باسمه تعالی

سوالات درس: سلامت و بهداشت	اداره کل آموزش و پرورش استان اردبیل	آزمون دی ماه ۱۴۰۴
پایه : دوازدهم (انسانی-ریاضی-تجربی)	مدیریت آموزش و پرورش شهرستان بیله سوار	تاریخ امتحان : ۱۴۰۴/۱۰/۲۲
نام و نام خانوادگی:	دبیرستان نمونه دولتی ام البنین سال تحصیلی ۱۴۰۵-۱۴۰۴	مدت آزمون:

ردیف	سـؤالات	بارم
۱	**جاهای خالی را با عبارت مناسب پر کنید.** **الف بیشترین علل مرگ و میر مربوط به بیماری های ..... است.** **ب) پ)بیماری دیابت..... می تواند در اثر ویروس و یا اختلال در سیستم ایمنی ایجاد شود.** **پ) پایبندی به اخلاقیات در یک فرد ، نشان از سلامت ..... می باشد..** **ت) سردرد ناگهانی شدید و از دست دادن تکلم از علائم ..... هستند.** **ث)استفاده بیش از حد برخی از مکمل های ویتامین می تواند منجر به ..... شود.** **ج) پدیکلوزیس نوعی بیماری انگلی است که از طریق ..... به دیگران سرایت می کند.**	۳
۲	**به سوالات چهار گزینه ای زیر ، پاسخ دهید.** *** گیاهانی که در سواحل دریا می رویند منابع خوب ..... هستند.** **الف) روی ب) ید ج) کلسیم د) آهن** *** سرپوشیده نگه داشتن مجاری فاضلاب برای مبارزه با کدام یک از عوامل ایجاد فساد در مواد غذایی به کار می رود؟** **الف) فیزیکی ب) مکانیکی ج) بیولوژیکی د) شیمیایی** *** کدام یک از علائم زیر مربوط به بیماری هایی که از طریق دستگاه تناسلی منتقل می شوند ، نیست؟** **الف) زخم های بدون بهبود ب) سوزش ادرار ج) عفوت های غیر معمول د) درد در نواحی پایین شکم** *** « التهاب مزمن» مربوط به کدام یک از مشکلات ناشی از چاقی است؟** **الف) قلبی -عروقی ب) سیستم عصبی ج) غددی د) روانی** *** کدام یک از عیوب انکساری چشم به موازات رشد و تکامل بدن در دوره نوجوانی تشدید می شود؟** **الف) آستیگماتیسم ب) نزدیک بینی ج) پیر چشمی د) دوربینی**	۲/۵
۳	**چرا در بین عوامل موثر بر سلامت، سبک زندگی بیشترین اهمیت را در سلامت افراد دارد؟**	۱
۴	**برای هر یک از عوامل خطرساز دیابت نوع ۲ ، دو مورد را بنویسید.** **الف) عوامل قابل پیشگیری (۱نمره) ب) عوامل غیر قابل پیشگیری(۱نمره)**	۲
۵	**دو مورد از اصول رعایت بهداشت محیط در محل تهیه ، تولید، توزیع و نگهداری مواد غذایی را بنویسید.**	۱
۶	**اصطلاحات زیر را تعریف کنید.** **الف) بیماری غذازاد (۰/۵)** **ب) حدت بینایی(دید مطلوب)(۰/۵)**	۲
۷	**در ارتباط با کنترل وزن بدن و تناسب اندام به پرسش های زیر پاسخ دهید.** **الف) در طبقه بندی نمایه توده بدنی، افرادی با BMI محدوده ی (۲۹/۹-۲۵)و(کمتر از ۱۸) به ترتیب در چه وضعیتی قرار دارند؟(۰/۵)** **ب) طبق اصل کاهش وزن ،در چه صورتی وزن بدون تغییر باقی می ماند؟(۰/۵)**	۱

