نام و نام خانوادگی:		**اداره کل آموزش و پرورش سیستان و بلوچستان** **آموزش و پرورش ناحیه یک زاهدان** **دبیرستان شهدای فرهنگی**	مهر آموزشگاه
شمارهٔ کلاس:		**تاریخ امتحان: ۱۴۰۲/۱۰/ ۱۴**	
نـــــام درس:	**سلامت و بهداشت**	**مدت امتحان: ۷۵ دقیقه**	
نوبت امتحان:	**نوبت اول**	**تعداد صفحات: ۴**	

نمره با عدد		**نمره باعدد(تجدید نظر)**		**نام مصحح وامضا**
نمره با حروف		**نمره با حروف**		محمدامین میری

ردیف	سوالات	نمره
۱	**درستی یا نادرستی هر یک از عبارت های زیر را بر اساس مطالب کتاب درسی، بدون ذکر دلیل مشخص کنید.** **الف) بهداشت عبارت است از تأمین، حفظ و بالا بردن سطح سلامت.** **ب) اولین مرحلهٔ برنامه‌ریزی برای خودمراقبتی را باید با گام‌های کوچک شروع کرد.** **ج) به طور کلی قسمت عمدهٔ ویتامین «د» از منابع غذایی مانند روغن کبد ماهی تأمین می‌شود.** **د) چاقی با الگوی سیب، خطر ابتلا به اختلالات چربی خون را بیشتر افزایش می‌دهد.** **ه) زمانی پخت غذا کامل است که تمام قسمت‌های آن حداکثر ۷۰ درجهٔ سانتی‌گراد حرارت دیده باشد.** **و) دیابت نوع یک می‌تواند به دلیل اختلال در سیستم ایمنی بدن ایجاد شود.** **ز) در فرد آلوده به HIV در دوران پنجره، نتیجهٔ آزمایش آنتی بادی مثبت است.** **ح) سکتهٔ قلبی همواره به شکل ناگهانی و شدید اتفاق می‌افتد.**	۲
۲	**در عبارت‌های زیر، جاهای خالی را با کلمات مناسب تکمیل نمایید.** **الف) پرهیز از کشیدن سیگار و قلیان، مثالی از خودمراقبتی ..... است.** **ب) در دین مبین اسلام، بدن انسان هدیه و امانت الهی برای ..... محسوب می‌گردد.** **ج) بدن ما قادر به ذخیرهٔ مقدار معینی کربوهیدرات است که به صورت ..... ذخیره می‌شود.** **د) بر اساس جدول نمایهٔ تودهٔ بدنی، فردی با BMI=28، دارای وضعیت ..... می‌باشد.** **ه) برای افراد شاغل در مکان‌های تهیه، تولید و توزیع غذا، رعایت بهداشت فردی و داشتن ..... مهم است.** **و) میزان نمک مصرفی توصیه شده در طول یک روز، در افراد بالای ۵۰ سال ..... گرم است.** **ز) از عوارض عدم درمان بیماری سوزاک، می‌توان به ..... اشاره نمود.** **ح) در آزمایش‌های مربوط به ازدواج، تزریق واکسن ..... برای بانوان انجام می‌شود.**	۲
۳	**از بین کلمات داخل پرانتز، کلمهٔ مناسب را انتخاب کنید.** **الف) بیماری‌های مزمن با سبک زندگی فرد ارتباط (مستقیم/ غیرمستقیم) دارند.** **ب) بر اساس هرم مواد غذایی، میزان مصرف گوشت و تخم مرغ نسبت به شیر و فرآورده‌ها (بیشتر/ برابر/ کمتر) است.** **ج) تغذیه از عوامل (ژنتیکی و فردی/ محیطی/ سبک زندگی) مؤثر بر سلامت می‌باشد.**	۲

