باسمه تعالی			
درس: سلامت و بهداشت– نوبت اول	ساعت امتحان: صبح	مشخصات دانش آموز:	دبیرستان استعدادهای درخشان شهید بهشتی اندیمشک
رشته: علوم تجربی	تاریخ: ۱۴/ ۱۰ /۱۴۰۱	نام:	
پایه: دوازدهم	مدت امتحان: ۶۰ دقیقه	نام خانوادگی:	

ردیف	شرح سؤالات	بارم
۱	**درستی یا نادرستی عبارت‌های زیر را مشخص کنید. (بدون ذکر دلیل)** **الف) دو کلمهٔ بهداشت و سلامت مترادف هم هستند.** **ب) سلامت روانی به معنای نداشتن بیماری روانی نیست.** **پ) افراد با درامد بالاتر همیشه انتخاب و رفتارهای سالم تری دارند.** **ت) ویتامین D ، یک ویتامین محلول در چربی است.** **ث) آهن و سدیم در ترکیب هموگلوبین شرکت دارند.** **ج) الگوی چاقی سیب در آقایان بیشتر شایع است.**	۱/۵
۲	**باکلمات مناسب جاهای خالی را کامل کنید.** **الف) از دیدگاه اسلام درتعریف WHO در مورد سلامت، از جنبه ..... آن غفلت شده است.** **ب) تأمین سلامت، مستلزم رعایت ..... است.** **پ)برای خود مراقبتی داشتن .....ضروری است.** **ت)به ازای سوختن هر گرم کربوهیدرات ..... کیلوکالری تولید می شود.** **ث)گلیکوژن در کبد و ..... ذخیره می شود.** **ج) بروز بیماری ..... از عوارض کاهش سریع وزن است.** **چ) فردی که BMI کمتر از ۱۸/۵ دارد ..... است.**	۱/۷۵
۳	**انتخاب ها و رفتارهای افراد به چه عواملی بستگی دارد؟ (۳ مورد)**	۰/۷۵
۴	**گروه های غذایی مورد نیاز بدن را نام ببرید.**	۱/۵
۵	**اصطلاحات زیر را تعریف کنید.** **الف) چاقی:** **ب)دوران پنجره (در بیماری ایدز)** **ت) بهداشت فردی:**	۳

ادامهٔ سؤالات در صفحه دوم

۶	هر یک از موارد ستون «الف»، با کدام یک از موارد ستون «ب» ارتباط منطقی دارد؟ به هم متصل کنید الف: سلامت روانی- عاطفی / سلامت جسمانی / سلامت اجتماعی / سلامت معنوی ب: امیدواری و تعهد / ارتباط سالم با مدرسه / قابل درک‌ترین بعد سلامت / عملکرد مناسب در برخورد با مشکلات	۱
۷	عوامل فساد مواد غذایی را فقط نام ببرید .	۱
۸	بهترین روش مبارزه با مگس، سوسک و امثال آن ها چیست؟ (۲ مورد)	۰/۵
۹	به موارد زیر پاسخ دهید. الف) بیماری غیرواگیر چیست؟ ب) اندازه فشار خون طبیعی را بنویسید. پ) چهار مورد از علائم هشدار دهنده سرطان را بنویسید.	۲
۱۰	در مورد دیابت نوع۱ پاسخ دهید. الف) در چه سنی می تواند ایجاد می شود؟ ب) در اثر چه عواملی ایجاد می شود؟ (۲ مورد)	۱
۱۱	دو مورد از علایم بالینی سکته قلبی را بنویسید.	۱
۱۲	الف) علایم ناشی از هپاتیت B را بنویسید. (۴ مورد از علایم پس از دورهٔ بدون علامت) ب) دو بیماری را نام ببرید که از طریق دستگاه تنفسی منتقل می‌شوند.	۱/۵
۱۳	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. پ) دو مورد از عوامل اصلی موثر در پوسیدگی دندان‌ها را بنویسید. ت) مهم‌ترین نکته در مورد جوش‌های غرور یا آکنه چیست؟	۱/۵
۱۴	اصلی ترین راه پیشگیری در همهٔ بیماری های عفونی چیست؟	۰/۵
۱۵	به موارد زیر پاسخ دهید. الف) تصویر مقابل کدام بیماری چشم را نشان می‌دهد؟ ب) سه مورد از علایم خشکی و سوزش چشم هنگام کار با رایانه را بنویسید. ب) دو مورد از وظایف پوست را بنویسید. 	۱/۵
	پیروز باشید/ب — جمع	۲۰

دبیرستان شهید بهشتی اندیشک - دبیرستان استعدادهای درخشان

۱) الف - غیرفعال . تأمین سلامت مستلزم رعایت بهداشت است ولی این دو واژه مترادف هم نیستند

ب - فعال

پ - غیرفعال - این جمله انرژی فعال نیست و افراد با درآمد بالاتر انرژی بیشتری سالم تری ندارند.

