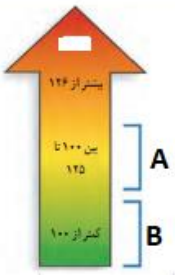
نام و نام خانوادگی: .....شماره صندلی: .....

مقطع و رشته :**دوازدهم کلیه رشته ها** | ساعت شروع : **صبح** | اداره کل آموزش و پرورش استان اردبیل

آزمون **نوبت اول سلامت و بهداشت** | سال تحصیلی **۱۴۰۳-۱۴۰۲** | دبیرستان شیخ مفید ناحیه ۱ اردبیل

تاریخ امتحان: **۱۴۰۲/۱۰/۷** | مدت: **۶۰ دقیقه**

ردیف	شرح سوالات	بارم
۱	**درستی یا نادرستی عبارات زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید.** الف) سازمان بهداشت جهانی سلامتی را در بعد جسمی، روانی، عاطفی، اجتماعی و معنوی تعریف کرده است. ب) خودمراقبتی همانند سلامت، دارای ابعاد جسمانی، روانی-عاطفی، اجتماعی و معنوی است. ج) آب ماده انرژی زایی است که حیاتی ترین نیاز غذایی انسان محسوب می‌شود. د) طبقه بندی نمایه توده بدنی برای افراد ورزشکار و دارای استخوان بندی درشت کاربرد دارد. ه) به دلیل تاثیر عوامل محیطی مانند حرارت لازم است مواد غذایی فاسد شدنی در یخچال نگه داری شوند. و) در بین عوامل خطر بیماری‌های قلبی و عروقی، فشار خون بالا از جمله عواملی است که تحت کنترل ما نمی‌باشد. ز) در میان انواع هپاتیت، هپاتیت نوع B و C شایع تر هستند. ح) آزمایش تشخیص HIV با سنجش آنتی بادی های این بیماری است که در بدن تولید می شود.	۲
۲	**جای خالی را با عبارت مناسب پرکنید.** الف) ..... عبارت است از تامین، حفظ و بالا بردن سطح سلامت. ب) ..... مجموعه ای از انتخاب‌های سالم افراد است که متناسب با موقعیت زندگی صورت می‌گیرد. ج) آهن که در ترکیب ..... جای گرفته است، نقش اصلی در حمل اکسیژن خون بر عهده دارد.. د) از بیماری های جسمی که باعث چاقی می‌شوند، می‌توان به ..... اشاره کرد.	۲
۳	**از بین کلمات داخل پرانتز، کلمه مناسب را انتخاب کنید.** الف) در تعریف سازمان جهانی بهداشت از سلامت، به جنبه (اجتماعی- معنوی) سلامت توجه نشده است. ب) گام اول در حفظ سلامت (خود مراقبتی- درمان بیماری‌ها) است. ج) در ازای مصرف یک گرم از (کربوهیدرات‌ها- چربی‌ها) انرژی کمتری در اختیار بدن قرار می‌گیرد.. د) در الگوی چاقی (سیب- گلابی) چربی بیشتر در ناحیه باسن و ران‌ها تجمع می‌یابد. ه) از جمله عوامل (شیمیایی- بیولوژیکی) که باعث آلودگی غذاها می‌شوند، می‌توان افزودنی های غذایی را نام برد. و) دیابت (نوع دو- نوع یک) بیشتر در کودکان و نوجوانان دیده می‌شود. ز) از بیماری هایی که از طریق پوست و مخاط منتقل می‌شوند، می‌توان به (سوزاک- پدیکلوزیس) اشاره کرد. ح) به موازات رشد و تکامل بدن در دوران نوجوانی (نزدیک بینی- دوربینی) معمولا تشدید می‌شود. ت) بیماری (ایدز- هپاتیت) باعث آسیب به سیستم ایمنی بدن می شود.	۲
٤	**در پرسش‌های چهارگزینه‌ای زیر پاسخ مناسب را انتخاب کنید.** ۱- کدام یک از راه های انتقال ویروس HIV می‌باشد؟ الف) اشک و بزاق ب) حشرات و نیش آن‌ها ج) استفاده از ظروف غذاخوری مشترک د) بارداری و شیردهی مادر مبتلا ۲- مصرف کدام یک از اسیدهای چرب با احتمال ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی، نسبت مستقیم ندارد؟ الف) اسیدهای چرب اشباع ب) اسیدهای چرب ترانس ج) گزینه الف و ب د) اسیدهای چرب غیر اشباع	۱
۵	**با توجه به شکل به سوال زیر پاسخ دهید.** الف) حروف A و B هر کدام مربوط به کدام یک از موارد وضعیت طبیعی و وضعیت پیش دیابت است؟ 	۱