www-kanoon-ir

	د) حداکثر کاهش وزن مجاز در طول یک (هفته/ماه)، معادل ۰/۵ تا ۰/۷ کیلوگرم است. ه) آلودگی مواد غذایی به ویروس‌ها موجب (عفونت غذایی/ مسمومیت غذایی) در فرد می‌شوند. و) اسیدهای چرب ترانس برخلاف اسیدهای (ترانس/ غیراشباع)، با افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی- عروقی ارتباط دارند. ز) احتمال مزمن شدن بیماری در مبتلایان به هپاتیت نوع (C/B) بیشتر است. ح) درد قلبی را (ایسکمی قلبی/ آنژین صدری) می‌نامند.	
۴	**با توجه به مطالب کتاب درسی، در پرسش‌های زیر گزینهٔ مناسب را انتخاب کنید.** الف) کدام گزینه جزء اهداف برنامه‌ریزی برای خودمراقبتی نمی‌باشد؟ ۱) واقعی ۲) واضح ۳) قابل اندازه‌گیری ۴) کوتاه مدت ب) کدام گزینه، مقدم بودن پیشگیری نسبت به درمان نیست؟ ۱) اطمینان بخش‌تر بودن ۲) نداشتن عوارض جانبی ۳) زمان طولانی آموزش ۴) کم هزینه بودن ج) شیر و لبنیات از منابع ویتامین ..... هستند که این ویتامین معمولاً در ..... ذخیره می‌شود. ۱) «آ»- کبد ۲) «د»- ماهیچه‌ها ۳) «کلسیم»- استخوان‌ها ۴) «د»- کبد د) بلوغ زودرس، جزء کدام یک از عوارض چاقی دسته‌بندی می‌شود؟ ۱) مشکلات روانی ۲) مشکلات غددی ۳) مشکلات سیستم عصبی ۴) مشکلات کلیوی ه) نامناسب بودن درجهٔ حرارت محیط از عوامل ..... فساد مواد غذایی است. ۱) فیزیکی ۲) مکانیکی ۳) شیمیایی ۴) بیولوژیکی و) آزمایش خون در تشخیص کدام سرطان نقش دارد؟ ۱) دهانهٔ رحم ۲) روده ۳) پروستات ۴) سینه	۱/۵
۵	**هر یک از موارد زیر به کدام بعد سلامت مربوط است؟** الف) داشتن عملکرد مناسب در برخورد با مشکلات ب) امیدواری	./۵
۶	**موارد زیر بر اثر کمبود کدام ریزمغذی‌ها ایجاد می‌شوند؟** الف) کوتاهی قد در نوجوانان ب) بیماری گواتر	۰/۵
۷	**اصطلاحات زیر را تعریف کنید.** الف) نیازمندی‌های تغذیه‌ای ب) چاقی ج) فشار خون د) هپاتیت ه) پیرچشمی	۳

www-kanoon.ir

	و) فساد مواد غذایی	
۸	**از منابع تأمین آب بدن دو مورد را بنویسید.**	۰/۵
۹	**افراد دارای اضافه وزن و چاق چرا باید اصل «افراط نکردن در کاهش وزن» را رعایت کنند؟**	۰/۵
۱۰	**در ارتباط با بیماری‌های « غیرواگیر» به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.** **الف) قاتل خاموش به کدام بیماری اطلاق می‌شود؟** **ب) مدت زمان طلایی برای نجات فردی که سکتهٔ مغزی کرده است، چقدر است؟** **ج) مهم‌ترین عوامل خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی- عروقی را بنویسید.**	۱
۱۱	**منظور از اصل «تنوع» در تغذیهٔ سالم چیست؟**	۰/۵
۱۲	**از عوارض بیماری دیابت، دو مورد را بنویسید.**	۰/۵
۱۳	**فشار سیستولی (ماکزیمم) چگونه ایجاد می‌شود؟ عدد مربوط به آن را بنویسید.**	۰/۵
۱۴	**جدول زیر را کامل کنید.** **نام بیماری واگیر** | **نحوهٔ انتقال بیماری** **وبا** | .... | **پوست و مو** **آنفلوانزا** |	۰/۷۵
۱۵	**در مورد بیماری‌های « واگیردار» به سوالات زیر پاسخ کامل دهید.** **الف) دو مورد از عواملی که باعث شده امروزه تعداد زیادی از بیماری‌های واگیردار کنترل شوند را بنویسید.** **ب) در صورت ابتلای یکی از اعضای خانواده یا نزدیکان به بیماری هپاتیت B، جهت جلوگیری از انتقال بیماری به سایر اعضا، رعایت چه مواردی ضروری است؟ (دو مورد)**	۱

www-kanoon.ir

۱۶	**در مورد بهداشت فردی به پرسش‌های زیر جواب دهید.** **الف) برای برطرف شدن تنفس بدبوی صبحگاهی که هنگام بیدار شدن از خواب تجربه می‌شود، چه اقدامی باید انجام داد؟ (دو مورد)** **ب) از عوامل تشدیدکنندهٔ «آکنه»، دو مورد را بنویسید.** **ج) ویژگی کرهٔ چشم افراد نزدیک بین را نوشته و یک راه برای اصلاح آن ذکر کنید.** **د) دو قانون استفاده از ابزارهای شنیداری و هدفون را فقط نام ببرید.**	۲
۱۷	**در ارتباط با بهداشت ازدواج و بارداری به سوالات مطرح شده پاسخ دهید.** **الف) توانمندی لازم برای ادارهٔ امور همسر و فرزندان، مربوط به کدام یک از انواع بلوغ در آمادگی برای ازدواج است؟** **ب) دو مورد از عواملی که برای باروری زوجین مؤثر هستند را نام ببرید.** **ج) از اثرات بیماری سرخجهٔ مادر بر نوزاد، دو مورد را بنویسید.**	۱/۲۵
	« شاداب و تندرست باشید» جمع نمرات	۲۰

