نام و نام خانوادگی:	وزارت آموزش و پرورش جمهوری اسلامی ایران اداره آموزش و پرورش شهرستان سبزوار دبیرستان فرهنگیان	تاریخ آزمون:
نام پدر:		مدت آزمون: ۸۰ دقیقه

کد ملی دانش آموز:	نام کلاس:	سوالات امتحان درس: سلامت و بهداشت	تعداد صفحه: ۴
پایه: دوازدهم	نام دبیر:	نوبت آزمون: دی ماه۱۴۰۴	تعداد سوال: ۱۸

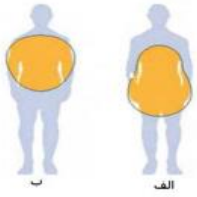
موفقیت پاداش افراد شکست خورده ایست که نا امید نشده اند...

ردیف	سوالات (پاسخبرگ دارد)	بارم
۱	**درستی یا نادرستی عبارات زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید** الف) تعامل وجوه مختلف سلامتی با یکدیگر سبب ضمانت سلامت فرد می شود. ب) انسان می تواند با کاهش خشم، خودمراقبتی معنوی را ایجاد کند. پ) برای دریافت کامل اسیدهای آمینه در طی شبانه روز می توان از ترکیب غلات و حبوبات در غذای مصرفی استفاده نمود. ت) کمبود روی در کودکان و نوجوانان موجب کاهش سرعت رشد می شود و به کوتاهی قد منجر میشود. ث) هر نوع تجمع غیر طبیعی و بیش از اندازه توده چربی در بدن، چاقی محسوب می شود. ج) التهاب مزمن از مشکلات غددی عوارض چاقی محسوب می شود. چ) مهم ترین منبع طبیعی ید، ماهیان آب شیرین هستند. ح) همه میکروب های موجود در دهان عامل پوسیدگی هستند.	۲
۲	**در جای خالی کلمه مناسب را قرار دهید** الف) بوی نامطبوع بدن، می تواند به علت ..... مواد موجود در عرق و پوست توسط باکتری ها باشد. ب) استفاده از زنگ هشدار تلفن همراه می تواند یکی از موارد استفاده از ..... در گام های برنامه ریزی خود مراقبتی باشد. پ) در کشور ما، نان گندم به عنوان تامین کنندهی اصلی ..... بدن است. ت) زمانی پخت غذا کامل است که تمام قسمت های آن حداقل ..... درجه سانتی گراد حرارت دیده باشد. ث)روغن های نباتی موجب افزایش سطح ..... خون می شوند. ج)ماهی قزل آلا جزء منابع اسیدهای چرب ..... می باشد. چ)در صورتی که توموری رشد کند و تقسیم شود و سلول های طبیعی اطراف خود را از بین ببرد و به نقاط دیگر بدن دست اندازی کند، تومور ..... محسوب می شود. ح) اگر میزان قند خون ناشتا بین ۱۰۰ تا ۱۲۵ باشد، فرد در وضعیت ..... قرار دارد.	۲
۳	**از بین کلمات درون پرانتز، درست ترین را انتخاب کرده و در پاسخ نامه بنویسید.** الف) برای حفظ و تأمین سلامت، اولویت با (درمان-پیشگیری) است. ب) بدن ما برای مصرف ویتامین(K–B) به چربی نیاز دارد. پ) حداکثر کاهش وزن مجاز در طول یک (ماه-هفته)۲ تا ۳ کیلوگرم است.	۱.۵

