باسمه تعالی

سوالات امتحان درس: سلامت و بهداشت	پایانی دی ماه ۱۴۰۲	
نام‌ونام‌خانوادگی :	پایه:دوازدهم	مدت امتحان: ۶۰ دقیقه
نام دبیر:آقای حاتمی	رشته: تجربی و ریاضی	تعداد صفحات:
شماره کارت:	تاریخ آزمون:	پاسخ نامه: ندارد

دبیرستان نمونه دولتی امام صادق (علیه السلام)

هرچه علم و ادبت افزون شود، ارزش و منزلت تو بیش تر می شود. امام علی (علیه السلام)

۱	سوالات صحیح-غلط الف) از راه های انتقال ویروس اچ آی وی، دریافت خون و فراورده های خونی آلوده باشد (ص) ب) ویروس ها از طریق سیستم تناسلی نمی توانند منتقل شوند.(غ) ج) یکی از علائم هشدار دهنده سرطان، زخم های بدون بهبود است (ص) د) در سکته مغزی مدت زمان طلایی برای نجات جان فرد، ۶ ساعت است (غ) ح) فشار خون بالا را قاتل خاموش می دانند و از شایع ترین بیماری های مزمن جوامع امروزی می باشد (ص) و) اصل دوم برای کاهش وزن در افراد چاق و دارای اضافه وزن، داشتن برنامه پیوسته و پایدار است.(غ) ز) اگر چربی های اضاقی در ناحیه اطراف شکم تجمع داشته باشند الگوی چاقی سیب رخ داده است (ص) ه) روی موجود در منابع غذایی گیاهی بهتر از منابع جانوری جذب می شود (غ)	۲
۲	از داخل پرانتز عبارت یا کلمه مورد نظر را انتخاب کنید الف) در اصل (تعادل – تنوع) مصرف مواد غذایی کافی برای حفظ سلامت بدن مورد نیاز است. ب) گروه متفرقه در هرم مواد غذایی شامل (مواد قندی و چربی ها – میوه ها) می باشد. ج) بدن انسان در شرایط طبیعی قادر است (۹- ۱۱) آمینواسید مورد نیاز خود را تولید کند. د) نشاسته برخلاف قند موجود در میوه، جزو کربوهیدرات های (ساده- پیچیده) می باشد.	۲
۳	چهار عامل موثر بر سلامت افراد را ذکر کنید؟ عوامل محیطی- عوامل ژنتیکی و فردی - دسترسی به خدمات بهداشتی درمانی - سبک زندگی	۱
۴	برای بعد سلامت جسمانی از ابعاد چهارگانه سلامت، چهار مورد را بنویسید؟ ظاهر خوب و طبیعی - وزن مناسب - اشتهای کافی - خواب راحت و منظم- اجابت مزاج منظم- اندام مناسب - حرکات بدنی هماهنگ - طبیعی بودن نبض و – فشارخون - افزایش مناسب وزن در - سنین رشد - وزن نسبتاً ثابت	۱
۵	چرا بدن به چربی نیاز دارد؟ بدن برای حفظ گرما، ذخیره سازی و مصرف ویتامین های محلول در چربی یعنی ویتامین های K و A، E،D و ساخت سلول های مغزی و بافت های عصبی به چربی نیاز دارد.	۱
۶	سه اصل بهداشتی در جلوگیری از آلودگی و فساد مواد غذایی را ذکر کنید؟ رعایت بهداشت فردی افراد مؤثر در فرایند تولید غذا - رعایت بهداشت مواد غذایی از تهیه تا مصرف - رعایت بهداشت محیط	۱/۵
۷	چهار دسته از عوامل ایجاد فساد در مواد غذایی را فقط نام ببرید؟ شیمیایی – بیولوژیک – مکانیکی - فیزیکی	۱
۸	بیماری های قلبی عروقی چگونه بیماری هایی هستند و دومورد از انها را بنویسید؟ بیماری قلبی عروقی به هرگونه بیماری که دستگاه گردش خون را تحت تأثیر قرار دهد گفته می شود و شامل بیماری های قلبی، بیماری های عروقی مغز و کلیه و بیماری های عروق محیطی است. دو بیماری انسداد رگ های خون رسان به عضله قلب)کرونر(و سکته های قلبی و مغزی بیشترین عامل مرگ ومیر به دلیل بیماری های قلبی عروقی به حساب می آید.	۱/۵

www-kanoon.ir

۹	ایسکمی قلب چگونه رخ می دهد؟ 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 سرخرگ ها کوچک و تنگ تر شده و جریان خون رسانی به بافت عضله قلب را کم و یا حتی قطع می کند به این حالت که خون کافی به عضله قلب نمی رسد، ایسکمی قلب می گویند و این وضعیت سبب ایجاد درد قلبی)آنژین صدری(خواهد شد	۲
۱۰	چهار نوع چربی موجود در خون را فقط نام ببرید؟ کلسترول – تریگلیسرید – LDL – HDL	۱
۱۱	چهار گام از هفت گام پیشگیری از دیابت را بنویسید؟ ۱. برخورداری از رژیم غذایی متوازن و متعادل ۲. پرهیز از مصرف غذا های پر شکر یا چرب ۳. مراجعه به پزشک متخصص در صورت داشتن عوامل خطرساز غیرقابل پیشگیری ۴. حفظ وزن مطلوب ۵. انجام فعالیت های بدنی روزانه ۶ . پرهیز از مصرف دخانیات ۷. کنترل منظم قند خون	۲
۱۲	پدیکلوزیس(شپش سر) چگونه بروز می کند و بیشتر در کدام نواحی سر دیده می شود؟ یکی از شایع ترین بیماری های انگلی که از طریق پوست و مو به دیگران سرایت می کند پدیکلوزیس است. در بیماری پدیکلوزیس، شپش سر که نوعی انگل پوست بدن انسان است، در ناحیه عقب سر در قسمت گردن و در پشت گوش زندگی می کند و در آنجا تخم می گذارد که با خارش شدید در این نواحی همراه است	۱
۱۳	عیوب انکساری چشم را نام ببرید؟ دور بینی – نزدیک بینی – آستیکامتیسم – پیرچشمی	۱
۱۴	دو قانون استفاده از ابزار های شنیداری و هدفون را بنویسید؟ قانون اول، نصف میزان حداکثر: یعنی اگر دامنه صدا از ۱ تا ۱۰ است، حداکثر صدا روی عدد ۵ تنظیم شود. قانون دوم، ۶۰ درصد، ۶۰ دقیقه: استفاده از ابزارهای شنیداری با حداکثر ۶۰ درصد حد بالای آن باید حداکثر روزی ۶۰ دقیقه باشد و هرچه شدت صدا بالاتر برود باید مدت زمان گوش کردن کمتر شود.	۱
۱۵	چهار عامل دخیل در پوسیدگی دندان ها را ذکر کنید؟ میکروب ها – مواد قندی – مقاومت شخص و دندان- زمان و سرعت ایجاد پوسیدگی	۱