www-kanoon-ir

ردیف	راهنمای تصحیح			نمره
۱	الف) درست (۰/۲۵)، صفحهٔ ۵	ب) نادرست (۰/۲۵)، صفحهٔ ۱۵	ج) نادرست (۰/۲۵)، صفحهٔ ۳۱	۲
	د) درست (۰/۲۵)، صفحهٔ ۳۴ و ۳۵	ه) نادرست (۰/۲۵)، صفحهٔ ۴۲	و) درست (۰/۲۵)، صفحهٔ ۶۴	
	ز) نادرست (۰/۲۵)، صفحهٔ ۷۳	ح) نادرست (۰/۲۵)، صفحهٔ ۵۹		
۲	الف) جسمی (۰/۲۵)، صفحهٔ ۱۴	ب) تکامل روح (۰/۲۵)، صفحهٔ ۳	ج) گلیکوژن (۰/۲۵)، صفحهٔ ۲۰	۲
	د) اضافه وزن (۰/۲۵)، صفحهٔ ۳۶	ه) کارت بهداشت (۰/۲۵)، صفحهٔ ۴۱	و) ۳ گرم (۰/۲۵)، صفحهٔ ۵۵	
	ز) عقیمی و نازایی، زایمان زودرس، مرده‌زایی و ... (۰/۲۵)، صفحهٔ ۷۰		ح) کزاز (۰/۲۵)، صفحهٔ ۱۰۳	
۳	الف) مستقیم (۰/۲۵)، صفحهٔ ۱۳	ب) برابر (۰/۲۵)، صفحهٔ ۲۴ و ۲۵	ج) سبک زندگی (۰/۲۵)، صفحهٔ ۱۱	۲
	د) هفته (۰/۲۵)، صفحهٔ ۳۹	ه) مسمومیت غذایی (۰/۲۵)، صفحهٔ ۴۶	و) غیراشباع (۰/۲۵)، صفحهٔ ۵۷	
	ز) C (۰/۲۵)، صفحهٔ ۷۱	ح) آنژین صدری (۰/۲۵)، صفحهٔ ۵۱		
۴	الف) گزینهٔ ۴ (کوتاه مدت) (۰/۲۵)، صفحهٔ ۱۵	ب) گزینهٔ ۳ (زمان طولانی آموزش) (۰/۲۵)، صفحهٔ ۵		۱/۵
	ج) گزینهٔ ۴ (د- کبد) (۰/۲۵)، صفحهٔ ۳۱و ۲۲	د) گزینهٔ ۲ (مشکلات غددی) (۰/۲۵)، صفحهٔ ۳۵		
	ه) گزینهٔ ۱ (فیزیکی) (۰/۲۵)، صفحهٔ ۴۴	و) گزینهٔ ۳ (پروستات) (۰/۲۵)، صفحهٔ ۶۲		
۵	الف) سلامت روان (۰/۲۵)، صفحهٔ ۸	ب) سلامت معنوی (۰/۲۵)، صفحهٔ ۹		۰/۵
۶	الف) روی (۰/۲۵)، صفحهٔ ۳۰	ب) ید (۰/۲۵)، صفحهٔ ۳۰		۰/۵
۷	الف) به مقدار مناسب مواد مغذی برای حفظ سلامت فرد اطلاق می‌شود. (۰/۵)، صفحهٔ ۲۶ و ۲۷ ب) تجمع غیرطبیعی و بیش از اندازهٔ تودهٔ چربی در بدن به طوری که سلامتی فرد را به خطر بیندازد. (۰/۵)، صفحهٔ ۳۴ ج) نیرویی که خون را در شریان‌های اعضای بدن به گردش در می‌آورد و مواد غذایی و اکسیژن را به اعضای مختلف بدن می‌رساند. (۰/۵)، صفحهٔ ۵۳ د) گاهی به علل مختلف، از جمله آلودگی ناشی از ویروس، کبد التهاب پیدا می‌کند که این امر موجب وارد آمدن آسیب به کبد و مختل کردن فعالیت آن می‌شود؛ به این وضعیت بیماری هپاتیت گفته می‌شود. (۰/۵)، صفحهٔ ۷۰ ه) پیرچشمی یکی از عیوب انکساری چشم است که به دلیل سخت شدن پوستهٔ عدسی چشم به وقوع می‌پیوندد و از میانسالی شروع می‌شود. (۰/۵)، صفحهٔ ۸۱ و) زمانی که یک مادهٔ غذایی از نظر رنگ، بو، طعم و مزه دچار تغییراتی شود و ارزش غذایی آن از بین برود یا کاهش یابد، می‌گوییم مادهٔ غذایی دچار فساد شده است. (۰/۵)، صفحهٔ ۴۳			۳
۸	آب آشامیدنی، آبمیوه، شیر، سوپ و آب موجود در سبزی‌ها و میوه‌ها. (۰/۵)، صفحهٔ ۲۳			۰/۵

