باسمه تعالی

اداره آموزش و پرورش ..شهرستان سقز...	آموزشگاه ...کوثر2.....	نمره	مهر آموزشگاه

سوالات ارزشیابی نوبت: اول	درس: سلامت وبهداشت	پایه: دوازدهم	رشته: علوم تجربی
شامل سوال در صفحه	تاریخ آزمون:1402/10/9	مدت امتحان: 60دقیقه	

نام	نام خانوادگی	شماره کلاس	شماره صندلی	نام دبیر / آموزگار
				احمدی

ردیف	سؤالات	بارم
1	در هریک از عبارت های زیر جای خالی را با کلمات مناسب پر کنید. الف)در پیشگیری ،زمان آموزش های پیشگیرانه بسیار..... است. ب)نیازمندی های تغذیه ای هر فرد بر اساس سن،جنس، وزن و میزان..... فرد تعیین می شود. ج)از آزمایش های شایع غربالگری سرطان می توان به ماموگرافی در تشخیص .....اشاره کرد. د)در دوران..... علی رغم این که ویروس در بدن فرد هست،نتیجه آزمایش منفی است.	2
2	سوالات چهار گزینه ای: داشتن قدرت تطابق با شرایط محیطی و بروز عکس العمل های مناسب از فرد در برابر مشکلات و حوادث زندگی بیانگر کدام بعد سلامت است ؟ الف- روانی ب- جسمانی ج-معنوی د- اجتماعی اسیدهای چرب ترانس مانند روغن های نباتی جامد موجود در غذاهای سرخ شده موجب .....HDLو.....LDL می شوند. الف-افزایش-کاهش ب-کاهش-افزایش ج-کاهش-کاهش د-افزایش-افزایش ریزش مو ، چین و چروک ،شل شدن پوست، ضعف اعصاب و پوسیدگی دندان ها از عوارض جانبی.....می باشد الف-رژیم لاغری ب-رژیم گیاهی ج-رژیم درمانی د-کاهش سریع وزن کدام یک از موارد زیر تاثیر اشعه ماورابنفش UVA بر روی پوست نمی باشد؟ الف-نفوذ به لایه های زیرین پوست ب-آسیب غیر مستقیم بر روی DNA ج-آسیب مستقیم بر DNA د-پیری زودرس و چروک در پوست	2
3	هر یک از موارد ستون الف را به موارد ستون ب وصل کنید: الف: چشم اشیاء نزدیک را واضح و دور را تارمی بیند / به دلیل سخت شدن عدسی چشم به وجود می آید / شکل غیر عادی قرنیه موجب تاری دید می شود / کره چشم این افراد معمولا کوچک تر از حد طبیعی است ب: 1.دوربینی 2.نزدیک بینی 3.استیگماتیسم 4.پیرچشمی	1
4	عبارت های زیر را تعریف کنید: الف-خودمراقبتی شامل چه اعمالی است ؟ ب-بهداشت فردی را تعریف کنید؟	1/5

www.kanoon.ir

5	به سوالات زیرکوتاه پاسخ دهید: الف-دو نوع پروتئین را نام ببرید؟ ب-در کدام اختلال پوستی غده های چربی پوستی پیاز مو ملتهب می شوند و جوش هایی روی صورت و بدن پدیدار می گردند؟ ج-دو مورد از عوارض چاقی را نام ببرید؟ د-درصورتی که بیماری هپاتیت B مزمن شود منجر به چه مشکلاتی می شود؟ و-کم شنوایی در دو دسته طبقه بندی می شود آن ها رانام ببرید؟ ه- اصول بهداشتی در جلوگیری از آلودگی و فساد مواد غذایی را نام ببرید ؟	3/75
6	عوامل موثر بر سلامت را نام ببرید؟	1
7	چربی اشباع شده در چه محصولاتی وجود دارد و عامل تعیین کننده چه پارامتری است؟	1
8	ایسکمی قلبی چیست و منجر به چه چیزی می شود؟	1
9	مهمترین بیماریهای ویروسی که از طریق دستگاه تنفسی انتشار می یابند کدامند و چگونه به دیگران سرایت می کنند؟	1
10	سبک زندگی را تعریف کنید؟	0/75
11	چرا نمیتوان مقدار دقیق و واضحی برای مصرف آب روزانه همه افراد پیشنهاد داد؟	1
12	به سوالات زیر پاسخ دهید: الف- دو عامل اصلی در ایجاد پوسیدگی دندان را نام ببرید؟ ب-دو مورد از بیماری هایی که سبب چاقی می شوند کدامند؟ ج-وزن مطلوب را تعریف کنید؟	1/5
13	چگونه عوامل شیمیایی سبب ایجاد فساد در مواد غذایی می شوند؟	1
14	شایع ترین نوع دیابت کدام است؟دو مورد از عوارض دیابت را بیان کنید؟	1/5
« سرنوشت شما حاصل باورهایتان است ،باورهایتان زیبا»	جمع بارم	20

