باسمه تعالي

وزارت آموزش و پرورش

نام:

نام خانوادگي: اداره کل آموزش و پرورش استان آذربايجان شرقي نام آموزشگاه: دبيرستان فرزانگان دوره اول ودوم

آزمون نوبت اول – دی ماه 1402 معاونت اداره کل و مديريت آموزش وپرورش ميانه پايه : دوازدهم

نام ماده درسی: سلامت و بهداشت طراح : ميانجی

تاريخ امتحان: 6 / 10 /1402 مدت امتحان:70 دقيقه تعداد صفحه: صفحه:

ردیف		بارم
1	درست یا نادرست بودن جملات زیر را مشخص کنید ۱.در اسلام بدن انسان هدیه و امانت الهی برای تکامل روح به حساب می آید. ص ◯ غ ◯ ۲. رشد، ترمیم و حفظ بافت های عضلانی از عملکرد چربی هاست. ص ◯ غ ◯ ۳.پدیکلوزیس یکی از شایع ترین بیماری های انگلی می باشد . ص ◯ غ ◯ ۴.زمانی پخت غذا کامل است که تمام قسمت های آن حداقل ۷۰ درجه سانتیگراد حرارت دیده باشد. ص ◯ غ ◯	1
2	جاهای خالی جملات را با کلمات مناسب پر کنید ۱.پر مصرف ترین ماده غذایی که در فعل و انفعالات بدن نقش دارد .....است ۲.بیشترین قسمت کلسترول در داخل بدن در .....ساخته می شود. ۳.مهمترین بیماری های ویروسی که از طریق دستگاه تنفس انتقال می یابد، آنفولانزا و .....می باشد. ۴.هرچه از بالای هرم غذایی به سمت پایین حرکت کنیم حجم گروه های غذایی .....می شود. ۵.حساس ترین عضو بدن .....است.	
3	در عبارات زیر از میان واژه های داده شده، مناسب ترین واژه را انتخاب کنید .. ۱.سوسک های خانگی در دسته (عوامل شیمیایی / عوامل بیولوژیکی) فساد مواد غذایی قرار دارند. ۲.بیشترین علل مرگ و میر در ایران مربوط به بیماری های (واگیر دار / غیر واگیر)است. ۳.(LDL /HDL) سبب افزایش بروز بیماری های قلبی عروقی می شود. ۴.در دوران پنجره ویروس اچ آی وی در بدن فرد هست ولی نتیجه ی آزمایش (مثبت / منفی) است.	1

www.kanoon.ir

1	از میان گزینه‌های داده شده پاسخ درست را انتخاب کنید. ۱.داشتن عملکرد مناسب در برخورد با مشکلات، مربوط به کدام بعد سلامت است. الف) جسمی◯ ب) روانی ◯ ج)اجتماعی◯ د) معنوی◯ ۲.کدامیک از عیوب انکساری چشم به علت شکل غیر عادی قرنیه ایجاد می شود؟ الف)پیرچشمی◯ ب) نزدیک بینی◯ ج) دوربینی◯ د) آستیگماتیسم◯ ۳.کدام مورد از عوامل چاقی محسوب نمی شود ؟ الف)ژنتیک ◯ ب)فعالیت بدنی زیاد◯ ج)بیماری جسمی◯ د)داروها◯ ۴.ضربه دیدن در حین برداشت ماد غذایی از عوامل .....فساد مواد غذایی است. الف)مکانیکی◯ ب)فیزیکی◯ ج) شیمیایی◯ د)بیولوژیکی◯	4
0.75	در زیر چند ماده مغذی به همراه نقش شان در بدن آورده شده، موارد مرتبط به هم را با فلش وصل کن (الف) (ب) سدیم در ترکیب هموگلبین نقش اساسی دارد و وظیفه حمل اکسیژن را برعهده دارد کلسیم ساخت دندان ها، استخوان ها و حفظ استحکام آنها آهن تعادل مایعات در بدن	5
3	به پرسش‌های زیر پاسخ کوتاه دهید. ۱.قابل درک ترین بعد سلامت کدام است ؟(۰/۲۵) ۲.وقت گذراندن با خانواده مربوط به کدام یک از انواع خودمراقبتی است ؟(۰/۲۵) ۳.کدام ویتامین بر اثر تابش مستقیم آفتاب بر پوست ساخته می شود ؟(۰/۲۵) ۴.یک دارو نام ببرید که منجر به چاقی می شود ؟(۰/۲۵) ۵.مرحله انتهایی و پیشرفته HIV چه نام دارد ؟(۰/۲۵) ۶.کدامیک از الگوها ی چاقی خطر ابتلا به بیماری های قلبی عروقی را افزایش می دهد ؟(۰/۲۵) ۷.دو بیماری نام ببرید که از طریق دستگاه گوارش منتقل می شوند.؟(۰/۵) ۸.یک مورد از عوارض جانبی کاهش سریع و غیر اصولی وزن را بنویسید.(۰/۲۵) ۹.دو مورد از عوامل فیزیکی فساد مواد غذایی را نام ببرید ؟(۰/۵) ۱۰.شریان تغذیه کننده قلب چه نام دارد ؟(۰/۲۵)	6
0.5 0.5 0.5	سوالات تشریحی :(به سوالات زیر پاسخ مناسب و کامل بدهید) ۱.منابع هر یک از ریز مغذی های زیر را بنویسید (ذکر یک مورد) الف) روی ..... ب) ید..... ۲.دو مورد از نشانه های سلامت جسمانی را بنویسید ۳.مهم ترین علامت بالینی سکته قلبی را بنویسید.	7

www-kanoon-ir

۴.یکی از روش های رفع بوی نامطبوع بدن را بنویسید .

