نام و نام خانوادگی:	بســـــمه تعالی وزارت آمـــــوزش و پـــــــرورش اداره کل آموزش وپرورش اســتان کرمانشاه مدیریت آمــوزش و پــرورش ناحیــه ۱	نام مدرسه :دبیرستان فرزانگان دوره دوم	
شمارهٔ دانش آموزی:		تاریخ امتحان : ۱۴۰۲/۰۹/۲۸	محل مهر آموزشگاه
نام کلاس :		زمان پاسخگویی : ۷۰ دقیقه	
پایه و رشتهٔ تحصیلی: دوازدهم		ساعت شــروع امتحان:	
نام درس : سلامت و بهداشت		تعــداد صفحات : ۳ صفحه	
نوبت اول سال تحصیلی ۱۴۰۲/۱۴۰۳		نام طراح: خانم زنگنه منفرد	

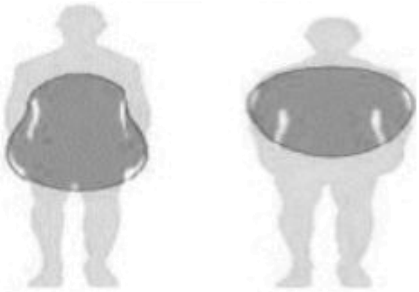
ردیف	متــن ســـؤالات	بارم
۱	**در هر یک از عبارت‌های زیر، جای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.** **الف) غنی‌ترین منبع ویتامین «د» -------- است.** **ب) کم شنوایی در دو طبقه مادرزادی و -------- طبقه بندی می‌شود.** **ج) بیماری سوزاک از طریق دستگاه -------- منتقل می‌شود.** **د) از آزمایش‌های شایع غربالگری سرطان می‌توان به ماموگرافی در تشخیص -------- اشاره کرد.** **هـ) سلامت در فرهنگ فارسی معین، -------- معنی شده است.** **و) روغن زیتون منبع چربی‌های -------- است.**	۱/۵
۲	**درستی یا نادرستی هریک از عبارت‌های زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید.** **الف) در دیابت نوع یک، لوزالمهده (پانکراس) اصلاً قادر به تولید انسولین نیست.** درست ☐ نادرست ☐ **ب) خودمراقبتی، گام اول در حفظ سلامت خویش است.** درست ☐ نادرست ☐ **ج) ویروس اچ آی وی از طریق استفاده از استخرهای مشترک منتقل می‌شود.** درست ☐ نادرست ☐ **د) سرخچه یک بیماری انگلی می‌باشد.** درست ☐ نادرست ☐ **هـ) در پیرچشمی، شکل غیرعادی قرنیه موجب تاری دید می‌شود.** درست ☐ نادرست ☐ **و) قابل درکترین بعد سلامت، سلامت جسمانی است.** درست ☐ نادرست ☐	۱/۵
۳	**از بین کلمات داخل پرانتز گزینه مناسب را انتخاب کنید.** **الف) در برنامه‌ریزی برای خودمراقبتی ابتدا باید گام‌های (کوچک – بزرگ) برداریم.** **ب) رطوبت از جمله عوامل (مکانیکی – فیزیکی) است که باعث ایجاد فساد در مواد غذایی می‌شود.** **ج) به توانمندی لازم برای اداره امور همسر و فرزندان، بلوغ (روانی – اجتماعی) اطلاق می‌گردد.** **د) زمانی پخت غذا کامل است که تمام قسمت‌های آن (حداقل – حداکثر) ۷۰ درجه سانتیگراد حرارت دیده باشد.**	۱
۴	**در پرسش‌های چهارگزینه‌ای زیر، گزینه مناسب را انتخاب کنید.** **الف) در ازای مصرف هر گرم چربی، چند کیلوکالری انرژی تولید می‌شود؟** **۱) ۴ ☐ ۲) ۹ ☐ ۳) ۲۰ ☐ ۴) ۱۱ ☐** **ب) بیماری کم خونی در اثر فقر کدام یک از موارد زیر ایجاد می‌شود؟** **۱) آب ☐ ۲) کلسیم ☐ ۳) ید ☐ ۴) آهن ☐**	۱

