باسمه تعالی

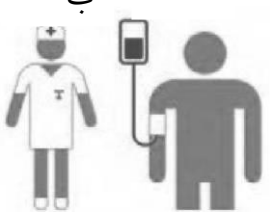
اداره آموزش و پرورش ناحیه ۳	دبیرستان نمونه دولتی فاطمیه			نمره	مهر آموزشگاه
سوالات ارزشیابی نوبت: اول	درس:سلامت و بهداشت	پایه: دوازدهم	رشته: کلیه رشته ها		
شامل۱۶ سوال در ۳ صفحه	تاریخ آزمون: ۱۴۰۲/۰۹/۲۵	مدت امتحان: ۷۰ دقیقه			
نام	نام خانوادگی	شماره کلاس	شماره صندلی	نام دبیر	
				آذرهمایون	

ردیف	سؤالات	بارم
۱	**درستی و نادرستی هریک از عبارت های زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید.** الف) در اسلام، بدن انسان هدیه و امانت الهی برای تکامل روح به حساب می آید. ب) احتمال مزمن شدن بیماری در مبتلایان به هپاتیت نوع C بیشتر است. ج) همه افراد به ۷ یا ۸ ساعت خواب نیاز دارند. د) با هر بار خوردن غذای حاوی مواد قندی، محیط پلاک میکروبی، قلیایی می شود.	۱
۲	**در هر یک از عبارت های زیر، جای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.** الف) انجام فرایض دینی، از نوع خود مراقبتی..... است. ب) استفاده بیش از حد برخی از مکمل های ویتامین می تواند منجر به ..... می شود. ج) چاقی با الگوی ..... دربین مردان شایع تر است. د) نور و زمان از عوامل ..... هستند که سبب ایجاد فساد در مواد غذایی می شود.	۲
۳	**از بین کلمات داخل پرانتز گزینه مناسب را انتخاب کنید.** الف) کربوهیدات اضافی بدن به مقدار معینی به صورت (کربوهیدرات ساده / گلیکوژن/ چربی) ذخیره می شوند. ب) در مراحل رشد تومور در سرطان معده،در فاز (۲/ ۴/ ۳) تومور به ارگان یا اندام های مجاور دست اندازی می کند. ج) تزریق واکسن (دیفتری/ کزاز/ سرخجه) برای خانم ها قبل از ازدواج الزامی است. د) در چشم های افراد (نزدیک بین / دوربین /پیرچشمی) معمولاً کره چشم کوچک تر از حد طبیعی است .	۱
۴	**در پرسش های زیر، گزینه مناسب را انتخاب کنید.** الف) " قضاوت نسبتاً صحیح در برخورد با مسائل" از نشانه های کدام یک از ابعاد سلامت است؟ ۱. جسمانی ۲. روانی ۳. اجتماعی ۴. معنوی ب) کمبود کدام ماده معدنی منجر به کوتاهی قد و تاخیر در بلوغ کودکان و نوجوانان می گردد؟ ۱. ید ۲. آهن ۳. سدیم ۴. روی ج) از کدام بیماری به عنوان قاتل خاموش یاد می شود؟ ۱. سکته قلبی ۲. سکته مغزی ۳. فشار خون بالا ۴. سرطان د) در هنگام کار با رایانه، فاصله مانیتور با چشمان باید در حدود چند سانتی متر باشد؟ ۱. ۵۰ تا ۶۰ ۲. ۲۰ تا ۳۰ ۳. ۷۰ تا ۸۰ ۴. ۳۰ تا ۴۰	۱

