باسمه تعالی

سؤالات امتحان درس: سلامت و بهداشت	**اداره کل آموزش و پرورش استان کرمان** **مدیریت آموزش و پرورش ناحیه دو**	زمان امتحان: ۱۴۰۲/۱۰/۰۶ ساعت امتحان: ۱۲ ظهر
پایه : دوازدهم	رشته: کلیه رشته های نظری	نوبت اول سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۲	مدت امتحان: ۹۰ دقیقه
نام و نام خانوادگی:	آموزشگاه: ..... کلاس: ..... دبیر:	۲۱ سؤال در چهار صفحه

ردیف	سؤالات (پاسخ برگ دارد)	نمره
	جاهای خالی را با پاسخ مناسب کامل کنید	
۱	درست یا نادرست بودن جملات زیر را با علامت (ص) یا (غ) مشخص کنید. الف) بقراط سلامت را در تعادل بین مزاج چهارگانه شامل صفرا ، سودا ، بلغم و خون می دانست. ب) ابعاد سلامت عملا قابل تفکیک از هم می باشند. پ) تزریق واکسن کزاز برای خانم ها قبل از ازدواج ضروری است. ج) بین ۶۵ تا ۸۵ درصد از رفتارهایی که به سلامت ما منجر می شود ناشی از بهداشت فردی است. ح) مصرف مکمل ها ی غذایی برای بسیاری از افراد مفید می باشد. د) طبق هرم مواد غذایی حجم گوشت و لبنیات مصرفی توسط فرد باید از حجم میوه ها و سبزی ها بیشتر باشد. ه) افراد برخوردار از درآمد و آموزش بالاتر همیشه انتخاب ها و رفتارهای سالم تری دارند. ی) ویروس اچ آی وی در تمام گلبول های خون قادر به حیات است.	۲
۲	در جاهای خالی ، عبارت مناسب را بنویسید. الف) بر اساس گزارش سازمان جهانی بهداشت، مهمترین بیماری های مزمن در جهان با ..... ارتباط مستقیم دارند. ب) بدن قادر به ذخیره ی مقدار معینی کربوهیدرات است که به صورت ..... در ماهیچه ها و کبد ذخیره می شود. پ) بلوغ روانی همان رشد ..... است. ج) ..... ترکیباتی هستند که به بدن کمک می کنند کربوهیدراتها ، پروتئین ها و چربی ها را مصرف کند. د) ..... پرمصرف ترین ماده غذایی است که در تمام فعل و انفعالات بدن نقش دارد. ه) برای برخورداری از تغذیه مناسب علاوه بر اینکه لازم است به میزان لازم و کافی از مواد غذایی استفاده کنیم باید ..... مواد غذایی را نیز رعایت کنیم. ی) در بیماری های غیرواگیر ، عوامل خطر ، شامل عوامل شناخته شده ..... ، ..... و رفتاری هستندکه خطر یا احتمال ابتلا به یک بیماری یا آسیب را افزایش می دهند.	۲
۳	در هریک از عبارت های زیر پاسخ صحیح را انتخاب کنید. الف) توجه به نیازمندی های تغذیه ای افراد مربوط به اصل (تعادل – تناسب – تنوع) می باشد. ب) سبزی های تیره (ویتامین A ، آهن ، روی) – (آهن ، ویتامین A وکلسیم)) زیادی دارند. ج) آلودگی مواد غذایی با آفت کش ها موجب (مسمومیت – عفونت) غذایی می شود. د) برای دریافت کامل اسیدهای آمینه در طی روز باید مواد غذایی حاوی (اسیدهای آمینه ضروری – هر ۲ نوع اسیدآمینه) مصرف شوند.	۱