www.kanoon.ir

۹	زیرا کاهش وزن با سرعت بیشتر از این، ممکن است پایدار نباشد و فرد با کمبود تغذیه‌ای و عوارض ناشی از آن مواجه گردد. (۰/۵)، صفحهٔ ۳۹	۰/۵
۱۰	الف) فشار خون بالا (۰/۲۵)، صفحهٔ ۵۳ ب) حدود ۳ ساعت (۰/۲۵)، صفحهٔ ۵۹ ج) فشار خون بالا و اختلالات چربی خون (۰/۵)، صفحهٔ ۵۲	۱
۱۱	مصرف انواع مختلف مواد غذایی که در شش گروه اصلی غذایی قرار می‌گیرند. (۰/۵)، صفحهٔ ۲۶	۰/۵
۱۲	نابینایی، دیالیز یا پیوند کلیه، قطع پا و سکته‌های قلبی و مغزی. (۰/۵)، صفحهٔ ۶۶	۰/۵
۱۳	همزمان با پمپ خون به داخل شریان توسط قلب ایجاد می‌شود و عدد آن ۱۲۰ میلی متر جیوه است. (۰/۵)، صفحهٔ ۵۳	۰/۵
۱۴	- وبا ---» دستگاه گوارش (۰/۲۵)، صفحهٔ ۶ - پوست و مو ---» پدیکلوزیس (۰/۲۵)، صفحهٔ ۶۸ - آنفلوانزا ---» دستگاه تنفسی (۰/۲۵)، صفحهٔ ۶۹	۰/۷۵
۱۵	الف) واکسیناسیون، رعایت بهداشت فردی، بهسازی محیط، بهبود وضع تغذیه. (۰/۵)، صفحهٔ ۶۷ ب) 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 شدهٔ بیمار؛ استفاده نکردن از وسایل تیز و برنده مثل تیغ و ناخن‌گیر و... متعلق به شخص بیمار (ذکر ۲ مورد). (۰/۵)، صفحهٔ ۷۱ و ۷۲	۱
۱۶	الف) صرف صبحانه و یا استفاده از مسواک و نخ دندان (۰/۵)، صفحهٔ ۹۷ ب) استرس، برخی از داروها، قاعدگی، استفاده از محصولات آرایشی، قرارگرفتن در معرض نور خورشید، تعریق و دستکاری جوش‌ها (ذکر ۲ مورد). (۰/۵)، صفحهٔ ۸۹ ج) در چشم‌های افراد نزدیک‌بین معمولاً کرهٔ چشم بزرگتر از حدّ طبیعی است. می‌توان با عینک، لنز طبی، جراحی و اشعه لیزر آن را اصلاح کرد. (۰/۵)، صفحهٔ ۸۱ د) قانون اول: نصف میزان حداکثر- قانون دوم: ۶۰ درصد۶۰، دقیقه (۰/۵)، صفحهٔ ۸۷	۲
۱۷	الف) بلوغ اجتماعی (۰/۲۵)، صفحهٔ ۱۰۲ ب) کشیدن سیگار و استعمال سایر مواد دخانی؛ برخورداری از وزن مناسب؛ تغذیه؛ داروهای مکمل و محرک؛ ورزش؛ فشار روانی؛ آلودگی محیطی و ناباروری؛ سفیدکننده‌های حاوی کلر؛ بیماری‌های منتقله از راه جنسی؛ مشروبات الکلی یا داروهای روان‌گردان ؛قاعدگی‌های نامنظم و ابتلا به بیماری مزمن (ذکر ۲ مورد) (۰/۵)، صفحهٔ ۱۰۶، ۱۰۷ و ۱۰۸. ج) آب مروارید، بیماری‌های قلبی و عقب افتادگی ذهنی (ذکر ۲ مورد) (۰/۵)، صفحهٔ ۱۱۰	۱/۲۵