٦	**با توجه به عبارات زیر مشخص کنید هر مورد به کدام جنبه سلامت اشاره دارد.** الف– یک خانم پنجاه ساله از وزن نسبتا ثابتی برخوردار است. ب– بهروز قادر به تعامل سالم با دوستان خود است.	۱
۷	**از دلایل مقدم بودن پیشگیری بر درمان سه مورد را بنویسید.**	۰/۷۵
۸	**در مورد مواد مغذی به سوالات زیر پاسخ دهید.** الف) بدن توانایی تولید چند نوع آمینو اسید را ندارد؟ ب) یک مورد از ویتامین‌های محلول در آب نام ببرید.	۱
۹	**در مورد هرم غذایی و اصول تغذیه سالم به سوالات زیر پاسخ دهید.** الف) حجم مواد غذایی بالای هرم نسبت به پایین هرم باید چگونه باشد؟ ب) در اصل تناسب، نیازمندی‌های تغذیه ای با توجه به چه شرایطی تعیین می‌شوند؟ ذکر یک مورد کافی است.	۱
۱۰	**برای هر یک از بیماری ها یک دلیل علمی بنویسید.** الف) بیماری گواتر ب) بیماری پوکی استخوان	۱
۱۱	**در مورد اضافه وزن و چاقی به سوالات زیر پاسخ دهید.** الف) از عوارض چاقی که مربوط به مشکلات گوارشی است، یک مورد نام ببرید. ب) از عوارض جانبی کاهش وزن سریع یک مورد ذکر کنید. ج) یکی از اصولی که برای کاهش وزن لازم است رعایت شود را نام ببرید. د) چاقی با تاثیر منفی در ظاهر افراد، آنها را دچار چه مشکلی خواهد کرد؟ ه) وزن مطلوب برای هر فرد بسته به چه عواملی می‌تواند متفاوت باشد؟ (یک مورد)	۱/۲۵
۱۲	**در مورد بهداشت مواد غذایی به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.** الف) برای سالم بودن غذا در مرحله طبخ و نگهداری توجه به چه نکته ای لازم است؟ (یک مورد) ب) چرا میوه‌های ضربه دیده با گذشت زمان فاسد می‌شوند؟ ج) برای رعایت بهداشت محیطی که در آن فراهم آوری غذا رخ می‌دهد، به یک مورد اشاره کنید.	۱/۵
۱۳	**در مورد فشار خون به سوالات زیر پاسخ دهید.** الف) از بیماری فشار خون بالا با چه عنوانی یاد می‌کنند؟ ب) یکی از علائم فشار خون بالا را بنویسید.	۱
۱٤	**در مورد سرطان به سوالات زیر پاسخ دهید.** الف) یک ویژگی تومور های بدخیم را نام ببرید. ب) یکی از دلایلی که آمار سرطان نسبت به گذشته افزایش یافته است را ذکر کنید. ج) به یکی از علائم هشدار دهنده سرطان اشاره کنید.	۱/۵
۱۵	**در مورد بیماری های واگیر به سوالات زیر پاسخ دهید.** الف) در چه صورت فرد آلوده به HIV تا اخر عمر ممکن است به ایدز دچار نشود؟ ب) بیماری‌هایی که از طریق دستگاه تناسلی منتقل می‌شوند، اغلب با چه علائمی همراه هستند؟ (یک مورد) ج) در صورت ابتلای یکی از اعضای خانواده به هپاتیت B، برای جلوگیری از آلوده شدن سایر اعضا رعایت چه نکته ای ضروری است؟ د) بیماری‌هایی که از طریق دستگاه تنفس منتقل می‌شوند، چه هنگامی به دیگران سرایت می‌کنند؟	۲
	موفق باشید.	۲۰

