به نام خدا

سؤالات درس : سلامت و بهداشت **نام : .....** **نام خانوادگی: .....** **پایه:...دوازدهم.....** **رشته:.....** **نوبت : ..اول.....**	**اداره کل آموزش و پرورش استان خراسان رضوی** **اداره آموزش و پرورش شهرستان قوچان** **دبیرستان : راهیان نور** **مهر آموزشگاه:**	**تاریخ آزمون : -- / ۱۴۰۲/۱۰** **ساعت شروع آزمون:** **مدت زمان پاسخگویی:** **۶۰دقیقه** **تعداد صفحه :۲** **تعداد سوال:۲۹**

ردیف	سوالات	بارم
۱	سلامت در فرهنگ فارسی معین (بی عیب شدن-رهایی یافتن)معنی شده است.	۰.۵
۲	تامین سلامت مستلزم رعایت .....است.	۰.۵
۳	مرحله پیشرفته اچ آی وی را.....می نامند.	۰.۵
۴	برای تشخیص سرطان دهانه رحم از آزمایش غربالگری به نام .....استفاده میشود	۰.۵
۵	پدیکلوزیس یکی ازشایع ترین بیماریهای (انگلی-ویروسی) است.	۰.۵
۶	الگوی چاقی سیب در (مردان – زنان) شایع تر است.	۰.۵
۷	هرچه ازپایین هرم غذایی به سمت بالا حرکت می کنیم حجم گروههای غذایی (بیشتر-کمتر) میشود.	۰.۵
۸	اصل(تعادل –تنوع) یعنی مصرف مقادیر کافی از مواد مغذی مورد نیاز برای حفظ سلامت بدن است.	۰.۵
۹	کمبود کدام ریز مغذی موجب گواتر میشود؟ ید کلسیم آهن ویتامین B	۰.۵
۱۰	دو مورد از عوامل موثر بر سلامت را نام ببرید؟	۰.۵
۱۱	اولین گام برای حفظ سلامت چیست؟	۰.۵
۱۲	درنظر گرفتن موفقیت ها در برنامه خود مراقبتی چه فایده ای دارد؟	۰.۵
۱۳	در اثر کمبود هریک از ریز مغذی های زیر چه بیماری ایجاد می شود؟برای هر مورد نام یک بیماری بنویسید؟ الف)کلسیم ب)آهن	۱
۱۴	طبقه بندی نمایه توده بدنی (BMI) برای چه افرادی کاربرد ندارد؟۲ مورد بنویسید.	۰.۵
۱۵	نام یک بیماری که موجب بروز چاقی میشود را بنویسید؟	۰.۵
۱۶	دو مورد از عوامل موثر بر بروز چاقی را نام ببرید؟	۰.۵

www-kanoon.ir

۱۷	حداکثر کاهش وزن مجاز در طول یک هفته چقدر است؟	۰.۵
۱۸	۴ دسته از عواملی که باعث ایجاد فساد در مواد غذایی می شوند را نام ببرید؟	۱
۱۹	بیماریهای غذازاد را تعریف کنید؟	۰.۵
۲۰	از این بیماری به عنوان قاتل خاموش یاد میشود؟	۰.۵
۲۱	ایسکمی قلبی را تعریف کنید؟	۱
۲۲	چرا HDL را کلسترول خوب می دانند؟	۱
۲۳	عدم تشخیص و درمان به موقع دیابت چه عوارضی را به دنبال دارد؟۴ مورد	۱
۲۴	نحوه انتقال بیماریهای دستگاه تنفسی را بنویسید؟	۱
۲۵	منظور از بیماریهای هپاتیت چیست؟	۱
۲۶	چه زنانی به اختلال تخمک گذاری دچار میشوند؟	۰.۷۵
۲۷	آمادگی برای ازدواج نیازمند ۳بلوغ است نام ببرید؟	۰.۷۵
۲۸	در صورت الوده شدن چشم با مواد شیمیایی چه کنیم؟	۱
۲۹	بهداشت فردی را تعریف کنید؟	۱.۵

