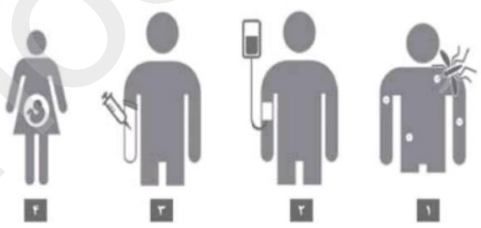
| | | |
|---|---|---|
| نام : | مدیریت آموزش و پرورش منطقه۱۶ تهران<br>دارالشهدای دانش آموزی شهر تهران | تاریخ امتحان : ۱۴۰۲/۱۰/۰۹ |
| نام خانوادگی: | آموزشگاه : | ساعت برگزاری: ۸ صبح |
| پایه و رشته: دوازدهم کلیهٔ رشته ها | محل مهر آموزشگاه | مدت زمان امتحان: ۷۵ دقیقه |
| نام دبیر: | آزمون درس: سلامت و بهداشت دوازدهم | تعداد صفحات: ۳ شماره صفحه:۱ |

| ردیف | سوالات | بارم |
|---|---|---|
| ۱ | **درستی یا نادرستی عبارات زیر را مشخص کنید.**<br>الف) در فرهنگ فارسی معین سلامت بی عیب شدن معنا شده است.<br>ب) هرچه از بالای هرم به سمت پایین حرکت کنیم ،حجم گروه های غذایی کمتر می شود.<br>ج) بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲ اغلب بدون علامت هستند.<br>د) اچ آی وی آزمایش تشخیصی اختصاصی دارد . | ۱ |
| ۲ | **جاهای خالی را با کلمات مناسب پر کنید.**<br>الف) با توجه به دیدگاه اسلام در تعریف سلامت توسط سازمان جهانی بهداشت از جنبه ..... آن غفلت شده است.<br>ب) قابل درک ترین بعد سلامت سلامت ..... است.<br>ج) بروز چاقی در فرزندان و سایر نزدیکان افراد چاق حکایت از زمینه ..... چاقی در آنها دارد.<br>د) مدت زمان طلایی برای نجات فرد در سکته مغزی حدود ..... ساعت است. | ۱ |
| ۳ | **گزینه مناسب را انتخاب کنید.**<br>الف) کدام یک از بیماریهای زیر به طور مستقیم با سبک زندگی ارتباط ندارد؟<br>۱. سرطان ۲. دیابت ۳. آنفلوآنزا ۴. سکته قلبی<br>ب) در شرایط طبیعی بدن قادر است ..... نوع آمینو اسید تولید کند.<br>۱. ۲۰ ۲. ۱۲ ۳. ۱۱ ۴. ۹<br>ج) کدام یک با بیماریهای قلبی عروقی ارتباط عکس دارد؟<br>۱. کلسترول ۲. HDL ۳. LDL ۴. تری گلیسرید<br>د) اطلاع از کدام عوامل خطر در بیماریهای قلبی - عروقی میتواند به پیشگیری و کنترل بیماری کمک کند؟<br>۱. کهولت سن ۲. فشار خون بالا ۳. سابقه خانوادگی بیمار ۴. موارد ۱و۳ | ۱ |
| ۴ | **عبارت های زیر را تعریف کنید.**<br>الف) خود مراقبتی : ب) هپاتیت : ج) بهداشت فردی: | ۱/۵ |
| ۵ | **در هرعبارت کلمه صحیح داخل پرانتز را انتخاب کنید.**<br>الف) سلامت ( معنوی – اجتماعی ) به معنی ارتباط سالم فرد با جامعه خانواده و مدرسه است.<br>ب) ثابت شده است که اسیدهای ترانس موجب ( افزایش – کاهش ) LDL و ( افزایش – کاهش ) HDL می شوند.<br>ج) نامطلوب در یافت ماده غذایی به دلیل مناسب نبودن درجه حرارت محیط برای بافت و نوع ماده غذایی نشانگر نقش عوامل ( شیمیایی – فیزیکی ) در فساد مواد غذایی است.<br>د) بالا بودن ( تری گلیسرید - HDL ) را به عنوان عامل خطر بروز بیماری های قلبی - عروقی می دانند. | ۱/۲۵ |
| ۶ | **به سوالهای زیر پاسخ کوتاه دهید.**<br>۱. بنا به فرمایش حضرت علی(ع) در حکمت ۳۸۸ نهج البلاغه چه چیزی بالاتر از سلامت بدن است؟<br>۲. کدام ماده غذایی مصرفی انرژی زا نیست؟<br>۳. انواع ویتامین ها به چند گروه تقسیم بندی می شوند ؟<br>۴. کاهش سرعت رشد در کودکان و نوجوانان مربوط به کمبود کدام عنصر است؟<br>۵. برخورداری از وزن مطلوب به ارتقای کدام بعد از سلامت کمک می کند؟<br>۶. دو مورد از عوارض جانبی کاهش سریع وزن را بنویسید.<br>۷. نگهداری غذا به صورت داغ به چه صورتی است؟ | ۰/۲۵<br>۰/۲۵<br>۰/۵<br>۰/۲۵<br>۰/۲۵<br>۰/۵<br>۰/۲۵ |