www-kamoon-ir

پاسخنامه تشریحی

۱) درستی یا نادرستی عبارات زیر را مشخص کنید:

الف) غ ب) ص ج) غ د) غ ه)ص و) غ ز)ص ح)د

۲) جای خالی را با عبارت مناسب پرکنید.

الف) بهداشت ب) سبک زندگی سالم ج) هموگلوبین د) کوشینگ (کم کاری تیروئید)

۳) از بین کلمات داخل پرانتز، کلمه مناسب را انتخاب کنید.

الف) معنوی ب) خودمراقبتی ج) کربوهیدرات د) گلابی ه) شیمیایی و) نوع یک ز) پدیکلوزیس ح) ایدز

٤) در پرسش‌های چهارگزینه‌ای زیر پاسخ مناسب را انتخاب کنید.

۱) د ۲) د

٥) با توجه به شکل به سوال زیر پاسخ دهید

A= پیش دیابت B= طبیعی

٦) با توجه به عبارات زیر مشخص کنید هر مورد به کدام جنبه سلامت اشاره دارد.

الف) جسمانی ب) اجتماعی

۷) یکی از دلایل مقدم بودن پیشگیری بر درمان را بنویسید.

پیشگیری کم هزینه تر، اطمینان بخش تر و آسان تر است (صفحه ۵)

۸) در مورد مواد مغذی به سوالات زیر پاسخ دهید.

الف) ۹ نوع ب) B یا C

۹) در مورد هرم غذایی و اصول تغذیه سالم به سوالات زیر پاسخ دهید.

الف) کمتر ب) سن (جنس، قد و...) صفحه ۲۷

۱۰) برای هر یک از بیماری ها یک دلیل علمی بنویسید.

الف) کمبود ید ب) کمبود کلسیم

۱۱) در مورد اضافه وزن و چاقی به سوالات زیر پاسخ دهید.

الف) سنگ صفرا ب) ریزش موها (ص ۳۸) ج) افراط نکردن در کاهش وزن (ص ۳۹) د) مشکلات روحی مانند کاهش اعتماد به نفس ه) سن، قد ، جنس

۱۲) در مورد بهداشت مواد غذایی به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.

الف) پخت کامل غذا (ص ۴۲) ب) زیرا از محل اسیب کپک و باکتری به میوه نفوذ می کند. ج) دفع صحیح زباله

۱۳) در مورد فشار خون به سوالات زیر پاسخ دهید.

الف) قاتل خاموش ب) سر درد در ناحیه پس سر

۱٤) در مورد سرطان به سوالات زیر پاسخ دهید.

الف) رشد می‌کند ، تقسیم می‌شود (ص ۶۱)
ب) سهولت تشخیص بیماری سرطان (ص ۶۰)
ج) استفراغ یا سرفه خونی (ص ۶۳)

۱٥) در مورد بیماری های واگیر به سوالات زیر پاسخ دهید.

الف) در صورتی که به موقع و صحیح تحت مراقبت و درمان قرار بگیرد.
ب) ترشح غیر طبیعی (ص ۷۰)
ج) تزریق واکسن (ص ۷۱)
د) هنگام عطسه یا سرفه عفونی