نام و نام خانوادگی مصحح:	نمره با عدد:	نمره با حروف:	امضا و تاریخ:

www-kanoon-ir

بسمه تعالی

دبیرستان دخترانه غیردولتی

راهیان نور(متوسطه دوم)

سال تحصیلی۱۴۰۲-۱۴۰۳

پاسخنامه سلامت و بهداشت نوبت دی ماه

نام و نام خانوادگی دبیر: سمیه اسماعیل نژاد

ردیف	سوالات	بارم
۱	رهایی یافتن	۰/۵
۲	بهداشت	۰/۵
۳	ایدز	۰/۵
۴	پاپ اسمیر	۰/۵
۵	انگلی	۰/۵
۶	مردان	۰/۵
۷	کمتر	۰/۵
۸	تعادل	۰/۵
۹	ید	۰/۵
۱۰	*عوامل محیطی، عوامل ژنتیکی و فردی، دسترسی به خدمات بهداشتی و درمانی، سبک زندگی*	۰/۵
۱۱	خودمراقبتی	۰/۵
۱۲	افزایش اعتماد به نفس و توانایی ما را برای ادامه برنامه افزایش میدهد.	۰/۵
۱۳	پوکی استخوان، کم خونی	۱
۱۴	استخوان بندی درشت، ورزشکار، زنان باردار و شیرده، افراد خیلی بلند یا خیلی کوتاه	۰/۵
۱۵	برخی بیماریها نظیر کم کاری تیروئید و کوشینگ (اختلال عملکرد غدد فوق کلیوی)موجب بروز چاقی می شوند.	۰/۵

www-kanoon-ir

۱۶	عامل ژنتیک، محیطی، روانی، بیماریهای جسمی و داروها	۰/۵
۱۷	۵۰۰تا ۷۰۰ گرم در هفته معادل ۲ تا ۳ کیلوگرم در ماه	۰/۵
۱۸	عوامل شیمیایی، بیولوژیکی، فیزیکی، مکانیکی	۱
۱۹	بیماریهای ناشی از غذا بیماریهایی هستند که به عللی از جمله پایین بودن سطح بهداشت فردی یا بهداشت محیط ، عدم دسترسی به آب سالم، گسترش استفاده از غذاهای خیابانی و نبودن نظارت	۰/۵
۲۰	فشار خون بالا	۰/۵
۲۱	حالتی که خون کافی به عضله قلب نمیرسد.	۱
۲۲	این نوع چربی باعث میشود تا کلسترول از جدار داخلی شریان ها جدا شود به همین دلیل به ان کلسترول خوب میگویند.	۱
۲۳	نابینایی، دیالیز، پیوند کلیه، قطع پا، سکته قلبی و مغزی	۱
۲۴	در این بیماری ویروس به وسیله قطرات کوچکی که به هنگام عطسه یا سرفه عفونی فرد بیمار در هوا پخش میشود به دیگران سرایت میکند.	۱
۲۵	گاهی به علل مختلف از جمله آلودگی ناشی از ویروس کبد التهاب پیدا میکند که این امر موجب وارد امدن آسیب به کبد و مختل شدن فعالیت آن میشود به این وضعیت بیماری هپاتیت گفته میشود.	۱
۲۶	زنانی که قاعده نمیشوند یا فاصله دوره های قاعدگی آنها بیشتر از ۳۵ روز یا کمتر از ۲۵ روز است ممکن است به اختلالات تخمک گذاری دچار باشند.از این رو توصیه میشود حتما به پزشک مراجعه کنند.	۰/۷۵
۲۷	بلوغ جسمانی، روانی، اجتماعی	۰/۷۵
۲۸	چشم را با آب فراوان به طور پی در پی شستشو دهیم و در اسرع وقت به پزشک مراجعه کنیم.	۱
۲۹	عبارت است از کلیه فعالیت ها و اقداماتی که هر فرد به طور مسئولانه برای حفظ تامین و ارتقای سلامت خود ویا در نهایت برای اطرافیانش انجام می دهد.	۱/۵

www.kanoon.ir