www-kanoon.ir

ردیف	متـــن ســـــؤالات	بارم
	ج) کدام یک از انواع هپاتیت شایع‌تر است؟ ۱) نوع B و A ☐ ۲) نوع C و B ☐ ۳) نوع C و D ☐ ۴) نوع E و G ☐ د) کدام بیماری زیر از طریق پوست و مخاط منتقل می‌شود؟ ۱) آنفولانزا ☐ ۲) هپاتیت ☐ ۳) یدکلوزیس ☐ ۴) اسهال خونی ☐	
۵	به پرسش‌های زیر پاسخ کوتاه دهید. الف) ۸۰ میلی‌متر جیوه فشار خون نشان دهنده‌ی چیست؟ ب) کدام یک از عوامل مؤثر بر سلامت، بیشترین تأثیر را بر سلامت افراد دارد؟ ج) نقش هموگلوبین در بدن چیست؟ د) اصل دوم برای کاهش وزن اصولی را بنویسید. هـ) علت عارضه خشکی و سوزش چشم چیست؟ و) تزریق کدام واکسن قبل از ازدواج برای خانم‌ها الزامی است؟ ز) واحد سازنده‌ی پروتئین چیست؟	۳/۵
۶	هر یک از موارد زیر مربوط به کدام یک از انواع خودمراقبتی است؟ الف) کاهش خشم: ---------- ب) خوردن غذای سالم: ----------	۰/۵
۷	از اصول تغذیه سالم «اصل تنوع» را تعریف کنید؟	۰/۵
۸	حد بینایی (دید مطلوب) را تعریف کنید و انواع عیوب انکساری چشم را فقط نام ببرید؟	۱/۵
۹	منظور از بیماری‌های غذا زاد چیست؟	۱
۱۰	در مورد بهداشت ازدواج و باروری به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) انجام آزمایش خون قبل از عقد به چه منظوری است؟ ب) از اثرات بیماری سرخجه مادر بر نوزاد، یک مورد را بنویسید؟	۰/۵
۱۱	هریک از موارد زیر مربوط به کدام عامل چاقی است؟ الف) افسردگی: ---------- ب) کوشینگ: ----------	۰/۵
۱۲	آنتی‌بادی چیست؟	۰/۵

www-kanoon-ir

نام و نام خانوادگی:	بسمه تعالی وزارت آموزش و پرورش اداره کل آموزش وپرورش استان کرمانشاه مدیریت آموزش و پرورش ناحیه ۱	نام مدرسه :دبیرستان فرزانگان دوره دوم
شمارهٔ دانش آموزی:		تاریخ امتحان : ۱۴۰۲/۰۹/۲۸
نام کلاس :		زمان پاسخگویی : ۷۰ دقیقه
پایه و رشتهٔ تحصیلی: دوازدهم		ساعت شروع امتحان:
نام درس : سلامت و بهداشت		تعداد صفحات : ۳ صفحه
نوبت اول سال تحصیلی ۱۴۰۲/۱۴۰۳		نام طراح: خانم زنگنه منفرد
		محل مهر آموزشگاه

ردیف	متن سؤالات	بارم
۱۳	با توجه به شکل پاسخ دهید. الف) در کدام الگو خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی – عروقی بیشتر افزایش می‌یابد؟ ب) در کدام الگو بهتر است هر چه سریعتر برای کاهش وزن خود اقدام کند؟ ج) کدام الگو در بین زنان شایع‌تر است؟ د) کدام الگو در بین مردان شایع‌تر است؟  الف ب	۱
۱۴	بهداشت را تعریف کنید؟	۰/۵
۱۵	سکته قلبی چگونه رخ می‌دهد؟	۱
۱۶	چرا مصرف اسیدهای چرب ترانس خطرناک است؟	۰/۵
۱۷	افزایش چربی‌های موجود در خون با چه بیماری‌هایی در ارتباط است؟	۰/۵
۱۸	بیماری‌های غیرواگیر را تعریف کنید.	۰/۵
۱۹	توصیه می‌شود در برنامه غذایی روزانه کدام چربی‌ها مورد استفاده قرار گیرند؟	۰/۵
۲۰	دو مورد از منابع اصلی کربوهیدرات‌های پیچیده را نام ببرید؟	۰/۵
۲۱	عامل بیماری ایدز چه نام دارد؟	۰/۵
۲۲	چهار راه انتقال ویروس HIV را بنویسید.	۱
نمره به عدد:	نمره به حروف: نام ونام خا نوادگی مصحح: تاریخ وامضاء: جمع بارم	۲۰

