باسمه تعالی

اداره کل آموزش و پرورش استان گلستان

مدیریت آموزش و پرورش شهرستان ترکمن

مرکز ملی پرورش استعدادهای درخشان و دانش پژوهان جوان

محل مهر آموزشگاه

نام و نام خانوادگی:	نام پدر:	نام آموزشگاه: فرزانگان	تعداد صفحات آزمون: ۳
سوالات امتحان درس: سلامت و بهداشت	نوبت اول دی ۱۴۰۲	تاریخ آزمون: ۱۱ / ۱۰ / ۱۴۰۲	مدت آزمون: ۸۰ دقیقه
دانش آموزان پایه: دوازدهم تجربی	شعبه کلاس:	ساعت شروع آزمون : ۱۰ صبح	طراح سوال : آیان نیک پور

نمره	نمره با عدد		نمره تصحیح	نمره با عدد
تصحیح اول	نمره با حروف		تجدید نظر	نمره با حروف
نام و امضاء مصحح اول			نام و امضاء مصحح دوم	

ردیف	سوالات	بارم
۱	درستی یا نادرستی هر یک از عبارت های زیررا بدون ذکرعلت بنویسید. الف)سلامت در لغت نامه دهخدا بی عیب شدن و در فرهنگ فارسی معین رهایی یافتن معنی شده است. ب) مهم ترین عوامل بیولوژیکی که باعث فساد مواد غذایی می شوند،میکروب ها ،انگل ها ،حشرات و جوندگان هستند. ج)زمانی پخت غذا کامل است که تمام قسمت های آن حداکثر ۷۰درجه سانتیگراد حرارت دیده باشد . د) بدن قادر به ذخیره سازی ویتامین Aو Dنمی باشد. ه)بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲اغلب بدون علامت هستند. و) ۶۵تا ۸۵درصد رفتارهایی که به سلامت منجر می شود،محصول خودمراقبتی است. ز) بیشترمرگ ومیر درایران دراثربیماری های غیر واگیردار است . ح) سبک زندگی با سهم ۵۰٪بیشترین تاثیر را بر سلامت افراد دارد.	۲
۲	در جملات زیر جاهای خالی را با کلمات مناسب پرکنید. الف)کوشینگ بیماری اختلال در عملکرد ..... می باشد. ب)ترک خوردن پلاک چربی در جدار شریان کرونر موجب تجمع پلاکت ها و ایجاد..... در اطراف پلاک می شود ج)ارتباط سالم فرد با جامعه را سلامت..... می گویند. د) انسولین هورمونی است که در بدن از غده ی ..... ترشح می شود. ه) برای افراد شاغل در مکان های تهیه،تولید وتوزیع غذا، داشتن ..... ورعایت بهداشت از اهمیت زیادی برخورداراست. و) مصرف مقادیر کافی از مواد غذایی مورد نیاز برای حفظ سلامت بدن ، اصل ..... نام دارد. ز)احتمال ایجاد وضعیت آنژین صدری در الگوی چاقی ..... افزایش می یابد. ح) بیشترین قسمت کلسترول در داخل بدن در،..... ساخته می شود	۲
۳	از کلمات داخل پرانتز انتخاب کنید. الف) نور و زمان از عوامل (مکانیکی- فیزیکی) هستند که سبب ایجاد فساد در مواد غذایی میشوند. ب) احتمال مزمن شدن بیماری در مبتلایان هپاتیت نوع(B-C)بیشتر است. ج)فاصله مانیتور با چشمان خود را در حدود(۵۰ تا ۶۰ -۱۰ تا ۲۰) سانتی متر تنظیم کنیم. د) لازم است واکسن (سرخجه- دیفتری) برای زنانی که نسبت به آن ایمنی ندارند حتماً سه قبل از بارداری تجویز شود.	۱

