| | | |
|---|---|---|
| سازمان آموزش و پرورش استان کردستان<br>مدیریت آموزش و پرورش شهرستان دهگلان | سؤالات درس : سلامت و بهداشت<br>نوبت : دی ماه<br>سال تحصیلی: ۱۴۰۳-۱۴۰۲ | تاریخ امتحان: ۱۴۰۲/۱۰/ ۱۰ |
| | پایه : دوازدهم | ساعت شروع: ۸:۳۰ |
| | رشته : تجربی ، انسانی | زمان پاسخگویی: ۶۰دقیقه |
| | نام و نام خانوادگی: | تعداد سوال: ۱۶ تعداد صفحه: ۳ |
| پاسخنامه لازم: دارد ☐ ندارد ☑ | کلاس: | طراح: نینا فرجاد |

نمره با عدد: نمره با حروف: نام دبیر و امضا:

| ردیف | سؤالات | بارم |
|---|---|---|
| ۱ | درستی و نادرستی عبارات زیر را مشخص نمایید.<br>الف. سازمان بهداشت جهانی (WHO)، سلامت را برخورداری از تأمین رفاه جسمی، روانی و اجتماعی و فقط نداشتن بیماری و نقص عضو می داند.<br>ب. اصل تنوع یعنی مصرف انواع مختلف مواد غذایی که در سه گروه اصلی غذایی قرار می گیرد .<br>پ. غنی ترین منبع ویتامین « د » روغن کبد ماهی است.<br>ت. با بالا رفتن میزان تری گلیسرید خون، سطح HDL خون افزایش می یابد.<br>ث. دیابت نوع یک، شایع ترین نوع دیابت است که در سنین بزرگسالی آغاز می شود.<br>ج. به سلول های جهش یافته که بصورت زنجیروار به تقسیماتشان ادامه می دهند تومور می گویند. | ۱/۵ |
| ۲ | در عبارات زیر پاسخ مناسب را انتخاب نمایید.<br>الف. تعریف سلامت از نظر (بقراط – ابن سینا )سرشت و حالتی است که در آن اعمال بدن به درستی سر می زند و نقطه مقابل بیماری نیست.<br>ب. در هرم غذایی طراحی شده روزانه بایستی میزان مصرف گروه شیر و لبنیات در مقایسه با گروه سبزی ها ( بیشتر – کمتر) باشد.<br>پ. بیماری که از طریق خون و ترشحات بدن منتقل می شود ( دیابت – هپاتیت) .<br>ت . اگر چربی های اضافه بیشتر در ناحیه باسن و ران متمرکز شده باشد الگوی چاقی از نوع ( سیب – گلابی) است که بیشتر در زنان شایع است.<br>ث.مواد غذایی دریایی مثل ماهی های آب شور، صدف، جلبک دریایی از مهمترین منابع طبیعی ( ید – روی) هستند.<br>ج.( خواب کافی- کاهش خشم) از جمله موارد خود مراقبتی روانی – عاطفی می باشد. | ۲ |
| ۳ | عبارات زیر را با کلمات مناسب تکمیل نمایید.<br>الف.عواملی نظیر سبک زندگی ،عوامل ژنتیکی و فردی ،عوامل محیطی و دسترسی به خدمات بهداشتی – درمانی از جمله عوامل مؤثر بر ..... است.<br>ب. ..... بصورت گلیکوژن در ماهیچه و کبد ذخیره می شوند تا در صورت نیاز بدن به انرژی مصرف شوند.<br>پ. ویتامین های گروه B و C از جمله ویتامین های محلول در ..... هستند که بدن قادر به ذخیره سازی آنها نیست. | ۱/۲۵ |

