به نام خدا

نام و نام خانوادگی :	اداره کل استان خراسان شمالی	درس : سلامت و بهداشت
نام پدر :	اداره آموزش و پرورش شهرستان جاجرم	تاریخ امتحان : ۲/ ۱۰/ ۱۴۰۲
دوازدهم :	دبیرستان نمونه دولتی حضرت زینب (س)	مدت امتحان : ۶۰ دقیقه
تعداد صفحات : ۴ صفحه		نام دبیر: اسکندری جاجرم

ردیف	سوالات	نمره
۱	**درستی یا نادرستی هر یک از عبارت های زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید.** الف) در بین عوامل موثر بر سلامت سبک زندگی بیشترین تاثیر را دارد. ب) دو کلمه بهداشت و سلامت مترادف هم هستند. ج) گروه نان و غلات در قاعده هرم غذایی قرار دارد. د) مشکلات غددی می تواند یکی از عوارض چاقی باشد. ه)همه افراد به ۷ الی ۸ ساعت خواب در طول شب نیاز دارند. و) بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲ اغلب بدون علامت هستند. ز) چربی یکی از مواد غذایی اصلی برای حفظ سلامت است.	۱.۷۵
۲	**در هر یک از عبارت های زیر جای خالی را با کلمات مناسب پر کنید.** الف) قابل درک ترین بعد سلامت،سلامت.....است. ب) براساس گزارش سازمان جهانی بهداشت مهم ترین بیماری های مزمن در جهان با ..... ارتباط مستقیم دارد. ج) پر مصرف ترین ماده غذایی که در تمام فعل و انفعالات بدن نقش دارد..... است. د) برخی داروها مانند ..... موجب چاقی می شوند. ه) زمانی پخت غذا کامل است که تمام قسمت های آن حداقل ..... درجه سانتیگراد حرارت دیده باشد. و) استفاده بیش از حد برخی مکمل ها ی ویتامین می تواند منجر به ..... شود. ز) بیماری تبخال تناسلی از طریق دستگاه ..... منتقل می شود.	۱.۷۵
۳	**از بین کلمات داخل پرانتز گزینه مناسب را انتخاب کنید.** الف) در پیشگیری ، زمان آموزش های پیشگیرانه بسیار (کوتاه- طولانی) است. ب) ویتامین (A-B) در بدن ذخیره نمی شود. ج) اصل (تعادل- تنوع) به معنی مصرف مقادیر کافی از مواد مغذی مورد نیاز برای حفظ سلامت بدن است. د) چاقی با الگوی (سیب- گلابی) خطر ابتلا به بیماری های قلبی-عروقی را بیشتر افزایش می دهد. ه) رطوبت ، از جمله عوامل (مکانیکی- فیزیکی) است که باعث ایجاد فساد در مواد غذایی می شود. و) چربی (اشباع ـ غیر اشباع) عامل تعیین کننده سطح کلسترول خون است. ز) در هنگام کار با رایانه ، روشنایی اتاق نسبت به وضعیت معمولی باید (کاهش ـ افزایش) یابد.	۱.۷۵