www.kamoon.ir

	سوالات صفحه دوم	
۵	**جدول زیر در رابطه با برخی از بیماری های واگیردار است هریک از موارد ستون راست با یکی از عبارت های ستون چپ ارتباط منطقی دارد آنها را مشخص کنید.** (در ضمن یک مورد از ستون سمت راست اضافی است.) **ستون راست** / **ستون چپ** الف. سوزاک / ۱. مهم ترین بیماری ویروسی که از طریق دستگاه تنفسی منتقل می شود. ب. هپاتیت / ۲. در صورت درمان نشدن، عوارضی مانند عقیمی و نازایی را ایجاد می کند. ج. بیماری روده ای / ۳. بهترین راه پیشگیری از ابتلا به آن پرهیز از به کارگیری وسایل شخصی دیگران است. د. پدیکلوزیس / ۴.درصورت شیوع این بیماری، بهتر است از خوردن کاهو و سبزیجات خام پرهیز کرد. ه.آنفلوآنزا / ۱ ..... ۲..... ۳..... ۴.....	۱
۶	**در مورد سلامت به پرسش های زیر پاسخ دهید.** الف)دو مورد از عوامل مؤثر بر سلامت را نام ببرید . ب) برای حفظ و تأمین سلامت، اولویت با پیشگیری است یا درمان؟ ج) در صورتی که در اجرای برنامه خود مراقبتی دچار مشکل شویم چه باید کرد؟	۱/۵
۷	**در مورد تغذیه سالم به پرسش های زیر پاسخ دهید:** الف) از اصول تغذیه سالم، **اصل تنوع** را تعریف کنید. ب) دو مورد از آداب صحیح خوردن و آشامیدن که در فرهنگ اسلامی بر آنها توصیه شده است را بنویسید. ج) با توجه به فقر ید در کشور ما برای تامین ید مورد نیاز باید از چه منبعی استفاده کرد؟	۲
۸	**در مورد کنترل وزن و تناسب اندام به پرسش های زیر پاسخ دهید:** الف) طبقه بندی نمایه توده بدنی بر اساس فرمول شاخص توده بدنی برای کدام گروه از افراد کاربرد ندارد؟ دو گروه را نام ببرید. ب) التهاب مزمن و بلوغ زودرس به ترتیب مربوط به کدام یک از مشکلات ناشی از چاقی است؟ ج) از عوارض جانبی کاهش سریع وزن به دو مورد اشاره کنید.	۱/۵
۹	**برای هریک از موارد زیر یک دلیل علمی بنویسید:** الف) میوه های ضربه دیده با گذشت زمان، فاسد می شوند. ب) HDL را کلسترول خوب می دانند. ج) زندگی در کنار افراد مبتلا به ویروس اچ آی وی خطری برای دیگران محسوب نمی شود. د) افراد با موی چرب نباید پوست سر خود را محکم ماساژ دهند.	۲

www.kanoon.ir

	سوالات صفحه سوم	
۱۰	از اصول رعایت بهداشت محیط در محل تهیه، تولید، توزیع و نگهداری مواد غذایی دو مورد را بنویسید .	۰/۵
۱۱	**اصطلاحات زیر را تعریف کنید.** الف) ایسکمی قلبی: ب) حدت بینایی:	۱/۵
۱۲	**هریک از موارد زیر چگونه ایجاد می شود؟** الف) فشاردیاستولی (مینیمم فشار) ب) پیر چشمی	۱
۱۳	الف)تصاویر زیر کدام راه انتقال ویروس اچ آی وی(HIV) را نشان می دهد؟ ب الف  ب)اصلی ترین روش پیشگیری در همه بیماری های عفونی از جمله اچ آی وی چیست؟ ج) مرحله پیشرفته اچ آی وی را چه می نامند؟	۱
۱۴	هر یک از موارد زیر مربوط به عوامل قابل پیشگیری و غیر قابل پیشگیری **خطرساز دیابت نوع ۲** است فقط موارد **"قابل پیشگیری"** را مشخص کنید. **((سابقه دیابت حاملگی /کم تحرکی / فشارخون بالا /ژنتیک))**	۰/۵
۱۵	**مراحل زیر مربوط به اقدامات ضروری هنگام مواجهه با سکته قلبی می باشد؛ با توجه به این موارد آنها را به ترتیب در جای مشخص شده ، بنویسید.** ۱.فرد به حالت نشسته یا نیمه خوابیده قرار گیرد. ۲. بیمار در اسرع وقت با برانکارد یا صندلی چرخ دار به مراکز درمانی منتقل شود. ۳. از هر گونه حرکت و فعالیت بیمار پرهیز شود. ۴. لباس تنگ او را کمی باز کنید. **الف..... ب..... ج..... د.....**	۱
۱۶	**در مورد بهداشت ازدواج و باروری به پرسش های زیر پاسخ دهید.** الف) انجام آزمایش خون قبل از عقد به چه منظوری است ؟ ب) اولین شرط لازم برای ازدواج چیست؟ ج) از اثرات بیماری سرخجه مادر بر نوزاد، یک مورد را بنویسید.	۱/۵
	« موفق باشید »	