www-kanoon-ir

| | | |
|---|---|---|
| | ت. یکی از شایع ترین بیماری های انگلی که از طریق پوست و مو به دیگران سرایت می کند ..... است.<br>ث. علائمی نظیر تغییر در خال های پوستی و پیدایش توده در قسمت های مختلف بدن از جمله علائم هشدار دهنده ..... است. | |
| ۴ | چنانچه در فردی شکل غیر عادی قرنیه منجر به تاری دید برای اشیاء دور و نزدیک شود این بیماری در ارتباط با کدام عیوب انکساری چشم است.<br>الف. نزدیک بینی ب. پیر چشمی ج. آستیگماتیسم د . دوربینی | ۰/۲۵ |
| ۵ | تصاویر زیر کدام راه انتقال ویروس HIV را نشان میدهد؟<br>الف :<br>ب:<br><br> | ۱ |
| ۶ | جدول زیر در ارتباط با بیماری های واگیردار و انتقال آنها است، هر یک از موارد ستون الف با یکی از موارد ستون ب ارتباط منطقی دارد آنها را مشخص نمایید.<br>«الف» / «ب»<br>سوزاک / انتقال عوامل ویروسی به هنگام عطسه و سرفه<br>وبا / سندرم نقص ایمنی اکتسابی<br>آنفلوانزا / ورود میکروب ها از طریق دست های آلوده به دهان<br>ایدز / سوزش ادرار | ۱ |
| ۷ | سه مورد از عوامل مؤثر بر پوسیدگی دندان را نام ببرید؟ | ۰/۷۵ |
| ۸ | در ارتباط با بهداشت و ایمنی مواد غذایی به سؤالات زیر پاسخ دهید.<br>الف. میکروب ها، انگل، جوندگان و حشرات جزء کدام دسته از عوامل ایجاد کننده فساد مواد غذایی هستند؟<br>ب. دو مورد از شیوه های مبارزه با حشرات را نام ببرید؟<br>ج. دو مورد از دلایل ایجاد کننده بیماری غذازاد را نام ببرید؟ | ۲/۲۵ |
| ۹ | در ارتباط با بیماری های غیر واگیردار به سؤالات پاسخ مناسب دهید.<br>الف. سه مورد از علائم بیماری فشار خون بالا را نام ببرید؟<br>ب.کدامیک از بیماری های قلب و عروق می تواند موجب بیشترین مرگ و میر شود؟ | ۲ |
| ۱۰ | کدام گزینه از علائم بیماری دیابت نوع یک نمی باشد؟<br>الف. کاهش وزن ب. احساس سوزش در انگشتان دست و پا ج. تاری دید د. پرنوشی | ۰/۲۵ |

www-kanoon.ir

| | | |
|---|---|---|
| ۱۱ | چربی های غیر اشباع در کدام یک از موارد زیر یافت می شود؟<br>الف. فراورده های لبنی پر چرب ب. شیرینی ها ج. روغن زیتون د. روغن نباتی جامد | ۰/۲۵ |
| ۱۲ | سه مورد از عوامل خطر ساز دیابت نوع دو که قابل پیشگیری است را نام ببرید؟ | ۱/۵ |
| ۱۳ | از عوامل تشدید کننده آکنه سه مورد را نام ببرید؟ | ۱/۵ |
| ۱۴ | امیر فوتبالیست است و دارای وزن ۸۰ کیلوگرم و قد ۱۸۰ سانتی متر می باشد :<br>الف. نمایه توده بدنی (BMI) او چقدر است؟<br>ب. آیا این عدد نشان دهنده وزن مناسب برای امیر است؟چرا؟ | ۱ |
| ۱۵ | متن زیر را بخوانید و به سؤالات پاسخ دهید:<br>«خسرو پسری ۱۶ ساله و دارای قد و وزن مناسب ،خوش سیما و شوخ طبع است .او وضعیت درسی مطلوبی ندارد و حس مسئولیت پذیری اش ضعیف است و در کلاس به جای یادگیری و کسب دانش با ایجاد بی نظمی و شوخی های نابه جا با دوستان اختلال ایجاد می کند و در اثر معاشرت با افراد ناباب گاهی برای تفریح به مصرف سیگار و قلیان روی آورده است»<br>الف. با توجه به متن کدام ابعاد سلامت خسرو دچار مشکل شده است ؟<br>ب. برای رفع این مشکل چه راهکاری را پیشنهاد می کنید؟(ذکر سه مورد) | ۱/۵ |
| ۱۶ | در ارتباط با سبک زندگی به سؤالات زیر پاسخ دهید<br>الف. دو مورد از ویژگی های سبک زندگی قدیمی را بنویسید؟<br>ب. با توجه به روند تغییرات در زندگی افراد پیشنهاد شما برای داشتن سبک زندگی سالم چیست؟ (ذکر دو مورد ) | ۲ |
| | موفق باشید. | |

