شماره صندلی :	باسمه تعالی **اداره کل آموزش و پرورش استان البرز** **مدیریت آموزش و پرورش ناحیه یک کرج** **دبیرستان استعدادهای درخشان شهید سلطانی ۱** **نوبت اول ۱۴۰۳ – ۱۴۰۲**	نام درس: **سلامت و بهداشت** تعدادصفحات : دو نام دبیر: آقای -------- مدت امتحان : ۶۰ دقیقه تاریخ امتحان : ۲ / ۱۰ /۱۴۰۲
نام و نام خانوادگی : ---------- کلاس :------ پایه : دوازدهم رشته : ---------		

خوش خط و خوانا فقط با خودکار آبی یا سیاه بنویسید

		بارم
۱-	**درستی یا نادرستی جملات زیر را روشن کنید:** الف- در اسلام، انسان موجودی است که هم جسم دارد و هم روح، و این دو با هم ارتباطی ندارند و از هم تأثیر نمی پذیرند. ب- عدم مصرف روی به میزان مناسب، منجر به کاهش سرعت رشد و کوتاهی قد و تأخیر در بلوغ فرد می شود. پ- در دیابت نوع یک، لوزالمعده (پانکراس) اصلاً قادر به تولید انسولین نیست. ت- مصرف سبزی های خام و سالادهایی که از شستشو و ضدعفونی کردن آنها اطمینان ندارید،توصیه می شود.	۱
۲-	**زیر واژه درست درون پرانتز خط بکشید.** الف- تأمین سلامت افراد جامعه از وظایف اولیه (خانواده ها – حکومت ها) است . ب- خودمراقبتی شامل اعمالی اکتسابی، (غیر ارادی- آگاهانه) و هدفدار است که فرد برای (تنها خودش، همه اعضای خانواده)انجام می دهد تا تندرست بمانند. پ- در هرم غذایی طراحی شده روزانه بایستی میزان مصرف گوشت و مرغ در مقایسه با میوه(بیشتر- کمتر) باشد. ت- بیماری گواتر ناشی از کمبود (روی- آهن – ید- کلسیم) می باشد.	۱
۳-	**جاهای خالی را با واژه های شایسته پُر کنید.** الف- انجام واکسیناسیون از عوامل .... موثر بر سلامتی می باشد. ب-. حذف برخی وعده ها به ویژه ..... ، از عادت های غذایی نادرست شایع در نوجوانان است. پ- صرف مقادیر کافی از مواد مغذی مورد نیاز برای حفظ سلامت بدن همان اصل .....است. ت- یکی از شایع ترین بیماری های انگلی که از طریق پوست و مو به دیگران سرایت می کند..... است.	۲
۴-	چگونه بیماری می تواند بر نیروی کار مورد نیاز جامعه ، اثر گذار باشد؟	۱
۵-	در سبک زندگی به سوالات زیر پاسخ دهید. الف-از ویژگی های سبک زندگی قدیمی ۲ مورد را بیان نمایید. ب- چرا در اجرای برنامه خود مراقبتی بایستی موفقیت ها یمان را مد نظر داشته باشیم؟	۲
۶-	چرا درسطوح پیشگیری ، آموزش کادر درمان ساده نمی باشد؟	۱

www.kanoon.ir

۷- در مورد کنترل وزن مناسب به سوالات زیر پاسخ دهید. الف- چاقی چه عوارضی می تواند بر قلب و عروق داشته باشد؟ ب- دو مورد از عوارض جانبی کاهش سریع وزن را بنویسید.		۲
۸- چگونه می توانید با عوامل بیولوژیکی آلوده کننده مواد غذایی مبارزه نمایید؟		۱
۹- بیماری های غذا زاد چگونه ایجاد می شوند؟		۱
۱۰- الف- بیماری قلبی – عروقی به چه بیماری هایی اطلاق می شود؟ ب- کدام یک از بیماری های قلب و عروق می تواند موجب بیشترین مرگ و میر شود؟		۲
۱۱- در هنگام بروز سکته قلبی رعایت چه نکاتی به بیمار کمک خواهد نمود؟		۱
۱۲- دو گام از گام های خود مراقبتی در پیشگیری از سکته قلبی را پیشنهاد دهید.		۱
۱۳- استفاده های ضروری چربی ها در بدن چیست؟ (۲مورد)		۱
۱۴- چه عواملی می تواند در تغییر عادت ها و الگوهای غذایی ، در جامعه کنونی موثر باشد؟ (چهار مورد)		۱
۱۵- امیر فوتبالیست و دارای وزن ۸۰ کیلوگرم و دارای قد ۱۸۰سانتی متر می باشد. الف-نمایه توده بدنی او چقدر است؟ ب- آیا این عدد نشان دهنده وزن مناسب برای امیر مناسب است؟چرا؟		۱
۱۶- ویژگیهای دوران پنجره در بیماری ایدز چیست؟ ۲مورد		۱ جمع ۲۰ نمره