www.kanoon.ir

۸	در مورد بیماری های واگیردار به سوالات زیر پاسخ دهید. الف) « دوران پنجره» در بیماری HIV به چه معناست؟(۱ نمره) ب) اصلی ترین روش پیشگیری در همه ی بیماری های عفونی از جمله HIVچیست؟(۰/۵)	۱/۵
۹	هر یک از موارد زیر مربوط به کدام یک از انواع خودمراقبتی است؟ الف) کاهش خشم (۰/۵) ب) وقت گذراندن با خانواده(۰/۵)	۱
۱۰	در برنامه غذایی سالم به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف) اصول تغذیه سالم را نام ببرید.(۰/۷۵) ب) یکی از مهم ترین عوامل موثر در شکل گیری الگوی غذایی افراد چیست؟(۰/۵) پ)سوء تغذیه کدامیک از ریز مغذی منجر به کوتاهی قد و تاخیر در بلوغ می انجامد؟(۰/۵)	۱/۵
۱۱	از هر یک از آزمایش های غربالگری زیر برای تشخیص کدام نوع سرطان استفاده می شود؟ الف ماموگرافی (۰/۵) ب) پاپ اسمیر(۰/۵)	۱
۱۲	در مورد بهداشت فردی به پرسش های زیر پاسخ دهید الف)دو مورد از نکاتی که کارشناسان برای جلوگیری و کاهش عوارض چشمی در ارتباط با کار با رایانه را توصیه می کنند بنویسید.(۱ نمره) ب)رو ش های درمان عیوب انکساری چشم را بنویسید.(۱ نمره) پ)اولین اقدام در صورت آلوده شدن چشم با موادشیمیایی چه می باشد؟ (۰/۵)	۲/۵
« موفق باشید » طراح: رباب شیخی		جمع بارم: ۲۰

www-kanoon-ir

کلید سوالات :

جواب سوال ۱:

الف) غیر واگیردار ب) نوع ۲ پ) سلامت معنوی ت) سکته مغزی ث) مسمومیت ج) پوست و مو

جواب سوال ۲:

۱-ب (ید) ۲- ج (بیولوژیکی) ۳- الف (زخم های بدون بهبود) ۴- الف (قلبی – عروقی) ۵- ب (نزدیک بینی)

جواب سوال ۳:

سبک زندگی با پیشگیری از بروز بیماری در فرد بر کیفیت زندگی او تآثیر می گذارد.

جواب سوال ۴:

الف) کم تحرکی – اضافه وزن ب) سابقه دیابت حاملگی – سابقه خانوادگی دیابت

جواب سوال ۵:

۱-تهیه آب سالم ۲- دفع صحیح زباله و مواد دفعی

جواب سوال ۶:

الف) بیماری غذازاد یا بیماری های ناشی از غذا، بیماری بیماری هایی هستند که به عللی از جمله پایین بودن سطح بهداشت فردی یا بهداشت محیط، عدم دسترسی به آب سالم، گسترش استفاده از غذاهای خیابانی و نبودن نظارت و ... ایجاد می شوند.

ب) حدت بینایی و یا دید مطلوب ، میزان سلامت چشم ها و سطح توانایی حس بینایی را نشان می دهد.

جواب سوال ۷:

الف) کمتر از ۵/ ۱۸: لاغر(کمبود وزن) و بین ۲۵-۲۹/۹ : اضافه وزن

ب) اگر میزان کالری دریافتی برابر میزان کالری مصرفی باشد وزن بدون تغییر و ثابت باقی می ماند.

جواب سوال ۸:

الف) از زمان ورود ویروس به بدن تا زمانی که گلبول های سفید آنتی بادی ترشح کنند و سطح آنتی بادی به حد قابل تشخیص برسد، مدتی بین دو هفته و گاهی تا سه ماه طول می کشد. به این مدت زمان « دوران پنجره » می گویند.

ب) مانع ورود میکروارگانیسم ها به بدن شویم.

جواب سوال ۹:

الف: خودمراقبتی روانی- عاطفی ب) خودمراقبتی اجتماعی

جواب سوال ۱۰:

الف) تعادل – تنوع- تناسب ب) عادت های غذایی پ) روی

جواب سوال ۱۱:

الف) سرطان سینه ب) سرطان رحم

جواب سوال ۱۲:

الف) ۱- هنگام کار کردن با رایانه بطور ارادی پلک بزنید.

۲- فاصله مانیتور با چشمان خود را در حدود ۵۰تا۶۰ سانتی متر تنظیم کنید.

ب) عینک- لنز طبی - جراحی – اشعه لیزر

پ) شستشوی پی در پی با آب فر اوان