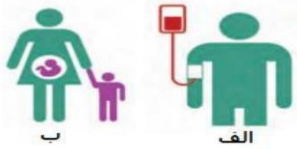
www-kanoon.ir

| | | |
|---|---|---|
| **سازمان آموزش و پرورش استان کردستان**<br>**مدیریت آموزش و پرورش شهرستان دهگلان**<br>دبیرستان نمونه دولتی پروین اعتصامی | **کلید سؤالات درس : سلامت و بهداشت**<br>**نوبت : دی ماه**<br>**سال تحصیلی: ۱۴۰۳-۱۴۰۲** | **تاریخ امتحان:**<br>**۱۴۰۲/۱۰/۱۰** |
| | **پایه : دوازدهم** | **ساعت شروع: ۸:۳۰** |
| | **رشته : تجربی ، انسانی** | **زمان پاسخگویی: ۶۰ دقیقه** |
| | **نام و نام خانوادگی:** | **تعداد سوال: ۱۶** |
| **پاسخنامه لازم: دارد** ☐ **ندارد** ☑ | **کلاس:** | **طراح: نینا فرجاد** |

**نمره با عدد:** **نمره با حروف:** **نام دبیر و امضا: نینا فرجاد**

| ردیف | سؤالات | بارم |
|---|---|---|
| ۱ | **درستی و نادرستی عبارات زیر را مشخص نمایید.**<br>**الف. سازمان بهداشت جهانی (WHO) سلامت را برخورداری از تأمین رفاه جسمی، روانی و اجتماعی و فقط نداشتن بیماری و نقص عضو می داند.(ص)**<br>**ب. اصل تنوع یعنی مصرف انواع مختلف مواد غذایی که در سه گروه اصلی غذایی قرار می گیرد .(غ)**<br>**پ. غنی ترین منبع ویتامین « د » روغن کبد ماهی است.(ص)**<br>**ت. با بالا رفتن میزان تری گلیسرید خون سطح HDL خون افزایش می یابد.(غ)**<br>**ث. دیابت نوع یک، شایع ترین نوع دیابت است که در سنین بزرگسالی آغاز می شود(غ)**<br>**ج. به سلول های جهش یافته که بصورت زنجیروار به تقسیماتشان ادامه می دهند تومور می گویند(غ)** | ۱/۵ |
| ۲ | **در عبارات زیر پاسخ مناسب را انتخاب نمایید**<br>**الف. تعریف سلامت از نظر (بقراط – ابن سینا )سرشت و حالتی است که در آن اعمال بدن به درستی سر می زندو نقطه مقابل بیماری نیست.**<br>**ب. در هرم غذایی طراحی شده روزانه بایستی میزان مصرف گروه شیر و لبنیات در مقایسه با گروه سبزی ها ( بیشتر – کمتر) باشد.**<br>**پ. بیماری که از طریق خون و ترشحات بدن منتقل می شود ( دیابت – هپاتیت) .**<br>**ت . اگر چربی های اضافه بیشتر در ناحیه باسن و ران متمرکز شده باشد الگوی چاقی از نوع ( سیب – گلابی) است که بیشتر در زنان شایع است.**<br>**ث.مواد غذایی دریایی مثل ماهی های آب شور، صدف، جلبک دریایی از مهمترین منابع طبیعی ( ید – روی) هستند.**<br>**ج.( خواب کافی- کاهش خشم) از جمله موارد خود مراقبتی روانی – عاطفی می باشد.** | ۲ |
| ۳ | **عبارات زیر را با کلمات مناسب تکمیل نمایید.**<br>**الف.عواملی نظیر سبک زندگی ،عوامل ژنتیکی و فردی ،عوامل محیطی و دسترسی به خدمات بهداشتی – درمانی از جمله عوامل مؤثر بر ....سلامت.... است.**<br>**ب.....کربوهیدراتها..... بصورت گلیکوژن در ماهیچه و کبد ذخیره می شوند تا در صورت نیاز بدن به انرژی مصرف شوند.**<br>**پ. ویتامین های گروه B و C از جمله ویتامین های محلول در ....آب... هستند که بدن قادر به ذخیره سازی آنها نیست.** | ۱/۲۵ |

