بسمه تعالی

شماره صندلی:	مدیریت آموزش و پرورش شاهین شهر	نمره به عدد:
نام و نام خانوادگی :		نمره به حروف:
امتحان درس: سلامت و بهداشت	دبیرستان غیردولتی ندای معلم۲	نام دبیر: هیاریان
پایه: دوازدهم رشته: ریاضی وتجربی	زمان امتحان: ۶۰ دقیقه تعداد صفحات: ۲	تاریخ امتحان: ۱۴۰۲/ ۱۰ / ۹

ردیف	سوالات صفحه: ۱	نمره
۱	درستی یا نادرستی عبارتهای زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید. ۱- چاقی با الگوی سیب در مقایسه با الگوی گلابی ، خطر ابتلا به بیماری های قلبی – عروقی را بیشتر افزایش می دهد. ۲- مشکلات غددی می تواند یکی از عوارض چاقی باشد. ۳- نور از جمله عوامل شیمیایی است که سبب ایجاد فساد در مواد غذایی می شود. ۴- زمانی پخت غذا کامل است که تمام قسمت های آن حداقل ۷۰ درجه سانتیگراد حرارت دیده باشد. ۵- با بالا رفتن میزان تری گلیسرید خون، سطح HDL خون افزایش می یابد. ۶- در فرد آلوده به اچ آی وی (HIV) در دوران پنجره ،نتیجه آزمایش آنتی بادی مثبت است.	۱/۵
۲	در هر یک از عبارتهای زیر جای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید. ۱_ نیرویی که خون را در شریانهای اعضای بدن به گردش در می آورد، ..... نامیده می شود. ۲- در سکته مغزی ، مدت زمان طلایی برای نجات فرد ، تنها حدود ..... است. ۳- یکی از شایع ترین بیماریهای انگلی که از طریق پوست و مو به دیگران سرایت می کند ..... است. ۴- مهمترین بیماریهای ویروسی که از طریق دستگاه تنفسی انتشار می یابند ، سرما خوردگی و ..... می باشند. ۵- برای افراد شاغل در مکان های تهیه ، تولید و توزیع غذا ، داشتن..... و رعایت بهداشت از اهمیت زیادی برخوردار است. ۶- برخی داروها مثل ..... موجب چاقی می شوند.	۱/۵
۳	از بین کلمات داخل پرانتز گزینه مناسب را انتخاب کنید. ۱_ افرادی با شاخص توده بدنی ۲۹/۹_ ۲۵ در وضعیت (معمولی _ اضافه وزن) طبقه بندی می شوند. ۲_ ضربه دیدن میوه ها در حین برداشت از عوامل (مکانیکی _ فیزیکی) است که باعث فساد آنها می شود. ۳_ برای تشخیص سرطان (معده _ روده) از روش کولونوسکوپی استفاده می شود. ٤_ اسهال خونی از جمله بیماری هایی است که از طریق دستگاه (تناسلی _ گوارش) منتقل می شود.	۲
۴	در پرسش های زیر گزینه مناسب را انتخاب کنید. ۱_ کدام یک از انواع هپاتیت شایع تر است؟ الف) نوع A وB ب) نوع B وC ج)نوع C وD د) نوع E وG ۲- کدام یک می تواند از علائم سکته مغزی باشد؟ الف) عرق سرد ب) ضعف و خستگی بدون علت ج) از دست دادن تکلم د) رنگ پریدگی پوست ۳- شست و شوی صحیح دست ها قبل از کار مربوط به کدام اصول بهداشتی است؟ الف) رعایت بهداشت محیط ب) رعایت بهداشت مواد غذایی از تهیه تا مصرف ج) رعایت بهداشت در مرحله طبخ د) رعایت بهداشت فردی ٤- کدام یک از عوامل چاقی محسوب نمی گردد؟ الف) فعالیت بدنی زیاد ب) عامل ژنتیک ج) بیماری های جسمی د) داروها	۲

