نواحی پایین شکم - عفونت های غیرمعمول - سوزش ادرار(دو مورد) ب) ۱- عدم استفاده از سرنگ و سرسوزن مصرف شده ۲-پرهیز از رفتارهای جنسی پرخطر	۱
۲۰	الف)اشاره به دو مورد از موارد زیر ۱- هنگام کار کردن با رایانه به طور ارادی پلک بزنید. ۲-در صورتی که خشکی چشم شدید است، می توانید از قطره های اشک مصنوعی استفاده کنید. ۳-مرکز صفحه مانیتور را حدود ۱۰ تا ۲۰ سانتی متر از چشم پایین تر قرار دهید. ۴-صفحه مانیتور را طوری قرار دهید که نور پنجره یا روشنایی اتاق به آن نتابد و روشنایی اتاق را به نصف وضعیت معمولی کاهش دهید. ۵- بعد از ۵ تا ۱۰ دقیقه کار با وسایل الکترونیکی خیره ماندن و نگاه مستمر به مانیتور رایانه و صفحه تلفن همراه، خشکی و خستگی چشم ایجاد می کند. هر ۲۰ دقیقه به مدت ۲۰ ثانیه به فاصله ۶ متری و دورتر نگاه کنید. ۶- فاصله مانیتور با چشمان خود را در حدود ۵۰ تا ۶۰ سانتی متر تنظیم کنید. ۷- روشنایی و کنتراست مانیتور خود را در حدی که چشم احساس راحتی کند، تنظیم کنید. ب) استرس، برخی از داروها، قاعدگی، استفاده از محصولات آرایشی، قرارگرفتن در معرض نور خورشید، تعریق و دست کاری جوش ها (ذکر دو مورد) ج) زودرنجی، اشتباهات شناختی، زوال یا از دست دادن حافظه، قضاوت های اخلاقی نادرست، خمیازه شدید، علائم شبیه به اختلال کم توجهی - بیش فعالی، اختلالات سیستم ایمنی و ....(دو مورد)	۱/۵
	جمع بارم ۲۰	

آرزوی ما موفقیت شماست پیروز باشید