www-kanoon-ir

www-kanoon-ir

باسمه تعالی

اداره آموزش و پرورش ..شهرستان سقز...	آموزشگاه ...کوثر2.....	نمره	مهر آموزشگاه

سوالات ارزشیابی نوبت: اول	درس: سلامت وبهداشت	پایه: دوازدهم	رشته: علوم تجربی
شامل سوال در صفحه	تاریخ آزمون:1402/10/9	مدت امتحان: 60دقیقه	

نام	نام خانوادگی	شماره کلاس	شماره صندلی	نام دبیر / آموزگار
				احمدی

ردیف	سؤالات	بارم
1	در هریک از عبارت های زیر جای خالی را با کلمات مناسب پر کنید. الف)در پیشگیری ،زمان آموزش های پیشگیرانه بسیارکوتاه است. ب)نیازمندی های تغذیه ای هر فرد بر اساس سن،جنس، وزن و میزان قد فرد تعیین می شود. ج)از آزمایش های شایع غربالگری سرطان می توان به ماموگرافی در تشخیص سرطان سینه اشاره کرد. د)در دوران پنجره علی رغم این که ویروس در بدن فرد هست،نتیجه آزمایش منفی است.	2
2	سوالات چهار گزینه ای: داشتن قدرت تطابق با شرایط محیطی و بروز عکس العمل های مناسب از فرد در برابر مشکلات و حوادث زندگی بیانگر کدام بعد سلامت است ؟ الف- روانی ب- جسمانی ج-معنوی د- اجتماعی اسیدهای چرب ترانس مانند روغن های نباتی جامد موجود در غذاهای سرخ شده موجب .....HDLو.....LDL میشوند الف-افزایش-کاهش ب-کاهش-افزایش ج-کاهش-کاهش د-افزایش-افزایش ریزش مو ، چین و چروک ،شل شدن پوست، ضعف اعصاب و پوسیدگی دندان ها از عوارض جانبی.....می باشد الف-رژیم لاغری ب-رژیم گیاهی ج-رژیم درمانی د-کاهش سریع وزن کدام یک از موارد زیر تاثیر اشعه ماورابنفش UVA بر روی پوست نمی باشد؟ الف-نفوذ به لایه های زیرین پوست ب-آسیب غیر مستقیم بر روی DNA ج-آسیب مستقیم بر DNA د-پیری زودرس و چروک در پوست	2
3	هر یک از موارد ستون الف را به موارد ستون ب وصل کنید: الف: چشم اشیاء نزدیک را واضح و دور را تارمی بیند — ب: نزدیک بینی الف: به دلیل سخت شدن عدسی چشم به وجود می آید — ب: پیر چشمی الف: شکل غیر عادی قرنیه موجب تاری دید می شود — ب: آستیگماتیسم الف: کره چشم این افراد معمولا کوچک تر از حد طبیعی است — ب: دوربینی	1
4	عبارت های زیر را تعریف کنید: الف-خودمراقبتی شامل چه اعمالی است ؟شامل اعمالی اکتسابی، آگاهانه و هدف دار است که فرد برای خود،فرزندان و دیگر اعضای خانواده انجام می دهد تا همگی تندرست بمانند ب-بهداشت فردی را تعریف کنید؟کلیه فعالیت ها و اقداماتی که هر فرد به طور مسئولانه برای حفظ و تامین و ارتقاع سلامت خود و یا نهایتا برای اطرافیانش انجام می دهد	1/5