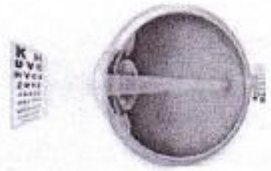
www.kanoon.ir

۴	جدول زیر در مورد ابعاد سلامت و عوامل موثر بر سلامت است . هر یک از موارد ستون ((الف)) با یکی از موارد ستون ((.ب)) ارتباط منطقی دارد آنها را پیدا کنید و در برگه پاسخنامه بنویسید . یک مورد ستون ((ب)) اضافه است. ستون A / ستون B الف) فردی که بتواند دریافت های قلبی خود را ابراز کند / ۱-سلامت معنوی ب) مدیریت هیجان / ۲-سلامت اجتماعی ج) داشتن هدف در زندگی / ۳-سبک زندگی د) الگوی خرید و مصرف / ۴-اصول سلامت روان ۵-سلامت جسمانی	۱
	گزینه مناسب را انتخاب نمایید	
۵	چند مورد از موارد زیر صحیح است. - سدیم از مواد مغذی است که اجزای ساختمانی بافت را تشکیل می دهد. - در کشور ما ریز مغذی که باید به مقدار کم مصرف شود ، در گوشت و برنج زیاد یافت می شود. - قند موجود در میوه ها در عملکرد سیستم عصبی و ماهیچه نقش دارد. - آهن در حمل اکسیژن خون نقش دارد. الف) ۴ ب) ۳ ج) ۲ د) ۱	۰/۲۵
۶	کدام یک از از نظر درستی یا نادرستی با سایر گزینه ها متفاوت است. الف) احتمال مزمن شدن بیماری هپاتیت نوع B بیشتر است. ب) مراقبت مستمر از مبتلایان ، به همراه درمان به موقع می تواند در به تعویق انداختن بیماری ایدز بسیار موثر باشد. ج) در بیماری هپاتیت ،کلیه التهاب پیدا می کند و فعالیت آن مختل می شود. د) در بیماری کرونا ، باکتری توسط قطرات کوچکی به هنگام عطسه فرد بیمار در هوا پخش می شود و به دیگران سرایت می کند.	۰/۲۵
۷	کدام مورد از موارد زیر صحیح نمی باشد. الف) بیشترین آلودگی در مواد غذایی فقط در اثر بی احتیاطی در مراحل حمل و نقل ایجاد می شود. ب) مسمومیت غذایی یکی از بیماری های شایع ناشی از خوردن غذای فاسد و آلوده است. ج) تاریخ انقضای مصرف یکی از استانداردهای سلامت در تهیه مواد غذایی است. د) پس از خرید میوه ها آن ها را در محل خنک و نسبتا تاریک نگهداری می کنیم.	۰/۲۵
	به سوالات زیر پاسخ دهید.	
۸	حمید ، اشکان و سهیلا دانش آموزان پایه ی دوازدهم هستند وزن هر سه، ۷۵ کیلوگرم است. - حمید وزن مطلوب دارد. - اشکان ۵ کیلو اضافه وزن دارد. - سهیلا دچار چاقی است و برای کاهش وزن باید اقدام کند. به نظر شما چرا هریک از این سه نفر با وجود وزن یکسان ، وضعیت متفاوتی دارند؟	۰/۵
۹	در مورد کنترل وزن و تناسب اندام گزینه مناسب را انتخاب کنید. الف) بیماری (کوشینگ - التهاب کبد) از عوامل چاقی می باشد. ب) الگوی (گلابی - سیب) در بین زنان شایع تر است. ج) فرد با BMI = ۲۷ (اضافه وزن - وزن نرمال) دارد. د) کاهش وزن در طول یک هفته (۷۰۰ تا ۹۰۰) - (۵۰۰ تا ۷۰۰) گرم می باشد.	۱