www-kanoon-ir

۴	**در پرسش های چهار گزینه ای زیر گزینه مناسب را انتخاب کنید.** **الف) داشتن عملکرد مناسب در برخورد با مشکلات مربوط به چه بعدی از سلامت است؟** **1) جسمانی 2) روانی 3) اجتماعی 4) معنوی** **ب) کمبود کدام ماده معدنی منجر به کوتاهی قد و تاخیر در بلوغ کودکان و نوجوانان می گردد؟** **1) روی 2) آهن 3) سدیم 4) ید** **ج) کدام یک از نقش چربی ها در بدن به شمار نمی رود؟** **1) تامین انرژی 2) ساخت سلول های مغزی 3) کمک به مصرف ویتامین E در بدن 4) رشد و ترمیم** **د) التهاب مزمن مربوط به کدام یک از مشکلات چاقی است؟** **1) قلبی-عروقی 2) سیستم عصبی 3) غددی 4) روانی** **ه) احتمال مزمن شدن بیماری در مبتلایان هپاتیت نوع ..... بیشتر است.** **A(1 B (2 C (3 D (4**	**۱.۲۵**
۵	**هر یک از موارد ذکر شده به کدامیک از ابعاد سلامت مربوط است ؟** **الف) مدیریت هیجان : ب) امیدواری :**	**۰.۵**
۶	**در مورد بهداشت ازدواج و باروری به پرسش های زیر پاسخ دهید .** **الف) انجام آزمایش ادرار قبل از عقد به چه منظوری است ؟** **ب) تزریق کدام واکسن قبل از ازدواج برای خانم ها اجباری است ؟** **ج) انجام آزمایش های قبل از عقد به منظور بررسی چه بیماری در مرد و زن است؟**	**۱**
۷	**چرا برای حفظ و تامین سلامت ، پیشگیری بر درمان مقدم است؟(۲ مورد)**	**۱**

www-kanoon-ir

۸	هر کدام از موارد زیر به کدام یک از انواع خود مراقبتی مربوط است؟ الف) وقت گذراندن با خانواده : ب) کنترل خشم : پ) خوردن غذای سالم : ت) انجام فرایض دینی :	۱
۹	در مورد بیماریهای غیر واگیر به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف) از کدام بیماری مزمن به عنوان قاتل خاموش یاد می شود ؟ ب) از علائم سکته مغزی یک مورد را بنویسید. ج) دیابت جوانان بر اثر چه عواملی ایجاد می شود؟ (۱ مورد)	۱.۲۵
۱۰	وزن مطلوب برای هر فرد به چه عواملی بستگی دارد؟ (یک مورد)	۰.۵
۱۱	درمورد بهداشت فردی به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف) در صورت آلوده شدن چشم با مواد شیمیایی اولین اقدام فرد چه باید باشد؟ ب) یک قانون استفاده از ابزارهای شنیداری و هد فون را بنویسید. ج) چرا در افرادی که از خواب کافی برخوردار نیستند خطر ابتلای به بیماری افزایش می یابد؟ د) در روند پو سیدگی دندان کدام گروه ازمواد غذایی عامل اصلی محسوب می شوند؟	۱.۵
۱۲	در مورد برنامه غذایی سالم به سوالات زیر پاسخ دهید. الف) یک مورد از منابع تامین آب بدن را نام ببرید. ب) از اصول تغذیه سالم یک مورد را نام ببرید.	۱
۱۳	هر یک از موارد زیر بر اثر کمبود کدام ریز مغذی ایجاد می شود؟ الف) پوکی استخوان : ب) کم خونی :	۰.۵
۱۴	از هریک از آزمایشهای زیر برای تشخیص کذام نوع سرطان استفاده می شود؟ الف) ماموگرافی : ب) پاپ اسمیر :	۰.۵
۱۵	بر اساس قانون تعادل انرژی، تنظیم وزن و برخورداری از وزن مطلوب به چه عواملی بستگی دارد؟	۰.۵

www-kanoon-ir

۱۶	در رابطه با تناسب اندام و کنترل وزن به سوالات زیر پاسخ دهید. الف) نام یک بیماری که موجب بروز چاقی می شود را بنویسید. ب) طبقه بندی نمایه توده بدنی بر اساس فرمول شاخص توده بدنی برای کدام گروه از افراد کاربرد ندارد؟ (دوگروه را نام ببرید) پ) چه عوامل محیطی می تواند در چاقی افراد تاثیر گذار باشد؟	۱.۵
۱۷	برای هر یک از عوامل خطر ساز دیابت نوع ۲ ، یک مورد را بنویسید. الف) عوامل قابل پیشگیری : ب) عوامل غیر قابل پیشگیری :	۰.۵
۱۸	جدول زیر در رابطه با بیماریهای واگیر دار و راه انتقال آنهاست موارد ستون الف و ب ارتباط منطقی دارند آنها را پیدا کنید. (ستون الف یک مورد اضافی است)	۱.۲۵
۱۹	مشاوره ژنتیک برای چه افرادی لازم و ضروری است؟	۰.۵
۲۰	هر یک از موارد زیر مربوط به کدام یک از عوامل ایجاد فساد در مواد غذایی است؟ الف) افزودنی های مواد غذایی : ب) حرارت :	۰.۵