www.kanoon.ir

5	به سوالات زیرکوتاه پاسخ دهید: الف-دو نوع پروتئین را نام ببرید؟ ناقص و کامل ب-در کدام اختلال پوستی غده های چربی پوستی پیاز مو ملتهب می شوند و جوش هایی روی صورت و بدن پدیدار می گردند؟ آکنه ج-دو مورد از عوارض چاقی را نام ببرید؟ مشکلات روانی و تنفسی د-درصورتی که بیماری هپاتیت B مزمن شود منجر به چه مشکلاتی می شود؟ مشکلات کبدی،سرطان کبد و-کم شنوایی در دو دسته طبقه بندی می شود آن ها رانام ببرید؟ مادرزادی و اکتسابی ه- اصول بهداشتی در جلوگیری از آلودگی و فساد مواد غذایی را نام ببرید ؟ رعایت بهداشت فردی افراد موثردر فرایند تولید غذا-رعایت بهداشت موادغذایی از تهیه تا مصرف- رعایت بهداشت محیط	3/75
6	عوامل موثر بر سلامت را نام ببرید؟ عوامل محیطی ، عوامل ژنتیکی و فردی، دسترسی به خدمات بهداشتی درمانی،سبک زندگی	1
7	چربی اشباع شده در چه محصولاتی وجود دارد و عامل تعیین کننده چه پارامتری است؟ در محصولات لبنی، روغن های حیوانی،گوشت و مرغ یافت می شود و عامل تعیین کننده سطح کلسترول خون است	1
8	ایسکمی قلبی چیست و منجر به چه چیزی می شود؟ در این بیماری به دلیل رسوب تدریجی کلسترول و سایر چربی های موجود در خون و مواد دیگر در دیواره داخلی شریان های کرونر رفته رفته دیواره داخلی سرخ رگ ها کوچک و تنگ تر شده و جریان خون رسانی به بافت عضله قلب را کم و یا حتی قطع میکند به این حالت که خون کافی به عضله قلب نمی رسد ایکسمی قلب می گویند و این وضعیت سبب ایجاد درد قلبی خواهد شد	1
9	مهمترین بیماریهای ویروسی که از طریق دستگاه تنفسی انتشار می یابند کدامند و چگونه به دیگران سرایت می کنند؟ سرماخوردگی و آنفولانزا در این بیماری ها ویروس به وسیله قطرات کوچکی که به هنگام عطسه یا سرفه عفونی فرد بیمار در هوا پخش می شود به دیگران سرایت می کند	1
10	سبک زندگی را تعریف کنید؟ مجموعه ای از انتخابات سالم افراد است که متناسب با موفعیت های زندگی صورت می گیرد	0/75
11	چرا نمیتوان مقدار دقیق و واضحی برای مصرف آب روزانه همه افراد پیشنهاد داد؟زیرا شرایط اقلیمی ،میزان فعالیت بدنی،وزن و وضعیت سلامت افراد در میزان آب مصرفی آن ها موثر است	1
12	به سوالات زیر پاسخ دهید: الف- دو عامل اصلی در ایجاد پوسیدگی دندان را نام ببرید؟ میکروب و مواد قندی ب-دو مورد از بیماری هایی که سبب چاقی می شوند کدامند؟ کم کاری تیروئید و کوشینگ ج-وزن مطلوب را تعریف کنید؟ محدوده ای از مقدار وزن است که مرگ و میر کمتری در آن رخ میدهد و افراد از تندرستی مطلوبی برخوردار هستند	1/5
13	چگونه عوامل شیمیایی سبب ایجاد فساد در مواد غذایی می شوند؟ افزودنی ها ، مواد شیمیایی داخل مواد غذایی یا مواد وجود در محیط که این عوامل گاهی به طور ناخواسته مواد غذایی را آلوده می کنند مثل استفاده غیر مجاز از سموم دفع آفات نباتی یا حشره کش ها در هنگام کاشت،داشت و برداشت	1
14	شایع ترین نوع دیابت کدام است؟دو مورد از عوارض دیابت را بیان کنید؟دیابت نوع دو – عدم تشخیص و درمان به موقع عوارض دیابت می تواند به نابینایی،دیالیز،قطع پا و سکته های قلبی و مغزی منجر شود	1/5

www-kanoon-ir

« سرنوشت شما حاصل باورهایتان است ،باورهایتان زیبا»	جمع بارم	20