www.kanoon.ir

| | | |
|---|---|---|
| | ت. یکی از شایع ترین بیماری های انگلی که از طریق پوست و مو به دیگران سرایت می کند ....پدیکلوزیس... است.<br>ث. علائمی نظیر تغییر در خال های پوستی و پیدایش توده در قسمت های مختلف بدن از جمله علائم هشدار دهنده .....سرطان... است. | |
| ۴ | چنانچه در فردی شکل غیر عادی قرنیه منجر به تاری دید برای اشیاء دور و نزدیک شود این بیماری در ارتباط با کدام عیوب انکساری چشم است.<br>الف. نزدیک بینی ب. پیر چشمی ج. آستیگماتیسم ✓ د . دوربینی | ۰/۲۵ |
| ۵ | تصاویر زیر کدام راه انتقال ویروس HIV را نشان میدهد؟<br>الف :دریافت خون و فراورده های خونی آلوده<br>ب: بارداری و شیردهی مادر مبتلا به بیماری<br><br> | ۱ |
| ۶ | جدول زیر در ارتباط با بیماری های واگیردار و انتقال آنها است، هر یک از موارد ستون الف با یکی از موارد ستون ب ارتباط منطقی دارد آنها را مشخص نمایید. | ۱ |

| «الف» | «ب» |
|---|---|
| سوزاک (۴) | (۱)انتقال عوامل ویروسی به هنگام عطسه و سرفه |
| وبا (۳) | (۲) سندرم نقص ایمنی اکتسابی |
| آنفلوانزا (۱) | (۳) ورود میکروب ها از طریق دست های آلوده به دهان |
| ایدز (۲) | (۴) سوزش ادرار |

| | | |
|---|---|---|
| ۷ | سه مورد از عوامل مؤثر بر پوسیدگی دندان را نام ببرید؟<br>مواد قندی ، میکروب ها ، مقاومت دندان ، زمان | ۰/۷۵ |
| ۸ | در ارتباط با بهداشت و ایمنی مواد غذایی به سؤالات زیر پاسخ دهید.<br>الف. میکروب ها، انگل، جوندگان و حشرات جزء کدام دسته از عوامل ایجاد کننده فساد مواد غذایی هستند؟عوامل بیولوژیکی<br>ب. دو مورد از شیوه های مبارزه با حشرات را نام ببرید؟<br>نظافت مداوم محیط – نصب در و پنجره توری – سرپوشیده نگه داشتن مجاری فاضلاب – دفع به موقع زباله<br>ج. دو مورد از دلایل ایجاد کننده بیماری غذازاد را نام ببرید؟<br>به دلیل پایین بودن سطح بهداشت فردی یا بهداشت محیط – عدم دسترسی به آب سالم – گسترش استفاده از غذاهای خیابانی – نبودن نظارت | ۲/۲۵ |
| ۹ | در ارتباط با بیماری های غیر واگیردار به سؤالات پاسخ مناسب دهید.<br>الف. سه مورد از علائم بیماری فشار خون بالا را نام ببرید؟<br>سردرد درناحیه پس سر- تنگی نفس شبانه و یا هنگام فعالیت – سرگیجه،تاری و اختلال دید- دردهای قفسه سینه – خستگی زودرس و تپش قلب<br>ب.کدامیک از بیماری های قلب و عروق می تواند موجب بیشترین مرگ و میر شود؟<br>سکته های قلبی و مغزی | ۲ |
| ۱۰ | کدام گزینه از علائم بیماری دیابت نوع یک نمی باشد؟<br>الف. کاهش وزن ب. احساس سوزش در انگشتان دست و پا ✓ ج. تاری دید د. پرنوشی | ۰/۲۵ |
| ۱۱ | چربی های غیر اشباع در کدام یک از موارد زیر یافت می شود؟<br>الف. فراورده های لبنی پر چرب ب. شیرینی ها ج. روغن زیتون ✓ د. روغن نباتی جامد | ۰/۲۵ |
| ۱۲ | سه مورد از عوامل خطر ساز دیابت نوع دو که قابل پیشگیری است را نام ببرید؟<br>کم تحرکی – اضافه وزن – فشار خون بالا – کلسترول بالا | ۱/۵ |

