اداره کل آموزش و پرورش شهرستان‌های استان تهـران
مدیـریت آمـوزش و پـرورش نـاحیـه ۲ شهـــرری
دبیرستان غیردولتی دوره دوم دانشجـــو
امتحانات نوبت اول * سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۱

نمره: .....
امضای دبیر:

نام و نام خانوادگی: .....

نام درس: سلامت و بهداشت | **کلاس:** دوازدهم تجربی | **نام دبیر:** استاد مُـهری | **تاریخ امتحان:** ۱۴۰۱/ ۱۰ /۱۴ | **زمان:** ۷۵ دقیقه | **صفحات:** ۳

ردیف		بارم
۱-	**درست یا نادرست بودن جملات زیر را مشخص کنید.** ۱. سلامت در لغت نامه دهخدا به معنای بی عیب شدن است . ص ○ غ ○ ۲. رشدُ ترمیم و حفظ بافت های عضلانی از عملکرد چربی هاست. ص ○ غ ○ ۳.پدیکلوزیس یکی از شایع ترین بیماری های انگلی می باشد . ص ○ غ ○ ۴.زمانی پخت غذا کامل است که تمام قسمت های آن حداقل ۷۰ درجه سانتیگراد حرارت دیده باشد. ص ○ غ ○	۱
۲-	**جاهای خالی جملات را با کلمات مناسب پر کنید.** ۱.واحد سازنده ی پروتئین ..... است . ۲.بیشترین قسمت کلسترول در داخل بدن در ..... ساخته می شود. ۳.مهمترین بیماری های ویروسی که از طریق دستگاه تنفس انتقال می یابدُ آنفولانزا و ..... می باشد. ۴.هرچه از بالای هرم غذایی به سمت پایین حرکت کنیم حجم گروه های غذایی ..... می شود. ۵.حساس ترین عضو بدن ..... است.	۱/۲۵
۳-	**در عبارات زیر از میان واژه های داده شدهُ مناسب ترین واژه را انتخاب کنید .** ۱.سوسک های خانگی در دسته (عوامل شیمیایی / عوامل بیولوژیکی) فساد مواد غذایی قرار دارند. ۲.بیشترین علل مرگ و میر در ایران مربوط به بیماری های (واگیر دار / غیر واگیر)است. ۳.(LDL /HDL) سبب افزایش بروز بیماری های قلبی عروقی می شود. ۴.در دوران پنجره ویروس اچ آی وی در بدن فرد هست ولی نتیجه ی آزمایش (مثبت / منفی) است.	۱

۴–	**از میان گزینه‌های داده شده پاسخ درست را انتخاب کنید.** ۱.داشتن عملکرد مناسب در برخورد با مشکلاتُ مربوط به کدام بعد سلامت است. الف) جسمی ◯ ب) روانی ◯ ج)اجتماعی ◯ د) معنوی ◯ ۲.کدامیک از عیوب انکساری چشم به علت شکل غیر عادی قرنیه ایجاد می شود؟ الف)پیرچشمی ◯ ب) نزدیک بینی ◯ ج) دوربینی ◯ د) آستیگماتیسم◯ ۳.کدام مورد از عوامل چاقی محسوب نمی شود ؟ الف)ژنتیک ◯ ب)فعالیت بدنی زیاد ◯ ج)بیماری جسمی ◯ د)داروها ◯ ۴.ضربه دیدن در حین برداشت ماد غذایی از عوامل .....فساد مواد غذایی است. الف)مکانیکی ◯ ب)فیزیکی ◯ ج) شیمیایی◯ د)بیولوژیکی◯	۱
۵–	**در زیر چند ماده مغذی به همراه نقش شان در بدن آورده شده (موارد مرتبط به هم را با فلش وصل کن)** (الف) (ب) سدیم در ترکیب هموگلبین نقش اساسی دارد و وظیفه حمل اکسیژن را برعهده دارد کلسیم ساخت دندان هاُ استخوان ها و حفظ استحکام آنها آهن تعادل مایعات در بدن	./۷۵
۶–	**به پرسش‌های زیر پاسخ کوتاه دهید.** ۱.قابل درک ترین بعد سلامت کدام است ؟(./۲۵) ۲.وقت گذراندن با خانواده مربوط به کدام یک از انواع خودمراقبتی است ؟(./۲۵) ۳.کدام ویتامین بر اثر تابش مستقیم آفتاب بر پوست ساخته می شود ؟(./۲۵) ۴.یک دارو نام ببرید که منجر به چاقی می شود ؟(./۲۵) ۵.مرحله انتهایی و پیشرفته HIV چه نام دارد ؟(./۲۵) ۶.کدامیک از الگوها ی چاقی خطر ابتلا به بیماری های قلبی عروقی را افزایش می دهد ؟(./۲۵) ۷.دو بیماری نام ببرید که از طریق دستگاه گوارش منتقل می شوند.؟(./۵) ۸.یک مورد از عوارض جانبی کاهش سریع و غیر اصولی وزن را بنویسید.(./۲۵) ۹.دو مورد از عوامل فیزیکی فساد مواد غذایی را نام ببرید ؟(./۵) ۱۰.شریان تغذیه کننده قلب چه نام دارد ؟(./۲۵)	۳