www.konoor.ir

۱۰	هر یک از موارد زیر اشاره به کدام عامل ایجاد فساد مواد غذایی دارد؟ الف) استفاده غیر مجاز از سموم دفع آفات هنگام داشت. ب) سر پوشیده نگه داشتن مجاری فاضلاب	۰/۵
۱۱	در مورد بیماری های قلبی – عروقی به سوالات زیر پاسخ دهید. الف) به حالتی که در اثر رسوب چربی ها ، دیواره داخلی سرخرگ ها تنگ می شود و خون کافی به عضله ی قلب نمی رسد چه می گویند؟ ب) مهم ترین عوامل خطر بیماری های قلبی – عروقی که باید به طور منظم از نظر پزشکی بررسی شوند کدامند؟ ج) کدام عامل خطر بیماری قلبی – عروقی با بروز دیابت نوع ۲ در ارتباط است ؟	۱
۱۲	جدول زیر در رابطه با چربی های موجود در خون و مواد غذایی است .هر یک از موارد ستون ((الف)) با یکی از موارد ستون ((ب)) ارتباط منطقی بیشتری دارد ، شماره ی آنها را پیدا کنید و در برگه ی پاسخنامه بنویسید. ستون A الف) موجب جدا شدن کلسترول از جدار داخلی رگ می شود ب) توصیه می شود به جای سایر روغن های خوراکی مورد استفاده قرار گیرد ج) بیشترین مقدار آن در کبد ساخته می شود ستون B ۱-کلسترول ۲ - HDL ۳- اسیدهای چرب غیر اشباع ۴- اسیدهای چرب اشباع	۰/۷۵
۱۳	برای تشخیص هر یک از انواع سرطان های زیر ، کدام روش غربالگیری استفاده می شود؟ الف) سرطان روده ب) سرطان سینه ج) سرطان پروستات	۰/۷۵
۱۴	در مورد دیابت به سوالات زیر پاسخ دهید. الف) نشانه ی اصلی بیماری دیابت چیست؟ ب) تفاوت دیابت نوع ۱ و نوع ۲ را در رابطه با تولید و مقدار انسولین بنویسید؟ ج) فشار خون بالا جزء عامل خطر ساز قابل پیشگیری است یا غیر قابل پیشگیری ؟	۱
۱۵	راههای انتقال بیماری های زیر را بنویسید. الف) وبا ب) پدیکلوزیس (شپش سر) ج) سوزاک	۰/۷۵
۱۶	در مورد بیماری ایدز به سوالات زیر پاسخ دهید. الف) آیا وجود آزمایش منفی در فرد مشکوک به HIV به معنی عدم ابتلای او به بیماری است؟ ب) از علایم اصلی HIV دو مورد را نام ببرید؟ ج) به چه دلیل فرد مبتلا به ایدز ، مبتلا به عفونت هایی مثل بدخیمی و سرطان می شود؟	۱
۱۷	در مورد بیماری هپاتیت به سوالات زیر پاسخ دهید. الف) کدام نوع هپاتیت است که هم می تواند بدون علامت باشد و هم می تواند با علائم بسیار شدید باشد؟ ب) دو راه پیشگیری از ابتلای اعضای خانواده به بیماری هپاتیت B را بنویسید.	۰/۷۵

www.karnoon.ir

۱۸	برای هر یک از موارد زیر یک دلیل بنویسید. الف) افرادی که میوه و سبزی و غلات کمی مصرف می کنند دچار یبوست می شوند. ب) پرتقالی که مقداری از آن کپک زده ، حتی بعد از برداشتن کپک آن ، نباید مصرف کنید. ج) افرادی که با روش های نامناسب وزن خود را کاهش می دهند ، پس از مدتی احساس سرخوردگی خواهند کرد. د)توصیه می شود دختران و پسرانی که تصمیم به ازدواج می گیرند چنان چه در فامیل خود سابقه ی نقص و بیماری های مادرزادی دارند باید قبل از هر کاری مشاوره ی ژنتیک انجام دهند.	۲
۱۹	در رابطه با بیماری های چشمی و بهداشت آن پاسخ دهید. الف) تصویر روبرو چه نوع عیب انکساری چشم را نشان می دهد؟  ب) در کدام یک از آسیب های چشمی ابتدا باید مصدوم را به پشت بخوابانید و سر و چشم او را ثابت نگه دارید؟ ج)هنگام کار با رایانه روشنایی اتاق چه مقدار باید باشد؟	۱
۲۰	در رابطه با بهداشت فردی به سوالات زیر پاسخ دهید. الف) یکی از شایع ترین مشکلات گوش در افراد چیست؟ ب) مهمترین عوامل محیطی آسیب رسان به پوست را نام ببرید؟ ج) زمانی که دامنه صدا از ۱ تا ۱۰ است حداکثر صدا روی عدد ۵ تنظیم شود ، مربوط به کدام قانون استفاده از ابزارهای شنیداری است؟ د) دردهای شدید شبانه مربوط به کدام مرحله از پوسیدگی دندان است؟	۱/۵
۲۱	در رابطه با ازدواج و باروری به سوالات زیر پاسخ دهید. الف) اولین شرط لازم برای ازدواج چیست؟ ب) بلوغ اجتماعی را تعریف کنید؟	۰/۷۵
	موفق باشید	**جمع نمره** ۲۰

