سوالات درس سلامت و بهداشت	سال تحصیلی: ۱۴۰۲ نوبت اوّل دی ماه	بسمه‌تعالی سازمان آموزش و پرورش استان آ.غ اداره آموزش پرورش چاپپاره دبیرستان غیردولتی دانش		نوبت صبح	جای مهر
متوسطه دوّم	پایه دوازدهم	رشتهٔ: انسانی	تاریخ امتحان: ۰۲/۱۰/۰۶	نام کلاس:	زمان: ۷۰ دقیقه
نام و نام خانوادگی:		تعداد صفحه: ۳	نام دبیر: بابائی		نمره:۲۰

ردیف	قوی بودن در مغز اتفاق می افتد ، " قوی بودن همت میخواهد".	بارم
۱	درستی یا نادرستی هریک از عبارت های زیر را <u>بدون ذکر دلیل</u> مشخص کنید. الف) در بین عوامل موثر بر سلامت،سبک زندگی بیشترین تاثیر را بر سلامت افراد دارد. ب) چاق با الگوی سیب در مقایسه با الگوی گلابی، خطر ابتلا به بیماری قلبی های- عروقی را بیشتر افزایش می دهد. ج) بیماری کوشینگ در اثر اختلال عملکرد غده فوق کلیه ایجاد می شود. د)با بالا رفتن HDL خون میزان تری گلیسرید خون کاهش پیدا می کند.	۱
۲	در هر یک از عبارت های زیر جای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید. الف) در پیشگیری، زمان آموزشهای پیشگیرانه بسیار.....است. ب) نیازمندیهای تغذیه ای هر فرد بر اساس سن، جنس، وزن و میزان.....فرد تعیین می شود. ج) از آزمایش های شایع غربالگری سرطان می توان به ماموگرافی در تشخیص .....اشاره کرد. د) فشار خون بالا از عوامل خطرساز(غیرقابل پیشگیری – قابل پیشگیری) دیابت نوع ۲ است.	۱
۳	هر کدام از توضیحات مربوط به چه مطلبی می باشند؟ الف) بر اساس این قانون، چنانچه کالری دریافتی از مواد غذایی بیش از میزان کالری مصرفی باشد، وزن افزایش می یابد. ب) از این بیماری به عنوان قاتل خاموش یاد می شود. ج- این نوع چربی باعث می شود تا کلسترول از جدار داخلی شریان ها جدا شود به همین دلیل به آن کلسترول خوب می گویند.	۱.۵
۴	در پرسش های زیر گزینه مناسب را انتخاب کنید الف) داشتن عملکرد مناسب در برخورد با مشکلات مربوط به چه بعدی از سلامت است؟ ۱) جسمانی ۲) روانی ۳) اجتماعی ۴) معنوی	۱.۵

www-kanoon-ir

	ب)احتمال مزمن شدن بیماری در مبتلایان هپاتیت نوع ..... بیشتر است؟ الف) A ب)B ج)C د)D ج) التهاب کبد مربوط به کدام یک از عوارض چاقی است؟ ۱) مشکلات عضلانی استخوانی ۲) مشکلات گوارشی ۳) مشکلات غددی ۴) سیستم عصبی د) کدام یک از عوامل خطر ابتلا به بیماریهای قلبی - عروقی به طور منظم باید از نظر پزشکی بررسی شود؟ ۱) فشار خون بالا ۲) اضافه وزن و چاقی ۳) عدم تحرک ۴) استعمال دخانیات	
۵	**جدول زیر در رابطه با عوامل ایجاد فساد مواد غذایی است هریک از موارد ستون** " الف" با یکی از موارد ستون "ب" ارتباط منطقی دارد. آنها را پیدا کنید. | " ستون الف"	"ستون ب"
---	---
الف) شیمیایی	۱- ترشحات دهان سوسک‌های خانگی
ب) بیولوژیکی	۲- ضربه دیدن میوه‌ها در هنگام برداشت
ج) مکانیکی	۳- نامناسب بودن درجه حرارت محیط
د) فیزیکی	۴- استفاده از حشره‌کش‌ها در هنگام کاشت	۱.۵
۶	از منابع غذایی حاوی هر کدام از مواد مغذی زیر یک مورد بنویسید. ویتامین آ..... روی(زینک)..... ید..... کلسیم.....	۱
۷	تعریف کنید: سلامت: چاقی:	۱
۸	از عوامل موثر بر سلامت دو مورد نام ببرید.	۰.۵
۹	سه اصل لازم برای برخورداری از تغذیه سالم را بیان کنید.	۱.۵
۱۰	دو مورد از علائم سکته قلبی و سکته مغزی را نام ببرید. سکته قلبی: سکته مغزی:	۱
۱۱	عامل هر کدام از بیماریهای زیر را بنویسید. هپاتیت: پدیکولوزیس: آنفلوانزا:	۱.۵