www.kanoon.ir

۵	به سوالات زیر پاسخ کوتاه دهید. ۱_ بر اساس قانون تعادل انرژی، تنظیم وزن و برخورداری از وزن مطلوب به چه عواملی بستگی دارد؟ ۲_ نام دیگر بیماریهای ناشی از مصرف غذا های آلوده و غیر بهداشتی چیست؟ ۳- این نوع چربی باعث می شود تا کلسترول از جدار داخلی شریان ها جدا شود به همین دلیل به آن کلسترول خوب می گویند. ٤- ویروس سندرم نقص ایمنی اکتسابی که سبب بیماری عفونی می شود، چه نام دارد؟	۲
۶	اصطلاحات زیر را تعریف کنید. الف) تومور بدخیم: ب) دوران پنجره:	۱
۷	به سوالات ۷ تا ۱۶ پاسخ کامل دهید. دو مورد از عوارض جانبی کاهش سریع وزن را بنویسید.	۱
۸	دو مورد از عوامل بیولوژیکی که باعث فساد مواد غذایی می شوند را نام ببرید.	۱
۹	در بین عوامل خطر ابتلا به بیماری های قلبی _ عروقی ، کدام عوامل از بقیه مهم تر هستند و باید به طور منظم از نظر پزشکی بررسی شوند؟	۱
۱۰	دو مورد از علائم هشدار دهنده سرطان را بنویسید.	۱
۱۱	نشانه های سکته قلبی چیست؟(چهار مورد)	۱
۱۲	نقش انسولین در بدن چیست؟	۱
۱۳	بیماری های واگیردار از طریق دستگاه تنفس چگونه منتقل می شوند؟توضیح دهید.	۱
۱۴	بیماری های دستگاه تناسلی در صورت درمان نشدن چه عوارض جدی می توانند به همراه داشته باشند؟(دومورد)	۱
۱۵	در صورت ابتلای یکی از اعضای خانواده به هپاتیت B برای جلوگیری از انتقال بیماری به دیگر اعضا رعایت چه نکاتی ضروری است؟(دو مورد)	۱
۱۶	منظور از فساد مواد غذایی چیست؟	۱
	موفق باشید جمع نمرات	۲۰

www-kanoon-ir

پاسخنامه آزمون نیمسال اول سلامت و بهداشت پایه دوازده رشته ریاضی و تجربی

دبیرستان ندای معلم ۲ شاهین شهرتاریخ ۱۴۰۲/۱۰/۹ دبیر: هیاریان

ردیف	پاسخ سوال	بارم
۱	۱-درست ۲-درست ۳-نادرست ۴-درست ۵-نادرست ۶-نادرست	۱/۵
۲	۱-فشارخون ۲- ۳ساعت ۳-پدیکلوزیس ۴-آنفولانزاو کرونا ۵-کارت بهداشت ۶-کورتون	۱/۵
۳	۱-اضافه وزن ۲-مکانیکی ۳-روده ۴-گوارش	۲
۴	۱-ب)نوعBوC ۲-ج)از دست دادن تکلم ۳-د)رعایت بهداشت فردی ۴-الف)فعالیت بدنی زیاد	۲
۵	۱-تغذیه و فعالیت بدنی ۲-بیماری های غذازاد ۳-HDL ۴-HIV	۲
۶	۶-الف)زمانی که تومور ایجاد شده رشد کند و تقسیم شئد و سلول های طبیعی اطراف خود را از بین ببرد و به نقاط دیگر بدن هم دست اندازی کند تومور بد خیم محسوب می شود. ب)از زمان ورود ویروس به بدن تا زمانی که گلبول های سفید آنتی بادی ترشح کنند و سطح آنتی بادی به حد قابل تشخیص برسد مدتی بین دوهفته و گاهی تا ۳ماه طول می کشد به این مدت زمان دوران پنجره می گویند.	۱
۷	ریزش موها ،چین و چروک وشل شدن پوست صورت وبدن	۱
۸	میکروب ها ،انگل ها،جوندگان و حشرات	۱
۹	فشار خون بالا و اختلالات چربی خون	۱
۱۰	تغییر در رنگ و یا اندازه خال های پوستی ، زخم های بدون بهبود	۱
۱۱	عرق سرد، رنگ پریدگی پوست ،تنگی نفس، تهوع	۱
۱۲	انسولین مانند کلید برای سلول عمل می کند، اگر انسولین کم باشد ویا کار خود را به خوبی انجام ندهد قند وارد سلول نشده و سلول گرسنه می ماند از طرفی قند خون بالا می رود و به سلول ها وبافت های بدن آسیب می رساند.	۱
۱۳	ویروس به وسیله قطرات کوچکی که به هنگام عطسه یا سرفه عفونی فرد بیمار در هوا پخش می شود به دیگران سرایت می کند.	۱
۱۴	عقیمی و نازایی ، زایمان زودرس ، مرده زایی	۱
۱۵	آزمایش خون اعضا و اطمینان از عدم ابتلای آنها به بیماری ، تزریق واکسن	۱
۱۶	زمانی که یک ماده غذایی از نظر رنگ، بو، طعم و مزه دچار تغییراتی شود و ارزش غذایی آن از بین برود یا کاهش یابد، می گوییم ماده غذایی دچار فساد شده است.	۱
	جمع نمرات	۲۰