نمره نهایی به عدد ..... **نمره نهایی به حروف .....** **امضاء دبیر:**

www-kanoon-ir

باسمه تعالی

پاسخنامه سؤالات امتحان درس سلامت و بهداشت	اداره کل آموزش و پرورش استان کرمان مدیریت آموزش و پرورش ناحیه دو	زمان امتحان: ..... ساعت امتحان: .... صبح
پایه : دوازدهم	شاخه نظری	نوبت اول سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۲	مدت امتحان: ۹۰ دقیقه
نام و نام خانوادگی:	آموزشگاه: کلاس: دبیر:	۲۱ سؤال در سه صفحه

ردیف	جاهای خالی را با پاسخ مناسب کامل کنید	نمره
۱	درست یا نادرست بودن جملات زیر را با علامت (ص) یا (غ) مشخص کنید. الف) صحیح (۰/۲۵) ب) غلط (۰/۲۵) پ) صحیح (۰/۲۵) ج) غلط (۰/۲۵) ح) غلط (۰/۲۵) د) غلط (۰/۲۵) ه) غلط (۰/۲۵) ی) غلط (۰/۲۵)	۲
۲	در جاهای خالی ، عبارت مناسب را بنویسید. الف) سبک زندگی (۰/۲۵) ب) گلیکوژن (۰/۲۵) پ) شخصیت (۰/۲۵) ج) ویتامین ها (۰/۲۵) د) آب (۰/۲۵) ه) بهداشت مواد غذایی (۰/۲۵) ی) اجتماعی (۰/۲۵) ، محیطی (۰/۲۵)	۲
۳	در هریک از عبارت های زیر پاسخ صحیح را انتخاب کنید. الف) تناسب (۰/۲۵) ب) (ویتامین A ، آهن ، روی) (۰/۲۵) ج) عفونت (۰/۲۵) د) هر ۲ نوع اسیدآمینه (۰/۲۵)	۱
۴	الف) سلامت اجتماعی (۰/۲۵) ب) اصول سلامت روان (۰/۲۵) ج) سلامت معنوی (۰/۲۵) د) سبک زندگی (۰/۲۵)	۱
	«گزینه مناسب را انتخاب نمایید»	
۵	ج	۰/۲۵
۶	ب	۰/۲۵
۷	الف	۰/۲۵
۸	چون قد و جنسیت آنها متفاوت است. (۰/۵)	۰/۵
۹	الف) کوشینگ (۰/۲۵) ب) گلابی (۰/۲۵) ج) اضافه وزن (۰/۲۵) د) (۵۰۰ تا ۷۰۰) گرم (۰/۲۵)	۱