ت - فعال

ث - غیرفعال . آهن در ترکیب همتوگلوبین شرکت دارد و سدیم به حفظ تعادل مایعات در بدن کمک می‌کند

۲) الف - مغذی ب - بهداشت

پ - برنامه ت . ۴ کیلوگرمی

ث - جیره ج - خرد مقدار / نمک کلسیم فلز

۳) کنترل‌ها ، ارزش‌ها و باورهای فردی و جمعی ، آداب و رسوم ، الگوی مصرف ، فرهنگ ، قوانین و مسئولیت‌ها نحوه استفاده از دانش و فناوری ، ثروت و ... .

۴) ۱- نان و غلات ۲- سبزی‌ها ۳- میوه‌ها ۴- شیر و لبنیات ۵- گوشت و تخم مرغ

۶- حبوبات و مغزها

۵) الف - چاقی : عبارت است از تجمع غیرطبیعی و بیش از اندازه توده چربی در بدن فرد به طوری که سلامتی فرد را به خطر بیندازد .

ب - روان نیجره : از زبان ورود میزبان اعتیاد به بدن تا زمانی که سلول‌های تخم آنتی بادی تشکیل کنند و سطح آنتی بادی به حد قابل تشخیص برسد. مدتی بین دو هفته و شش ماه طول می‌کشد که به این دوران ، دوران پنجره می‌گویند.

ت - بهداشت فردی : عبارت است از کلیه فعالیت‌ها و اقداماتی که هر فرد به طور مسئولانه برای حفظ ، تأمین و ارتقای سلامت خود و ... در نهایت برای اطرافیانش انجام می‌دهد

۶ - سلامت روان - عاطفی ← عکس‌العمل مناسب در برخورد با مشکلات

سلامت جسمانی ← قابل درک تر شدن بعد سلامت

سلامت اجتماعی ← ارتباط عالم ، مدرسه

سلامت معنوی ← اعتقادات و تعهد

۷ - عوامل پیش‌بینی - بیولوژیکی - فیزیکی - مکانیکی

۸ - ... مدت مداوم کمتر ، نصب در پنجره‌های کوچک ، سرپوشیده نگه داشتن جای‌های ضلاب و دفع به موقع زباله

۹ - الف - به مجموعه‌ای از بیماری‌ها گفته می‌شود که این عامل مشخص ندارند مثلاً توسط یک عفونت حاد ایجاد نمی‌شوند بلکه به جای یک علت مشخص چند عامل خطر در ایجاد آن‌ها نقش دارند.

ب - ۸۰ / ۱۲۰

پ - تغییر در عادت‌های پوستی - زخم‌های بدون التهاب - پیدایش توده در جای‌های بدن سرفه یا گرفتگی طولانی مدت صدا - اختلال بلع و سوءهاضمه طولانی - اشتهای ، سرفه خونی و ...

۱۰) الف - این بیماری در هر سنی می‌تواند رخ دهد ولی عمدتاً در سنین جوانی دیده می‌شود

ب - زمینه ژنتیکی، ویروس، قارچ‌های روده، اختلال در سیستم ایمنی بدن

۱۱) احساس قارچ آزار دهنده، تشنگی، درد در ناحیه قفسه سینه که معمولاً به طور ناگهانی شروع می‌شود و بیش از چند دقیقه ادامه می‌یابد.

۱۲) الف - علائم سرماخوردگی مثل ضعف، کسالت، بی‌اشتهایی، تب، خستگی، درد عضلات، التهاب مفاصل و عوارض پوستی

ب - سرماخوردگی، آنفلوآنزا، کرونا

۱۳) الف - نصف قرآن صدا کنید

ب - سلام قنوات - ورزش گوش - استرس - خستگی - کمک به پیری مرد

پ - میکروب‌ها - مواد قندی - مقاومت شخص و زندان - زمان و سرعت ایجاد پیچیدگی

ت - عدم دندان‌های آکنه

۱۴) راه‌حل این مشکل در همه بیماری‌های عفونی از جمله آبله این است که مانع ورود میکروارگانیسم به بدن شویم.

۱۵) الف - تراشیک بینی

ب - مشکل رخشکی چشم، سوزش، خارش، قرمزی آنک و تاری دید که گاهی نیز ممکن است سبب درد سر، سردرد و شانه ها نیز شود.

ج - لیزوزیم و مواد ایمنی بدن را به شکل عرق دفع می کند. از بدن در مقابل حمله های میکروبی و عفونت زایی خوبی محافظت می کند. وجود آن در عرق میکروبها را از محیط جدا و به مغز منتقل کند.