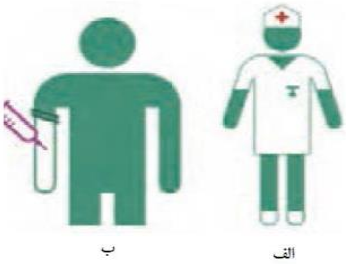
www-kanoon-ir

	ت) وجود کرم کدو در گوشت گاو، باعث (بیماری-مسمومیت-عفونت) غذایی می شود. ث) در روغن زیتون، اسیدهای چرب (اشباع-غیراشباع) وجود دارد. ج) محل تلاقی پرتوهای نوری چشم آستیگمات در (یک نقطه –چند نقطه) میباشد	
۴	**درست ترین گزینه را انتخاب کنید و در پاسخ نامه علامت بزنید.** الف)کدام گزینه از عوارض بیماری دیابت نیست؟ ۱) بیماری قلب و رگ ها ۲) افزایش وزن ۳) کم بینایی ۴) نارسایی کلیه ب)کدام یک از نقش های چربی ها در بدن به شمار نمیرود؟ ۱) رشد و ترمیم ۲) تامین انرژی ۳) کمک به مصرف ویتامین E در بدن ۴) ساخت سلول های مغزی پ) با توجه به کتاب درسی، وضعیت نمایه ی توده بدنی در طیف سنی ۶ تا ۱۸ سال در کدام یک از مناطق ایران دچار اضافه وزن بیش از حد، گزارش شده است؟ ۱) جنوب ۲) شمال و شمال غربی ۳) غرب ۴) شرق و جنوب شرقی ت) کدام یک از عوامل خطر ابتلا به بیماری های قلبی – عروقی به طور منظم باید از نظر پزشکی بررسی شود؟ ۱) استعمال دخانیات ۲) اضافه وزن و چاقی ۳) عدم تحرک ۴) فشار خون بالا	**۱**
۵	الف) تامین آب آشامیدنی سالم جزء کدام یک از عوامل موثر بر سلامت است؟ ب) از مزایای مدنظر قراردادن موفقیت ها در برنامه ریزی خودمراقبتی دو مورد بنویسید. پ) دو عامل موثر در تعیین میزان آب مصرفی را بنویسید؟ ت) آیا تجویز پزشک در مصرف مکمل های تغذیه ای ضرورت دارد؟ چرا؟ ث) دو مورد از عوارض کاهش وزن شدید که روی سلامت پوست و مو اثر دارد را بنویسید؟	**۲.۵**
۶	الف) دو اصل مهم که افراد چاق و دارای اضافه وزن، برای کاهش وزن باید رعایت کنند را بنویسید. ب) چرا شدت عوارض ناشی از بیماری های غذازاد در افراد متفاوت است؟	**۱**
۷	**هریک از موارد زیر بر اثر کمبود کدام ریزمغذی ایجاد میشود؟** الف) پوکی استخوان ب)کوتاهی قد در کودکان	**۰.۵**
۸	الف) نیاز به افزایش شدید صدای تلویزیون در فرد می تواند از علائم اولیه ی چه عارضه ای باشد؟ راه قطعی تشخیص چیست؟ ب) دو مورد از عوارض ناشی از کم خوابی بر روی سیستم عصبی را فقط نام ببرید؟	**۱**
۹	الف) علائم اصلی بیماری ایدز در چه شرایطی در فرد آشکار میشود؟ (دو مورد) ب) دو مورد از روش های کنترل امروزی بیماری های واگیر را بنویسید؟	**۱**
۱۰	الف) دو قانون استفاده از ابزارهای شنیداری و هدفون را بنویسید. ب) ابزار دستی که با نور و عدسی بزرگنمایی، برای معاینه گوش استفاده میشود چه نام دارد؟	**۰.۷۵**

www-kanoon-ir

۱۱	الف) چرا گاهی افراد در شروع حمله ی قلبی از درخواست کمک امتناع می ورزند؟ ب) کدام بیماری را قاتل خاموش می نامند؟ چرا؟	۰.۷۵
۱۲	**به سوالات زیر پاسخ کوتاه دهید** الف) در بیماری پدیکلوزیس، انگل بعد از جابجایی از فرد بیمار به فرد سالم ، با تخم ریزی درکدام بخش، فرد سالم را آلوده میکند؟ ب)دلیل منفی بودن نتیجه ی آزمایش اولیه ی تشخیص ایدز، پایین بودن سطح کدام ماده در بدن است؟ پ) کدام نوع دیابت به نام دیابت جوانان نیز نامیده میشود؟ ت) یک مورد از مهم ترین بیماریهای ویروسی که از طریق دستگاه تنفسی انتشار می یابند را نام ببرید. ث) احتمال مزمن شدن بیماری در مبتلایان به کدام نوع هپاتیت بیشتر است؟ ج) اصلی ترین علت مرگ در ایران چیست؟	۱.۵
۱۳	**جدول زیر در رابطه با عوامل ایجاد فساد مواد غذایی است. هر یک از موارد ستون "الف" با یکی از موارد ستون "ب" ارتباط منطقی دارد** ستون "الف" | ستون "ب" الف) شیمیایی | ۱. ضربه دیدن میوه ها هنگام برداشت ب) بیولوژیکی | ۲. نامناسب بودن درجه حرارت محیط پ) مکانیکی | ۳. استفاده از حشره کش ها ت) فیزیکی | ۴. ترشحات دهان سوسک های خانگی	۱
۱۴	**در جدول زیر، هر روش غربالگری مربوط به کدام نوع سرطان است، در پاسخ نامه شماره آن را وارد کنید** الف) سرطان رحم | ۱. ماموگرافی ب) سرطان روده | ۲. پاپ اسمیر پ) سرطان پروستات | ۳. اندوسکوپی ت) سرطان سینه | ۴. آزمایش خون	۱
۱۵	**در شکل مقابل، افراد با کدام یک از الگوهای چاقی (الف یا ب)، بهتر است هر چه سریع تر برای کاهش وزن خود اقدام کنند؟ چرا؟**  ب الف	۰.۵

www.kanoon.ir

۱۶	**هر یک از تصاویر زیر کدام راه انتقال ویروس HIV را نشان می دهد؟**  ب الف	۰.۵
۱۷	**امیر فوتبالیست و دارای وزن ۸۰ کیلوگرم و دارای قد ۱۸۰ سانتی متر می باشد.** الف) نمایه توده بدنی او چقدر است ب) آیا این عدد نشان دهنده وزن مناسب برای امیر است؟ چرا؟	۰.۷۵
۱۸	با توجه به شکل رو برو، به سوالات زیر پاسخ دهید .  الف) نام بیماری : ب) راه پیشگیری از ابتلا به بیماری : ج) راه های جلوگیری از انتقال بیماری: (یک مورد)	۰.۷۵
	*** با آرزوی موفقیت ***	