www.kanoon.ir

۱۰	الف) عوامل شیمیایی (۰/۲۵) ب) عوامل بیولوژیکی (۰/۲۵)	۰/۵
۱۱	الف) ایسکمی قلبی (۰/۲۵) ب) فشار خون بالا (۰/۲۵) – اختلالات چربی خون (۰/۲۵) ج) اختلالات چربی خون (۰/۲۵)	۱
۱۲	الف) HDL (۰/۲۵) ب) اسیدهای چرب غیر اشباع (۰/۲۵) ج) کلسترول (۰/۲۵)	۰/۷۵
۱۳	الف) خون مخفی در مدفوع – کولونوسکوپی (۰/۲۵) (یک مورد کافی است) ب) ماموگرافی (۰/۲۵) ج) آزمایش خون (۰/۲۵)	۰/۷۵
۱۴	الف) بالا بودن قند خون (۰/۲۵) ب) در دیابت نوع ۱ اصلا انسولین تولید نمی شود اما در در دیابت نوع ۲ ، بدن قادر به تولید انسولین کافی نیست یا بدن به انسولین مقاومت نشان می دهد. (۰/۵) ج) قابل پیشگیری (۰/۲۵)	۱
۱۵	الف) آب و غذا و دست آلوده یا دستگاه گوارش (۰/۲۵) ب) پوست و مو (۰/۲۵) ج) دستگاه تناسلی (۰/۲۵)	۰/۷۵
۱۶	الف) خیر (۰/۲۵) ب) برفک دهانی ، سل ، عفونت های ریوی (۰/۵) ج) به دلیل سرکوب سیستم ایمنی بدن (۰/۲۵)	۱
۱۷	الف) هپاتیت B (۰/۲۵) ب) آزمایش خون اعضای خانواده و اطمینان از عدم بیماری – واکسن زدن -استفاده نکردن از وسایل مشترک با بیمار- عدم تماس با مایعات و خون بیمار -عدم تماس با پوست بریده بیمار – استفاده نکردن از وسایل تیز مثل تیغ متعلق به بیمار (ذکر دو مورد کافی است هر مورد (۰/۲۵))	۰/۷۵

www-kanoon-ir

۱۸	الف) میوه ها و سبزی ها به دلیل داشتن فیبر از یبوست جلوگیری می کنند . (۰/۵) ب) چون برخی از قسمت های کپک و ریشه های آن قابل مشاهده نیست و در عمق مواد خوراکی نفوذ می کنند. (۰/۵) ج) اگرچه این روش های زود بازده منجر به کاهش وزن می شوند ولی در صورتیکه آنها تغییری در سبک زندگی خود ندهند ، وزن از دست رفته شان باز خواهد گشت و علاوه بر این احساس سرخوردگی می کنند و آثار روانی در دراز مدت بر آنها تحمیل خواهد شد. (۰/۵) د) مشاوره ی ژنتیک برای همه ی افراد الزامی نیست ولی از آنجا که تاثیر عوامل ارثی و ژنتیکی در بروز نارسایی ها در کودکان ثابت شده است ، به دختران و پسرانی که تصمیم به ازدواج می گیرند توصیه می شود چنانچه در فامیل خود سابقه ی نقص ها و بیماری های مادرزادی دارند ، قبل از هر کاری مشاوره ژنتیک انجام دهند.(۰/۵)	۲
۱۹	الف) دوربینی (۰/۲۵) ب) هنگام فرو رفتن جسم خارجی به چشم و یا ضربه به چشم (۰/۲۵) ج) روشنایی اتاق را به نصف وضعیت معمولی کاهش دهیم (۰/۵)	۱
۲۰	الف) کم شنوایی (۰/۲۵) ب) قرار گرفتن طولانی مدت در معرض آلودگی های هوا (۰/۲۵) – نور خورشید (۰/۲۵) ج) قانون اول ، نصف میزان حداکثر (۰/۵) د) هنگاهی که پوسیدگی به مرکز دندان (عصب) برسد . (۰/۲۵)	۱/۵
۲۱	الف) بلوغ جنسی زن و مرد (۰/۲۵) ب) به توانمندی لازم برای اداره امور همسر و فرزندان بلوغ اجتماعی می گویند. (۰/۵)	۰/۷۵
	نظر همکاران محترم صائب است. جمع نمره	۲۰