ادامه سوالات در صفحه ۲

www.kanoon.ir

| | | |
|---|---|---|
| | ۸. برای جلوگیری از پوسیدگی دندان حداقل چند بار مسواک در طول شبانه روز مورد تاکید است؟<br>۹. سه مورد از موادی که در آنها اسیدهای چرب غیر اشباع وجود دارند را بنویسید.<br>۱۰. سرطان چیست ؟<br>۱۱. عوارض کدام بیماری تمام دستگاههای بدن را درگیر میکند و عدم تشخیص و درمان به موقع آن میتواند به نابینایی منجر شود؟<br>۱۲. سه مورد از فعالیتهای مرتبط با بهداشت فردی را بنویسید. | ۰/۲۵<br>۰/۷۵<br>۰/۷۵<br>۰/۲۵<br>۰/۷۵ |
| ۷ | ز) وصل کنید<br>الف ) چشم اشیای نزدیک را واضح ولی اشیای دور را تار می بیند .<br>ب ) با کره چشم در این افراد به طور معمول از حد طبیعی کوچک تر است.<br>ج) تاری دید به علت شکل غیر عادی قرنیه است.<br>د ) دلیل آن تصلب عدسی چشم است.<br>• آستیگماتیسم<br>• دوربینی<br>• پیر چشمی<br>• نزدیک بینی | ۱ |
| ۸ | ح) به سوال های زیر پاسخ کامل دهید.<br>۱. ریشه های عادت های غذایی در جوامع به چه چیزهایی بستگی دارد؟<br>۲. اصول کاهش وزن چیست؟<br>۳. ایسکمی قلب چیست ؟<br>۴. بیشترین آلودگی در مواد غذایی چگونه است ؟<br>۵. به چه نوع بیماری هایی ، بیماری غیر واگیر می گویند ؟<br>۶. راههای انتقال ویروس **HIV** را در شکل زیر نشان دهید.<br><br>۷. آمادگی برای ازدواج ، نیازمند چه بلوغی در زوجین است ؟<br>۸. آزمایش ها و واکسیناسیون مربوط به ازدواج را بنویسید . | ۱<br>۱<br>۱<br>۱<br>۱/۵<br>۱<br>۰/۷۵<br>۱ |
| | موفق و پیروز باشید | ۲۰ |

www-kanoon.ir

سلامت و بهداشت - دانشجویان دانش آموزی شهید کشوری تهران - منطقه ۱۶ - ۹۰۱۰۲/ صدیقه خوب بخت - ۷۷۶ رامین - مهندس ضیایی - مجتمع دشت - خوانسار

① الف) غ  ب) غ  ج) ص  د) ص

② الف) موثری  ب) جسمانی  ج) زشتی  د) ۳ ساعت

③ الف) گ۳  ب) گ۳  ج) گ۲  د) گ۴

④ الف) خودمراقبت عبارتی فعالیت هایی که خود، خانواده‌مان برای حفظ و ارتقای سلامت انجام می‌دهیم.

ب) گاهی به علل مختلف، از جمله آلودگی ناشی از ویروس، کبد التهاب پیدا می‌کند که این امر موجب بروز آسیب به کبد و مختل شدن فعالیت آن می‌شود

ج) بهداشت فردی عبارت است از کلیه فعالیت ها و اقداماتی که هر فرد به طور مسئولانه برای حفظ، تأمین و ارتقای سلامت خود و در نهایت بدان اطرافیانش انجام دهد.

⑤ الف) اجتماعی  ب) افزایش - کاهش  ج) نیتریکی  د) نمی‌دانم

⑥ ۱- تغذای دل  ۲- آب  ۳- ۲ تخم - قلوه (جگر) - مغز - آب  ۴- روی

۵- سلامت روانی  ۶- زنش مو - صفت اعصاب  ۷- به صورت کاملاً داغ (بالای ۶۵ سی سانتی گراد)

۸- ۲ بار  ۹- روغن زیتون - روغن بادام زمینی - ماهی های چرب

۱۰- به رشد و تکثیر و انتشار غیر طبیعی سلول های بدن سرطان می گویند.  ۱۱- نیاب

۱۲- مراقبت از اعضا و جوارح بدن - تغذیه - ورزش - خواب و استراحت

⑦ الف) نزدیک بینی  ب) دوربینی  ج) آستیگماتیسم  د) پیرچشمی

⑧ ۱- دسترسی به محصولات غذایی موجود در محل زندگی، وضعیت اقتصادی، اعتقادی، مذهبی، باورها و ارزش های افراد

۲- اصل اول: پیروی از برنامه کم‌برنامه و پایدار برای کاهش وزن / اصل دوم ← افزایش تدریجی در کاهش وزن

۳- به دلیل رسوب تدریجی کلسترول و سایر چربی های موجود در خون و قرار گیری در دیواره داخلی شریان ها که در نتیجه رفته رفته دیواره داخلی سرخرگ ها کلفت و تنگ‌تر شده و جریان خون رسانی به بافت عضله ی قلب را کم و یا حتی قطع می‌رساند به این حالت ایسکمی می‌گویند

۴- برای بی احتیاطی در مراحل تولید، فروش، نگهداری، حمل و نقل و عرضه مواد غذایی ایجاد می‌شود.

۵- گروهی از بیماری ها که اساساً عامل مشخصی ندارند بلکه به جای یک علت مشخص، چند عامل خطر در ایجاد آن نقش دارند.

www.kanoon.ir

۶- ۱- اشتغال در محیط های آلوده - ۲- دریافت خون و فراورده های خونی آلوده - ۳- تزریق با وسایل مشترک

۴- باردار و شیردهی مادر مبتلا به بیماری

۷- جنس - روان - اجتماعی

۸- آزمایش ادرار برای تشخیص عدم اعتیاد زوجین - آزمایش خون برای تشخیص گروه خونی زوجین

تزریق واکسن گرانز برای خانم ها - بررسی زن و مرد از لحاظ ناباروری