0.5

۵.در صورتی که یکی از اعضای خانواده به بیماری هپاتیت B مبتلا باشد، برای جلوگیری از انتقال بیماری به سایر اعضای خانواده رعایت چه نکاتی ضروری است ؟(ذکر یک مورد)

0.5

۶.یکی از راه های انتقال HIV را بنویسید .

0.5

۷.دو مورد از مواردی که منجر به تشدید آکنه می شوند را بنویسید .

0.5

۸.تنها راه قطعی تشخیص کم شنوایی چیست ؟

0.5

۹.برای تشخیص موارد زیر چه آزمایشی را باید انجام داد ؟

الف) سرطان روده..... ب) سرطان پروستات ..... ج) سرطان دهانه رحم.....

0.75

۱۰.ابن سینا سلامت را چگونه تعریف کرده ؟آن را بنویسید.

0.75

۱۱.مهم ترین بیماری های مزمن شناخته شده در جهان مرتبط با سبک زندگی را نام ببرید (ذکر سه مورد)

0.75

۱۲.عامل خطر ساز دیابت نوع ۲ که قابل پیشگیری هستند را نام ببرید (ذکر ۳ مورد)

0.75

۱۳.تغذیه صحیح را تعریف کنید .

1

۱۴.افراد چاق و دارای اضافه وزن برای کاهش وزن لازم است دو اصل را رعایت کنند، آن ها را نام ببرید.

1

۱۵.عوامل پوسیدگی دندان را نام ببرید (۴مورد)

1

۱۶.سکته مغزی با چه علائمی همراه است ؟(ذکر دو مورد)

1

۱۷.دو مورد از علایم بیماری های دستگاه تناسلی را نام ببرید .

1

www-kanoon.ir

www-kanoon-ir

www-kanoon-ir

www-kanoon-ir

	موفق باشید.	

www-kanoon-ir

به نام خدا

شهروز قاسمی دانشجو دبیری زیست شناسی تهران

سوال 1: ص غ ص ص

سوال 2:

1) اب

2) کبد

3) کرونا و سرما خوردگی

4) بیشتر

5) چشم

سوال 3:

1:بیولوژیکی

2: غیر واگیر

LDL:۳

4:منفی

سوال 4:

روانی

آستیگماتیسم

فعالیت بدنی زیاد

مکانیکی

سوال 5:

سدیم: تعادل مایعات بدن

کلسیم: ساخت دندان ها و استخوان ها و حفظ استحکام انها

اهن: در ترکیب هموگلوبین نقش اساسی دارد و وظیفه حمل اکسیژن را بر عهده دارد

www-kanoon-ir

سوال 6 :

سلامت جسمانی

خود مراقبتی اجتماعی

ویتامین د

کورتون

ایدز

الگوی سیب

وبا_ اسهال خونی

ریزش مو _ چین و چروک صورت

نور و حرارت

شریان کرونر

سوال 7:

۱:روی: جگر و دل ید: غذا های دریایی مانند ماهی شور

2:ظاهر خوب طبیعی_ وزن مناسب

3:احساس فشار ازار دهنده، سنگینی یا درد در قفسه سینه که معمولا به طور ناگهانی شروع میشود و بیش از چند دقیقه ادامه میابد

4: استحمام و عوض کردن مرتب لباس های زیر

5:تزریق واکسن

۶:رابطه جنسی نا ایمن با فرد مبتلا به ویروس

7:استرس و قاعدگی

8:ازمایش شنوایی توسط شنوایی سنج

9: روده: ازمایش خون در مدفوع و کلونسکوپی

پروستات: ازمایش خون رحم: پاپ اسمیر

10: سالمت سرشت و حالتی است که در آن اعمال بدن به درستی سر میزند و نقطه مقابل بیماری نیست

11:سکته قلبی، دیابت، سرطان و پوکی استخوان

12:کم تحرکی، اضافه وزن، کلسترول بالا

13:دریافت مقدار لازم و کافی از هر یک از مواد غذایی

14:اصل اول: پیروی از یک برنامه پیوسته و پایدار برای کاهش وزن

اصل دوم: افراط نکردن در کاهش وزن

15:میکروب ها، مواد قندی، مقاومت شخص و دندان، زمان و سرعت ایجاد پوسیدگی

16: سردرد ناگهانی شدید، از دست دادن ناگهانی بینایی

www-kanoon-ir

17: زخم یا ضایعات جلدی (پوست) در نواحی تناسلی

ترشح غیرطبیعی (ازنظر حجم، رنگ و بو) از مجرای تناسلی