آزمون هماهنگ درس: **سلامت و بهداشت** پایه: **دوازدهم** رشته:**کلیه رشته ها** نام و نام خانوادگی: **امتحان نوبت اول – دی ماه ۱۴۰۲**	**باسمه تعالی** **اداره کل آموزش و پرورش استان کهگیلویه و بویراحمد** **مدیریت آموزش و پرورش شهرستان بویراحمد** نام آموزشگاه: شیفت : **عصر**	تاریخ امتحان:**۱۴۰۲/۱۰/۱۱** مدت زمان امتحان:**۷۰ دقیقه** ساعت شروع :**۱۵:۳۰**	**مهر آموزشگاه** تعداد سوال:**۲۱** تعداد صفحه:**۳**

ردیف	شرح سوالات	نمره
۱	**درستی یا نادرستی هریک از عبارات زیر را بدون دلیل مشخص کنید.** الف)تعریف سلامت از نظر ابن سینا، تعادل بین مزاج چهارگانه است. ب)بدن برای مصرف ویتامین K به چربی نیاز دارد. ج)چاقی با الگوی سیب، خطر ابتلا به التهاب مزمن را بیشتر افزایش می دهد. د)به هنگام سکته قلبی، لخته خون قبل از پلاک تشکیل می شود. هـ)ویروس اچ آی وی از طریق نیش حشرات منتقل نمی شود. ی)همه میکروب های موجود در دهان، پوسیدگی زا هستند.	۱/۵
۲	**در عبارات زیر، جاهای خالی را با کلمات مناسب پر کنید.** الف)اولین گام در حفظ سلامت فرد.....است. ب)یکی از عادات غذایی نادرست، حذف برخی وعده‌ها به ویژه.....است. ج)رگ‌های اصلی تغذیه کننده قلب،.....است. د)در سکته مغزی، مدت زمان طلایی برای نجات فرد تنها حدود.....ساعت است. هـ)احتمال مزمن شدن بیماری در مبتلایان به هپاتیت نوع.....بیشتر می باشد. ی)هورمون رشد در طول.....آزاد می شود.	۱/۵
۳	**از بین کلمات داخل پرانتز، کلمه مناسب را انتخاب کنید.** الف)فعالیت بدنی نمونه ای از عوامل(محیطی / سبک زندگی) موثر بر سلامت است. ب)نان از منابع اصلی کربوهیدرات(ساده / پیچیده)است. ج)هرچه از پایین هرم غذایی به سمت بالا حرکت می کنیم، حجم گروه های غذایی(کمتر / بیشتر)می شود. د)زمانی پخت غذا کامل است که تمام قسمت های آن، حداقل(۷۰/۱۰)درجه سانتی گراد حرارت دیده باشد. هـ)بیشترین علل مرگ و میر در ایران مربوط به بیماری های(غیرواگیر / واگیر)است. ی)آسیب مستقیم برDNA از عوارض اشعه(UVB/UVA) می باشد.	۱/۵
۴	**در سوالات چهار گزینه ای زیر، گزینه صحیح را انتخاب کنید.** الف) پرمصرف ترین ماده غذایی،.....است. ۱)فیبر ۲)آب ۳)چربی ۴)قند ب) کدام گزینه از عوارض جانبی کاهش سریع وزن نیست؟ ۱)ریزش موها ۲)افت فشار خون ۳)چین و چروک شدن پوست ۴)اختلالات انعقاد خون ج) از کدام بیماری به عنوان «قاتل خاموش» یاد می شود؟ ۱)دیابت ۲)سرطان ۳)فشارخون بالا ۴)چربی خون د) در بیماری.....پوسته عدسی چشم، سخت می شود. ۱)آستیگماتیسم ۲)نزدیک بینی ۳)دوربینی ۴)پیرچشمی	۱

«ادامه سوالات در صفحه دوم»