www-kanoon-ir

۱- الف) غ ب) غ پ) ص ت) غ

۲- الف) حکومت ها ب) آحاد جامعه - همه اعضای خانواده پ) کمتر ت) بد

۳- الف) دسترسی به خدمات بهداشتی - درمانی

ب) صبحانه

پ) تعادل

ت) پدیکلوزیس

۴- درمان بیماری ها غالباً با ازدست دادن فرصت کار و فعالیت در طول بیماری و دوره نقاهت و گاهی با ابتلا به بیماری های دیگر و عوارضی مانند نقص عضو همراه است.

۵- الف) سحرخیزی - زندگی ساده و دور از تجملات

ب) باید به سهمی هایی قانع باشیم که توانسته ایم آنها را با موفقیت بدست بیاوریم. این کار موجب افزایش اعتماد به نفس ما می شود و توانایی ما را برای ادامه برنامه افزایش می دهد.

۶- در درمان تغذیه نیروی انسانی برای خدمات درمانی مستلزم صرف وقت زیاد و هزینه فراوان است.

۷- الف) اختلالات چربی خون، افزایش فشار خون، اختلالات انعقاد خون، التهاب خون

ب) ریزش موها، چین و چروک و شل شدن پوست صورت و بدن، ضعف اعصاب و ...

۸- نظافت مداوم محیط، نصب در و پنجره های توری، سرپوشیده نگه داشتن مجاری فاضلاب و دفع به موقع زباله

۹- بیماری هایی هستند که به علل از جمله پایین بودن سطح بهداشت فردی یا بهداشت محیط، عدم دسترسی به آب سالم در بعضی از مناطق یا استفاده از آب نامناسب در تهیه غذا، فراوری نامناسب غذا.

۱۰- الف) به هرگونه بیماری که دستگاه گردش خون را تحت تاثیر قرار داده گفته می شود.

ب) انسداد رگ های خون رسان به عضله قلب (کرونر).

www.kanoonir

Scanned with CamScanner

۱۱ - هرگونه حرکت و فعالیتی در بیمار جداً پرهیز شود. فرد به حالت نشسته یا نیمه خوابیده قرار گیرد و لباس های تنگ او را شل کنید. بیمار در اسرع وقت با برانکارد و یا صندلی چرخ دار به مراکز درمانی و یا بیمارستان منتقل شود.

۱۲ - پرهیز از مصرف دخانیات و مشروبات الکلی - حفظ کلسترول و قند خون در حد مطلوب به کمک رژیم غذایی مناسب

۱۳ - بدن برای حفظ لرزها، ذخیره سازی و مصرف ویتامین ها محلول در چربی، یعنی ویتامین های A، D، E و K، ساخت سلول های عصبی و بافت های عصبی به چربی نیاز دارد.

۱۴ - استفاده از انواع وسایل بهت و بهد، توسعه تجارت مواد غذایی، ورود مواد غذایی جدید، تغییر ذائقه افراد.

۱۵ - الف) $BMI = \frac{\text{وزن}}{\text{قد}^2} = \frac{۸۰}{(۱,۸)^2} = ۲۴,۶$

ب) بله، چون بین ۱۸,۵ و ۲۴,۹ است که نشانگر وزن معمولی است.

۱۶ - ۱) علی رغم اینکه ویروس در بدن فرد هست ولی نتیجه آزمایش منفی است. ۲) دوره ای انتقال ویروس به افراد دیگر وجود دارد.

Scanned with CamScanner