۴	پاسخ صحیح را مشخص کنید. الف) به توانمندی لازم برای امور همسر و فرزندان، بلوغ ..... اطلاق می گردد. ۱-روانی ۲-جسمانی ۳-اجتماعی ۴-معنوی ب) از کدام بیماری به عنوان قاتل خاموش یاد می شود؟ ۱-سکته قلبی ۲-سکته مغزی ۳-فشار خون بالا ۴-سرطان ج) مهمترین اقدام در مواجه با فردی که سکته مغزی کرده چیست؟ ۱-رساندن به بیمارستان در اسرع وقت ۲-احیای قلبی- ریوی ۳-دادن تنفس مصنوعی به تنهایی ۴-خوراندن آب سرد به او د) غنی ترین منبع ویتامین Dکدام است؟ ۱-ماهی کیلکا ۲-روغن کبد ماهی ۳-بادام ۴-جلبک دریایی	۱
۵	برخی ازموارد ستون A با برخی از موارد ستون B در ارتباط است.ارتباط ها را پیداکرده و آن ها را بنویسید. A: ۱-اسهال خونی ۲-سوزاک ۳-پدیکلوزیس ۴-آنفلونزا B: الف)دستگاه تناسلی ب)خون و ترشحات بدن ج)دستگاه گوارش د)پوست و مو ه)تنفس	۱
۶	در مورد تغذیه سالم به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف)میزان آب مصرفی افراد به چه عواملی بستگی دارد ۲مورد ب) میوه های زرد ونارنجی منبع خوب پیش سازکدام ویتامین هستند؟ ج)کدام ماده معدنی در ترکیب هموگلوبین خون نقش اساسی دارد؟ د)نمایه توده بدنی برای چه افرادی کاربرد ندارد؟ ۲مورد	۱/۵
۷	هریک ازموارد زیربه نقش کدام گروه از ترکیبات مواد غذایی دربدن اشاره می نماید؟ الف)ترمیم و حفظ بافت عضلانی ب) کمک به سوخت وساز کربوهیدرات ها وچربی ها ج) انرژی زایی و حفظ گرما هر یک از بیماری های زیر در اثر کمبود چه ویتامینی است؟ د) کاهش سرعت رشد کودکان و نوجوانان ه)بیماری گواتر	۱/۲۵
۸	هریک از موارد زیر مربوط به کدام یک از عوامل مربوط به سلامت است؟ الف) وضعیت اشتغال ب) نژاد ج) فعالیت بدنی د) عوامل اقتصادی	۱
۹	دو مورد از مهم ترین بیماری های مزمن در جهان را نام ببرید.	۰/۵
۱۰	الف)دو مورد از عوارض جانبی کاهش وزن سریع را بنویسید. ب)حداکثر کاهش وزن مجاز در طول یک هفته چند گرم است؟ ج)براساس کدام قانون اگر کالری دریافتی از موادغذایی بیش از میزان کالری مصرفی باشد وزن افزایش می یابد؟	۱
۱۱	هریک از موارد زیر مربوط به کدام یک از اصول بهداشتی در جلوگیری از آلودگی و فساد موادغذایی است؟ الف)تهیه آب سالم و کافی ب)نگهداری غذا به صورت داغ	۰/۵
۱۲	الف) حالتی که خون کافی به عضله قلب نمی رسد وسبب ایجاد درد قلبی (آنژین صدری) می شود، چه نام دارد؟	۱/۲۵

	ب) مهم ترین عوامل خطر ابتلا به بیماری های قلبی عروقی را بنویسید. ج)مهم ترین علامت بالینی در سکته قلبی چیست؟	
۱۳	در مورد سرطان پاسخ دهید. الف)برای تشخیص سرطان سینه و سرطان دهانه رحم از چه آزمایشی استفاده می کنند؟ ب)دومورد از علائم هشداردهنده این بیماری را بنویسید.	۱
۱۴	الف)بیماری هایی که از طریق دستگاه تناسلی منتقل می شوند،در صورت درمان نشدن چه عوارضی را به دنبال دارند؟۲ مورد ب)برای جلوگیری از انتقال بیماری هپاتیت به افراد دیگر رعایت چه نکاتی ضروری است؟۲ مورد ج) یکی از راه های انتقال HIVرا بنویسید. د)دوران پنجره یعنی چه؟	۱/۷۵
۱۵	در مورد بهداشت فردی به سوالات زیر پاسخ دهید. الف) قانون اول در استفاده از ابزارهای شنیداری و هدفون را فقط بنویسید. ب) دو مورد از عوارض آلودگی صوتی را نام ببرید. ج) دو مورد از عوامل اصلی موثر در پوسیدگی دندان ها را بنویسید. د)چه عواملی باعث تشدید آکنه می شوند؟۲مورد ه)آثار و عوارض ناشی از کم خوابی را بنویسید.۲ مورد	۲/۲۵
۱۶	در رابطه با بهداشت ازدواج و باروری، به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف)سه مورد از عواملی که بر باروری زوجین موثر هستند را نام ببرید. ب)یک مورد از توصیه های بهداشتی برای باروری مردان را ذکر کنید.	۱
مجموع نمرات: **۲۰**		

باسمه تعالی		
نام دبیر:آیان نیک پور	**اداره کل آموزش و پرورش**	تاریخ امتحان : /۱۴۰۲/۱۰
	کارشناس سنجش و ارزشیابی تحصیلی	درس و پایه سلامت و بهداشت