www-kanoon-ir

۱- الف) روغن کبد ماهی ب) اکتسابی ج) دستگاه تناسلی
د) سرطان سینه ه) رهایی بافتی و) غیر اشباع

۲- الف) صحیح ب) صحیح ج) غلط د) غلط
ه) صحیح و) صحیح

۳- الف) کوچک ب) نیز یکی ج) روانی د) حداقل

۴- الف) ۲ ب) ۴ ج)
د) ۳

۵- الف) فشار دیاستولی (مینیمم) است که هنگام با استراحت قلب میان دو ضربان وجود دارد.
ب) سبک زندگی با سرعم پنجاه درصد
ج) وظیفه آن حمل اکسیژن به نقاط مختلف بدن است.
د) افراط نکردن در کاهش وزن
ه)
و) تزریق واکسن گزاز
ز) آهسته باید

۶- الف) خود مراقبتی روانی و عاطفی ب) خود مراقبتی جسمی

۷- مصرف انواع مختلف مواد غذایی که در ۶ گروه اصلی غذایی قرار می گیرد.

www.kanoon.ir

Scanned with CamScanner

۸ - حدت بینایی : میزان سلامت چشم‌ها و قطع توانایی حس بینایی را نشان می‌دهد - نزدیک بینی و دوربینی ، آستیگماتیسم و پیرچشمی

۹- بیماریهای هستند که به علتی از جمله پایین بودن سطح بهداشت فردی یا بهداشت محیط و... ایجاد می‌شود.

۱۰ - الف) برای کمک به سلامت زوجین و تداوم ازدواج تضمین شود.

ب) آب مواردید

۱۱ - الف) روانی ب) بیماریهای جسمی

۱۲ - مدتی بعداز ورود HIV به بدن گلبولهای سفید به نشانه حضور این ویروس ماده‌ی راه‌حل ترشح می‌کند که آنتی بادی نامیده می‌شود.

۱۳ - الف) انگلوی سیب ب) انگلوی سیب ج) انگلوی گلابی

د) انگلوی سیب

۱۴ - بهداشت عبارت است از تامین ، حفظ و بالابردن سطح سلامت

۱۵ - پلاکتها وظیفه انعقاد خون را در زمان خونریزی بعهده دارند که با ایجاد یک لخته خون جریان خون را مسدود می‌کند با ادامه محرومیت عضله قلب از این مرحله به صدمه دائمی یا مرگ بافتی از عضله قلب می‌شود به این وضعیت سکته قلبی می‌گویند.

۱۶- اسیدهای ترانس موجب افزایش LDL و کاهش HDL می‌شوند از اینرو مصرف زیاد آنها با بالارفتن خطر ابتلا به بیماریهای قلبی عروقی ارتباط مستقیم دارد.

۱۷ - علاوه بر افزایش خطر بروز بیماریهای قلبی عروقی با بروز بسیاری دیگر از بیماریهای مزمن همچون دیابت نوع ۲ و سرطان نیز در ارتباط است.

۱۸- بیماریهای غیرواگیر به مجموعه ای از بیماریها گفته می‌شود که اساسا عامل مشخصی ندارد ، بلکه بجای یک علت مشخص چند عامل خطر در ابتلای به آنها نقش دارد.

www.karnoon.ir

Scanned with CamScanner

۱۹ - اسید های چرب غیراشباع به جای سایر روغن های خوراکی

۲۰ - غلات (نان و برنج) سبزیها (سیب زمینی) و حبوبات

۲۱ - ویروس HIV

۲۲ - رابطه جنسی - سرنگ آلوده - سوزن آلوده - استفاده از وسایل مشترک با بیمار در خانواده

Scanned with CamScanner