www-kanoon.ir

ردیف	صفحه دوم سوالات	نمره
۵	پیشگیری و درمان را از لحاظ هزینه و نگرانی مقایسه کنید.	۰/۵
۶	**هریک از موارد زیر به کدام بعد سلامت مربوط است؟** الف)کمال جویی ب)داشتن روحیه انتقاد پذیری	۰/۵
۷	انتخاب‌ها و رفتارهای افراد در زندگی به چه عواملی بستگی دارد؟(دو مورد)	۰/۵
۸	دو مورد از مهم‌ترین بیماری‌های مزمن در جهان که با سبک زندگی ارتباط مستقیم دارد را نام ببرید.	۰/۵
۹	**درمورد برنامه غذایی سالم به سوالات زیر پاسخ دهید.** الف)حفظ بافت های عضلانی از عملکرد کدام ماده مغذی در بدن است؟ ب)کدام ماده معدنی در ترکیب هموگلوبین خون نقش اساسی دارد؟ ج)نیازمندی‌های تغذیه ای به کدام یک از اصول تغذیه سالم مربوط است؟ د)غنی ترین منبع ویتامین«د» را نام ببرید. هـ)کدام رنگیزه گیاهی پیش‌ساز ویتامین A می باشد؟	۱/۲۵
۱۰	**هریک از بیماری های زیر بر اثر کمبود کدام ریزمغذی ایجاد می شود؟** الف)کاهش سرعت رشد در کودکان ب)گواتر	۰/۵
۱۱	**در رابطه با کنترل وزن و تناسب اندام به سوالات زیر پاسخ دهید.** الف)هریک از موارد زیر مربوط به کدام عامل چاقی است؟ ۱)کوشینگ ۲)کورتون ب)BMI مخفف چیست و چگونه محاسبه می شود؟ ج)بر اساس قانون تعادل انرژی، در چه صورت وزن افزایش می یابد؟	۱/۵
۱۲	**هر یک از موارد زیر مربوط به کدام یک از عوامل ایجاد کننده فساد در مواد غذایی است؟** الف)افزودنی های مواد غذایی ب)رطوبت	۰/۵
۱۳	دو مورد از عوامل ایجاد کننده بیماری های غذا زاد را نام ببرید.	۰/۵
۱۴	**در رابطه با بیماری‌های غیرواگیر به سوالات زیر پاسخ دهید.** الف)در بین عوامل خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی-عروقی، کدام‌یک در اختیار ما نیستند؟ ب)افزایش تری‌گلیسرید خون بر سطح HDLچه تاثیری دارد؟ ج)بیشترین قسمت کلسترول در کدام اندام بدن ساخته می شود؟ د)مهم‌ترین علامت بالینی در سکته قلبی چیست؟	۱/۵
«ادامه سوالات در صفحه سوم»		

www-kanoon-ir

ردیف	صفحه سوم سوالات	نمره
۱۵	**هر یک از آزمایشات زیر برای تشخیص کدام نوع سرطان استفاده می شود؟** الف)ماموگرافی ب)کولونوسکوپی	۰/۵
۱۶	**هریک از علائم زیر مربوط به کدام نوع دیابت است؟** الف)احساس سوزش در انگشتان دست و پا ب)پرنوشی و پرادراری	۰/۵
۱۷	**برای هریک از موارد زیر یک دلیل علمی بنویسید.** الف)احتمال کمبود ویتامین های محلول در آب در بدن بیشتر است. ب)مصرف زیاد اسیدهای چرب ترانس با بالا رفتن خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی-عروقی ارتباط مستقیم دارد. ج)افراد با موی چرب، هنگام شست و شوی مو نباید پوست سر خود را محکم ماساژ دهند.	۱/۵
۱۸	**جدول زیر در رابطه با بیماری های واگیردار و راه های انتقال آن ها است. برای پاسخ هریک از موارد الف، ب و پ یک مورد نام ببرید.** نام بیماری | شیوه انتقال و انتشار پدیکلوزیس | الف)..... ب)..... | دستگاه تناسلی اسهال خونی | پ).....	/۷۵
۱۹	**در رابطه با بیماری‌های واگیردار پاسخ دهید.** الف)علت نگرانی و خطر بیماری‌های واگیردار چیست؟ ب)امروزه برای پیشگیری از ابتلا به بیماری هپاتیت B از چه روشی استفاده می کنند؟ ج) اصلی ترین روش پیشگیری در همه بیماری های عفونی از جمله اچ آی وی چیست؟	۱
۲۰	منظور از دوران پنجره چیست؟	۱
۲۱	**در مورد بهداشت فردی به سوالات زیر پاسخ دهید.** الف)احتمال برق زدگی چشم در کدام ورزشکاران بیشتر وجود دارد؟ ب)تنها راه قطعی تشخیص کم شنوایی چیست؟ ج)از دلایل تشدید آکنه، دومورد را بنوسید. د)تنفس بد بوی صبحگاهی حین بیدار شدن از خواب ناشی از چیست؟	۱/۵
	موفق و سربلند باشید **جمع نمرات**	۲۰

www-kanoon-ir

راهنمای تصحیح سوالات آزمون **هماهنگ** درس:سلامت و بهداشت	پایه:**دوازدهم** دوره دوم متوسطه	ساعت شروع:**۱۵:۳۰**
	تاریخ امتحان:**۱۴۰۲/۱۰/۱۱**	مدت امتحان:**۷۰ دقیقه**
	رشته:**کلیه رشته ها**	
آزمون هماهنگ نوبت اول- دی ماه سال ۱۴۰۲	اداره تکنولوژی و گروه های آموزشی شهرستان بویراحمد گروه درسی:**زیست شناسی و سلامت**	