www.kanoon.ir

سلامت و بهداشت - نوبت اول - نوبت دوم تا ضمیمه - سرخاب - ۲۵/۹/۰۲ / ۲۵/۹/۰۲ خوب کفت - ۷۷۶ راضی - فهرست عنوانی بهتر

① الف) ص ب) ص ج) غ د) غ

② الف) نقوی ب) معصومیت ج) سنیب د) صدیقی

③ الف) چربی ب) ۴ ج) گوارش د) دوبرسن

④ الف) ۲ - روانی ب) ۴ - روی ج) ۳ - مارچوبه ۱۲ د) ۱ - ۵۰ تا ۶۰

⑤ ۱) هـ - آنفولانزا ۲) الف) سوزاک ۳) د - پدیکلوزیس ۴) ج - بیماری روده ای

⑥ الف) عوامل محیطی - عوامل ژنتیکی - دسترسی به خدمات بهداشتی درمانی - سبک زندگی (۲ مورد)

ب) پیشگیری

ج) باید آماده باشیم که مجدداً شروع کنیم

⑦ الف) مصرف انواع مختلف مواد غذایی که در ۶ گروه اصلی قرار گیرند

ب) خوردن غذای پاک و حلال - خوب جویدن غذا - پرهیز از پرخوری - لقمه کوچک برداشتن و ... (۲ مورد)

ج) سنگ پیمانه تصفیه شده داران مجوز

⑧ الف) افراد دارای اختلال بینایی درشت نما و درشت نگار، زبان بریل و شنیداری، افراد خیلی بلند یا خیلی کوتاه

ب) مشکلات قلبی عروقی - مشکلات عفونی

ج) ریشه موها - چین و چروک و شل شدن پوست صورت

⑨ الف) از محل نقاط آسیب دیده، کبک ها و باکتری ها به درون بدن نفوذ می کنند

ب) باعث جدا شدن کلستروول از جدار داخلی سرخرگ ها می شود

ج) ویروس ایچ آی وی از طریق تماس های جنسی منتقل نمی شود

د) ماساژ می تواند عضله های چربی زیر پوست سر را تحریک کند و منجر به بیشتر چرب شدن مو ها شود

www.kanoon.ir

CamScanner

(۱۰) الف) تهیه آب سالم و کافی - دفع صحیح زباله و مواد دفعی

(۱۱) الف) به دلیل رسوب تدریجی کلسترول و سایر چربی های موجود در خون و مواد دیگر در دیواره داخلی شریان ها، کم کم قطر شریان ها کم می شود و رفته رفته دیواره داخلی سرخرگ ها کلفت و سفت تر شده و جریان خون کم کم به بافت عضله قلب را کم و یا حتی قطع می کند. به این حالت که خون کافی به عضله قلب نمی رسد، اسکمی قلب می گویند.

ب) میزان سلامت چشم ها و سطح توانایی حس بینایی

(۱۲) الف) هم زمان با استراحت قلب میان در خریان

ب) به دلیل سخت شدن پوسته عدسی چشم به وقوع می پیوندد و از میان سالی شروع می شود.

(۱۳) الف) دریافت خون و فراورده های خونی - استفاده در تحقیقات های آلوده

ب) مانع ورود میکروارگانیسم به بدن شویم. ج) ایدز

(۱۴) کم تحرکی - فشار خون بالا

(۱۵) الف) ۳ ب) ۱ ج) ۴ د) ۲

(۱۶) الف) تشخیص گروه خونی زوجین ب) بلوغ جنسی زن و مرد ج) آب مرواريد