ردیف	« پاسخ نامه »	نمره
۱	الف)صحیح ب)صحیح ج)غلط د)غلط ه)صحیح و)صحیح ز)صحیح ح)صحیح (هرمورد۰.۲۵)	۲
۲	الف)غده فوق کلیه ب)لخته خون ج)اجتماعی د)لوزالمعده(پانکراس) ه) کارت بهداشت و)تعادل ز)سیب ح)کبد (هرمورد۰.۲۵)	۲
۳	الف)فیزیکی ب)C ج)۵۰ تا ۶۰ د)سرخجه (هرمورد۰.۲۵)	۱
۴	الف)اجتماعی ب)فشار خون بالا ج)رساندن به بیمارستان در اسرع وقت د)روغن کبد ماهی (هرمورد۰.۲۵)	۱
۵	۱← ج ۲← الف ۳← د ۴← ه (هرمورد۰.۲۵)	۱
۶	الف)شرایط اقلیمی-وزن-میزان فعالیت بدنی-وضعیت سلامت(۲مورد) ب)ویتامین آ ج)آهن د)افراد دارای استخوان بندی درشت-ورزشکار-زنان باردار وشیرده یا افراد خیلی بلند یا کوتاه (هرمورد۰.۲۵)	۱.۵
۷	الف)پروتئین ب)ویتامین ها و مواد معدنی ج)چربی ها د)کمبود روی ه)ید (هرمورد۰.۲۵)	۱.۲۵
۸	الف)عوامل محیطی ب)عوامل ژنتیکی و فردی ج)سبک زندگی د)عوامل محیطی (هرمورد۰.۲۵)	۱
۹	سکته قلب-دیابت-سرطان-پوکی استخوان (۲ مورد) (هرمورد۰.۲۵)	۰.۵
۱۰	الف)ریزش موها-چین وچروک-شل شدن پوست صورت وبدن-ضعف اعصاب-افت فشار خون-ضعف-بی حالی-پوسیدگی دندان ها-بروز سنگ کیسه صفرا-ورم-زخم معده-یبوست-افسردگی(۲مورد) ب)۵۰۰ تا ۷۰۰ گرم ج)قانون تعادل انرژی (هرمورد۰.۲۵)	۱
۱۱	الف)رعایت بهداشت محیط ب)رعایت بهداشت مواد غذایی از تهیه تا مصرف (هرمورد۰.۲۵)	۰.۵
۱۲	الف)ایسکمی قلب(۰.۲۵) ب)فشار خون بالا-اختلالات چربی خون(هرمورد۰.۲۵) ج)احساس فشار آزار دهنده،سنگینی یا درد وسط قفسه سینه که معمولا به طورناگهانی شروع می شود.(۰.۵)	۱.۲۵
۱۳	الف)ماموگرافی-پاپ اسمیر ب)تغییر در خال های پوستی-زخم های بدون بهبود-پیدایش توده در هر جای بدن-سرفه یا گرفتگی طولانی مدت صدا-اختلال بلع یا سو هاضمه طولانی-استفراغ یا سرفه خونی-اسهال یا یبوست طولانی-خون ریزی غیر طبیعی در ادرار و...-بی اشتهایی یا کاهش وزن بی دلیل (۲مورد) (هرمورد۰.۲۵)	۱
۱۴	الف)مرده زایی-عقیمی و نازایی-زایمان زودرس(۲مورد) ب)تزریق واکسن-آزمایش خون-استفاده نکردن از وسایل مشترک-عدم تماس با مایعات و خون،پوست بریده یا زخم شده بیمار-استفاده نکردن از وسایل تیز و برنده متعلق به شخص بیمار(۲مورد) ج)دریافت خون و فراورده های خونی آلوده-اشتغال در محیط های آلوده-تزریق با وسایل مشترک-بارداری و شیردهی مادر مبتلا به بیماری(۱ مورد) د)از زمان ورود ویروس به بدن تا زمانی که گلبول های سفید آنتی بادی ترشح کنند(۰.۲۵)و سطح آنتی بادی به حدقابل تشخیص برسدمدتی بین ۲ هفته و گاهی سه ماه طول می کشد(۰.۲۵)به این مدت زمان دوره پنجره می گویند.	۱.۷۵
۱۵	الف)نصف میزان حداکثر ب)کم شنوایی-وزوز گوش-استرس-خستگی-تحریک پذیری فرد(۲مورد) ج)میکروب ها-مواد قندی-مقاومت شخص و دندان-زمان و سرعت ایجاد پوسیدگی(۲مورد) د)استرس-برخی داروها-قاعدگی-قرار گرفتن در معرض نور خورشید-تعریق-دست کاری جوش ها(۲مورد) ه)خواب ماندن-احساس خستگی-کسالت-چرت زدن-خطر ابتلا به دیابت نوع۲-اختلالات سیتم ایمنی و.....(۲مورد)شکل صفحه ۹۴	

www.kanoon.ir

۱۶	الف)سن-کشیدن سیگار-وزن مناسب-تغذیه-ورزش-دارو های محرک و مکمل ها-استرس-آلودگی محیطی-سفید کننده های حاوی کلر-مشروبات الکلی-قاعدگی های نامنظم-ابتلا به بیماری های مزمن(۳ مورد) ب)پرهیز از قرار دادن لب تاپ بر روی پایین تنه-پرهیز از کار نشسته طولانی مدت-پرهیز از پوشیدن لباس های تنگ-پرهیز از حمام داغ-پرهیز از مصرف خود سرانه دارو(۱مورد) (هرمورد۰.۲۵)	۱
پیروز و سربلند باشید.		