www.kanoor.ir

| | | |
|---|---|---|
| ۱۳ | از عوامل تشدید کننده آکنه سه مورد را نام ببرید؟<br>استرس – برخی داروها – قاعدگی – قرارگرفتن در معرض نور خورشید – تعریق - دستکاری جوش | ۱/۵ |
| ۱۴ | امیر فوتبالیست است و دارای وزن ۸۰ کیلوگرم و قد ۱۸۰ سانتی متر می باشد :<br>الف. نمایه توده بدنی (BMI) او چقدر است؟ BMI= Kg/m2: 24<br>ب. آیا این عدد نشان دهنده وزن مناسب برای امیر است؟چرا؟<br>خیر زیرا امیر ورزشکار است و این نوع طبقه بندی از شاخص توده بدنی برای افراد ورزشکار کاربردی ندارد | ۱ |
| ۱۵ | متن زیر را بخوانید و به سؤالات پاسخ دهید:<br>«خسرو پسری ۱۶ ساله و دارای قد و وزن مناسب ،خوش سیما و شوخ طبع است .او وضعیت درسی مطلوبی ندارد و حس مسئولیت پذیری اش ضعیف است و در کلاس به جای یادگیری و کسب دانش با ایجاد بی نظمی و شوخی های نابه جا با دوستان اختلال ایجاد می کند و در اثر معاشرت با افراد ناباب گاهی برای تفریح به مصرف سیگار و قلیان روی آورده است»<br>الف. با توجه به متن کدام ابعاد سلامت خسرو دچار مشکل شده است ؟ فاقد سلامت اجتماعی – معنوی است<br>ب. برای رفع این مشکل چه راهکاری را پیشنهاد می کنید؟(ذکر سه مورد کافی است)<br>ابراز کردن مکنونات قلبی –تشکیل پیوندها و دوستی های سالم – یافتن جایگاه مناسب در جامعه- گوش دادن به حرف بزرگترها- داشتن هدف در زندگی – اعتقاد به معنویات – امیدواری و ایمان به خدا. | ۱/۵ |
| ۱۶ | در ارتباط با سبک زندگی به سؤالات زیر پاسخ دهید<br>الف. دو مورد از ویژگی های سبک زندگی قدیمی را بنویسید؟<br>دورهمی های خانوادگی - زندگی سالم و به دور از تجملات – مصرف غذاهای سنتی به جای فست فودها<br>ب. با توجه به روند تغییرات در زندگی افراد پیشنهاد شما برای داشتن سبک زندگی سالم چیست؟(ذکر دو مورد کافی است)<br>استفاده کمتر از فضای مجازی پرهیز از غذای فست فود و جایگزین کردن آن با غذاهای سنتی – افزایش روابط اجتماعی و فامیلی و پرهیز از تجملات. | ۲ |
| | موفق باشید. | |