الف	ب
الف-پدیکلوزیس	۱-خون
ب- هپاتیت	۲-دستگاه گوارش
پ- اسهال خونی	۳-پوست و مو
ت – سوزاک	۴-دستگاه تنفس
ث - ایسکمی	۵-دستگاه تناسلی
ج - آنفلوانزا	

همیشه سلامت ، شاد و موفق باشید عزیزانم

www-kanoon-ir

ردیف	راهنمای تصحیح	نمره
1	الف(درست ب(نادرست ج(درست د(درست ه(نادرست و(درست ز(درست	۱/۷۵
2	الف(جسمانی ب(سبک زندگی ج(آب د(کورتون ه(70 و(مسمومیت ز(تناسلی	۱/۷۵
3	الف(کوتاه ب(B ج(تعادل د(سیب ه(فیزیکی و(اشباع ز(کاهش	۱/۷۵
4	الف(گزینه2 _روانی ب(گزینه1_روی ج(گزینه 4_رشد و ترمیم د(گزینه1_)قلبی_عروقی(ه(گزینه C-3	۱/۲۵
5	الف(سلامت روانی ب(سلامت معنوی	۰/۵
6	الف-تشخیص عدم اعتیاد زوجین ب –کزاز ج-بیماریهای عفونی نظیر انواع هپاتیت و ایدز	۱
7	پیشگیری آسان تر،کم هزینه ترو اطمینان بخش تر است_زمان آموزش های پیشگیرانه بسیار کوتاه است_روش های درمانی مصرف دارو عوارض جانبی دارد.	۱
8	الف(اجتماعی ب(روانی_عاطفی پ(جسمی ت(معنوی	۱
9	الف –فشار خون ب-سردرد ناگهانی شدید-از دست دادن ناگهانی بینایی-عدم کنترل عضلات و تعادل-.....) ج-زمینه زنتیکی-ویروس- فشار روانی-اختلال در سیستم ایمنی.....	۱/۲۵
10	سن_ قد_جنس	۰/۵
11	الف(چشم را با آب فراوان بطور پی در پی شستشو دهیم. ب(نصف میزان حداکثر ۶۰- درصد ۲۰ دقیقه *ج(سیستم ایمنی ضعیف تر دارند . د(مواد قندی یا کربوهیدرات .*	۱
12	الف(آب آشامیدنی، شیر ، سوپ)	۱
	ب(اصل تعادل_ اصل تنوع_ اصل تناسب)	
13	الف(کلسیم ب(آهن	۱
14	الف- سرطان سینه ب- سرطان دهانه رحم	۰/۵
15	تغذیه ، فعالیت بدنی	۰/۵
16	الف(کم کاری تیروئید ب(افراد با استخوان بندی درشت، ورزشکاران، زنان باردار و شیر ده) ج(نحوه زندگی به ویزه عادتهای غذایی و میزان فعالیت بدنی	۱/۵
17	الف(کم تحرکی-اضافه وزن- فشارخون بالا- کلسترول بالا) ب(سابقه دیابت حاملگی-ژنتیک-سن بالای ۴۵ سال-سابقه خانوادگی دیابت)	۰/۵
18	الف-۳ ب- ۱ پ – ۲ ت – ۵ ث- اضافی ج - ۴	۱/۲۵
19	زوجینی که در فامیل خودسابقه نقص ها و بیماریهای مادرزادی دارند	۰/۵
20	الف(شیمیایی ب(فیزیکی	۰/۵