۷–	**سوالات تشریحی :(به سوالات زیر پاسخ مناسب و کامل بدهید)** ۱.منابع هر یک از ریز مغذی های زیر را بنویسید (ذکر یک مورد) الف) روی ..... ب) ید..... ۲.دو مورد از نشانه های سلامت جسمانی را بنویسید ۳.مهم ترین علامت بالینی سکته قلبی را بنویسید. ۴.پیش ساز ویتامین آ چه نام دارد ؟ ۵.در صورتی که یکی از اعضای خانواده به بیماری هپاتیت B مبتلا باشد ، برای جلوگیری از انتقال بیماری به سایر اعضای خانواده رعایت چه نکاتی ضروری است ؟(ذکر یک مورد) ۶.یکی از راه های انتقال HIV را بنویسید . ۷.حدت بینایی را تعریف کنید . ۸.روش اصلاح عیوب انکساری را بنویسید. ۲مورد ۹.برای تشخیص موارد زیر چه آزمایشی را باید انجام داد ؟ الف) سرطان روده..... ب) سرطان پروستات ..... ج) سرطان دهانه رحم..... ۱۰.ابن سینا سلامت را چگونه تعریف کرده ؟آن را بنویسید. ۱۱.مهم ترین بیماری های مزمن شناخته شده در جهان مرتبط با سبک زندگی را نام ببرید (ذکر سه مورد) ۱۲.عامل خطر ساز دیابت نوع ۲ که قابل پیشگیری هستند را نام ببرید (ذکر ۳ مورد) ۱۳.تغذیه صحیح را تعریف کنید . ۱۴.افراد چاق و دارای اضافه وزن برای کاهش وزن لازم است دو اصل را رعایت کنندُ آن ها را نام ببرید. ۱۵.علائم دیابت نوع ۲ را بنویسید.(۴مورد) ۱۶.سکته مغزی با چه علائمی همراه است ؟(ذکر دو مورد) ۱۷.دو مورد از علایم بیماری های دستگاه تناسلی را نام ببرید .	۰/۵ ۰/۵ ۰/۵ ۰/۵ ۰/۵ ۰/۵ ۰/۵ ۰/۷۵ ۰/۷۵ ۰/۷۵ ۰/۷۵ ۱ ۱ ۱ ۱ ۱

پاسخنامه آزمون سلامت بهداشت ـ دوازدهم تجربی

سوال ۱:

۱-ص ۲-غ ۳-ص ۴-ص

سوال ۲:

۱-آمینواسید ۲-کبد ۳-کرونا ۴-بیشتر ۵-چشم

سوال ۳:

۱-عوامل بیولوژیکی ۲-غیرواگیر ۳-LDL ۴-منفی

سوال ۴:

۱-روانی ۲-آستیگماتیسم ۳-فعالیت بدنی زیاد ۴-مکانیکی

سوال ۵:

سدیم = تعادل مایعات در بدن

کلسیم= ساخت دندان ها استخوان ها و استحکام آنها

آهن= در ترکیب هموگلوبین نقش اساسی دارد و وظیفه حمل اکسیژن را برعهده دارد.

سوال ۶:

۱-بعد جسمانی

۲-خودمراقبتی اجتماعی

۳-ویتامین د

۴-کورتون

۵-ایدز

۶-چاقی با الگوی سیب

۷-بیماری اسهال خونی و وبا

۸-ریزش مو ، چین و چروک و شل شدن پوست صورت و بدن

۹-نور ، حرارت

۱۰-شریان کرونر

سوال ۷:

۱-الف)جگر،دل،قلوه ۲-ب)ماهی های آب شور،صدف

۲-ظاهر خوب و طبیعی _ وزن مناسب

۳-احساس فشار آزاددهنده _ سنگینی یا درد در وسط قفسه سینه

۴-کاروتنوئید

۵-استفاده نکردن از وسایل مشترک با بیمار

۶-دریافت خون و فراورده های خونی آلوده

۷-میزان سلامت چشم ها و سطح توانایی حس بینایی را نشان میدهد.

۸-عینک ، لنزطبی

۹-الف) کولونوسکوپی ب)آزمایش خون ج)پاپ اسمیر

۱۰-سلامت سرشت و حالتی است که در آن اعمال بدن به درستی سر میزند و نقطه مقابل بیماری نیست.

۱۱-سرطان،دیابت،پوکی استخوان و سکته قلبی

۱۲-کم تحرکی،اضافه وزن و فشار خون بالا

۱۳-تغذیه صحیح به معنی دریافت مقدار لازم و کافی از هزیک از مواد مغذی است .

۱۴-اصل اول: پیروی از یک برنامه پیوسته و پایدار برای کاهش وزن

اصل دوم: افراط نکردن در کاهش وزن

۱۵-احساس خستگی و بی حوصلگی،گرسنگی،تشنگی،احساس سوزش در انگشتان دست و پا

۱۶-سردرد ناگهانی شدید – گیجی ناگهانی – از دست دادن تکلم

۱۷-سوزش ادرار- عفونت های غیرمعمول