www-kanoon-ir

۱۲	از عوامل موثر بر چاقی دو مورد بیان کنید.	۱
۱۳	دو اصل لازم برای کاهش وزن را بیان کنید.	۱
۱۴	در خون چند نوع چربی وجود دارد؟	۱
۱۵	از علائم هشدار دهنده سرطان ۴ مورد نام ببرید.	۱
۱۶	دیابت نوع یک و دو را باهم مقایسه کنید.	۱
۱۷	دوران پنجره در بیماری ایدز به چه معناست؟	۱
۱۸	مشاوره ژنتیک برای چه افرادی ضروری است؟	۰.۵
۱۹	دو مورد از ویتامین هایی که می توانند در کبد ذخیره شوند را نام ببرید؟	۰.۵
	با آرزوی توفیق برای شما دانش آموزان عزیز _ بابائی	

www-kanoon.ir

پاسخنامه ی سوالات درس سلامت و بهداشت نوبت اول پایه دوازدهم انسانی

۱- صحیح و غلط

الف) درست ب) درست ج) درست د) نادرست

۲ - الف - کوتاه ب) مقاومت بدن ج) سرطان سینه د) قابل پیشگیری

۳ - الف) تعادل انرژی ب) فشارخون ج) HDL

۴ - الف) آنزیم ۲ ب) آنزیم ۶ ج) آنزیم ۲ د) آنزیم ۱

۵ - الف) ۴ ب) ۱ ج) ۲ د) ۳

۶ - ویتامین A: هویج - جگر... روی: حبوبات، گوشت ... یُد: نمک یددار، ماهی دریایی... کلسیم: لبنیات و ...

۷ - سلامت کیفیتی از زندگی است که در آن افراد از سلامت جسمی، روانی - عاطفی، خانوادگی - اجتماعی و معنوی برخوردار است و

حاکی. عبارت است از تمتع سرحدی و نسبی از اندازه پذیرفته در بدن به طوری که سلامتی مردم را بیمار بپندارد.

۸ - عوامل محیطی - عوامل ژنتیکی و وراثتی - دسترسی به خدمات بهداشتی درمانی - سبک زندگی

۹- اصل تنوع - اصل تناسب - اصل تعادل

۱۰ - سکته قلبی: فشار آزار دهنده قفسه سینه - عرق سرد - رنگ پریدگی پوست - تهوع و استفراغ - گیجی و ...

سکته مغزی: سردرد ناگهانی شدید - از دست دادن ناگهانی بینایی - عدم کنترل عضلات و تعادل - از دست دادن احساسات و ...

۱۱- دیابت نوع ۱ - دیابت نوع ۲

۱۲ - عامل ژنتیک - محیط - روانی - سبک زندگی نامناسب - داروها

۱۳- ۱- داشتن فعالیت بدنی منظم و مرتب ۲- افزایش وزن

۱۴- ۴ نوع کلسترول - HDL - LDL - تری گلیسرید

۱۵ - تغییر در رنگ و اندازه خال‌ها - زخم‌هایی که بهبود نیابند - خونریزی از هر جای بدن - سرفه یا گرفتگی صدا و ...

۱۶ - نوع یک: در هر سنی می‌تواند رخ دهد ولی نوع دو در سنین بزرگسالی آغاز می‌شود - نوع یک: بایستی همه روزه انسولین تزریق کند

نوع یک: تحت تاثیر عوامل ژنتیکی و ویروس، فشار روانی و استرس - نوع دو: تحت تاثیر عوامل ژنتیکی و

اضافه وزن و چاقی، کم تحرکی - با تغییر در سبک زندگی قابل کنترل می‌باشد

۱۷ - از زمان ابتلا به ویروس HIV تا زمانی که علائم بیماری ایدز آشکار شود مدتی طول می‌کشد که به آن دوره نهفتگی می‌گویند

دوره نهفتگی ۱۰ سال طول می‌کشد. به این مدت زمان «دوران پنجره» نیز گفته می‌شود.

۱۸ - افراد مبتلا به HIV باید از ارتباط جنسی بدون وسایل محافظ و استفاده مشترک از وسایل شخصی خودداری کنند.

۱۹ - ویتامین‌های محلول در چربی مانند K - D - E - A