ردیف	راهنمای تصحیح	نمره
۱	الف)نادرست ب)درست ج)درست د)نادرست هـ)درست ی)نادرست	۱/۵
۲	الف)خودمراقبتی ب)صبحانه ج)رگ های کرونر د) ۳ هـ)C ی)خواب	۱/۵
۳	الف)سبک زندگی ب)پیچیده ج)کمتر د)۷۰ هـ)غیرواگیر ی)UVB	۱/۵
۴	الف)۲ ب)۴ ج)۳ د)۴	۱
۵	در پیشگیری: کم هزینه تر، اطمینان بخش تر و آسان تر(۰/۲۵)و درمان: پرهزینه تر و همراه با درد و رنج و نگرانی. (۰/۲۵)	۰/۵
۶	الف)معنوی ب)روان	۰/۵
۷	نگرش ها-ارزش ها و باور های فردی و اجتماعی-آداب و رسوم-الگوی مصرف-فرهنگ-ثروت-وظایف و مسئولیت ها-نحوه استفاده از دانش و فناوری-مقابله آگاهانه با خطرات تهدید کننده سلامت-نحوه رفتار با خود و دیگران و نحوه برخورد با مسائل و مشکلات زندگی(۲مورد)	۰/۵
۸	بیماری های سکته قلبی-دیابت-سرطان و پوکی استخوان(۲مورد)	۰/۵
۹	الف)پروتئین ها ب)آهن ج)اصل تناسب د)روغن کبد ماهی هـ)کاروتنوئید ها	۱/۲۵
۱۰	الف)کمبود روی ب)کمبود ید	۰/۵
۱۱	الف: ۱)بیماری های جسمی ۲)داروها (۰/۵) ب)شاخص توده بدنی=وزن(برحسب کیلوگرم) (۰/۵) مجذور قد(برحسب متر) ج)چنانچه کالری دریافتی از مواد غذایی بیش از میزان کالری مصرفی باشد، وزن افزایش می یابد. (۰/۵)	۱/۵
۱۲	الف)عوامل شیمیایی ب)عوامل فیزیکی	۰/۵
۱۳	پایین بودن سطح بهداشت فردی یا بهداشت محیط-عدم دسترسی به آب سالم-گسترش استفاده از غذاهای خیابانی و نبودن نظارت(۲ مورد)	۰/۵
۱۴	الف)کهولت سن و سابقه خانوادگی بیمار(۰/۵) ب)باعث کاهش سطح HDL می شود (۰/۲۵) ج)در کبد (۰/۲۵) د)احساس فشار آزار دهنده، سنگینی یا درد در وسط قفسه سینه که معمولا به طور ناگهانی شروع می شود و بیش از چند دقیقه ادامه می یابد. (۰/۵)	۱/۵

www-kanoon-ir

۱۵	الف)سرطان سینه ب)سرطان روده	۰/۵
۱۶	الف)نوع ۲ ب)نوع ۱	۰/۵
۱۷	الف)زیرا این ویتامین ها قابل ذخیره شدن در بدن نیستند. (۰/۵) ب)چون اسید های چرب ترانس موجب افزایش LDL و کاهش HDL می شود. (۰/۵) ج)چون ماساژ می تواند غده های چربی موجود در پوست سر را تحریک کند و این امر به بیشتر شدن چربی موها منجر شود.(۰/۵)	۱/۵
۱۸	الف)پوست و مو ب)سوزاک، تبخال تناسلی، زگیل تناسلی(۱مورد) پ)دستگاه گوارش	۰/۷۵
۱۹	الف)بیماری های واگیر دار می توانند باعث همه گیری شوند و تعداد زیادی از افراد جامعه را مبتلا کنند. (۰/۵) ب)واکسیناسیون(۰/۲۵) ج)مانع ورود میکرو ارگانیسم به بدن شویم(۰/۲۵)	۱
۲۰	از زمان ورود ویروس HIV (اچ آی وی) به بدن تا زمانی که گلبول های سفید آنتی‌بادی ترشح کنند و سطح آنتی بادی به حد قابل تشخیص برسد، مدتی بین دو هفته و گاهی تا سه ماه طول می کشد. به این مدت زمان، «دوران‌پنجره» می گویند.	۱
۲۱	الف)اسکی بازان (۰/۲۵) ب)آزمایش شنوایی توسط شنوایی سنج(۰/۲۵) ج)استرس، برخی از داروها، قاعدگی، استفاده از محصولات آرایشی، قرارگرفتن در معرض نور خورشید، تعریق و دست‌کاری جوش ها(دو مورد) (۰/۵) د)کاهش جریان بزاق و افزایش تخمیر حین شب(۰/۵)	۱/۵
	موفق و سربلند باشید جمع نمرات	۲۰