نام و نام خانوادگی :	**نام دبیر : تینا ورمحمودی**	**باسمه تعالی** **مدیریت آموزش و پرورش خوزستان** **آموزش و پرورش ناحیه سه اهواز** **دبیرستان دخترانه اَرَس** **نوبت اول**	**مدت امتحان** **(دقیقه): ۸۰**	**مهر آموزشگاه**
پایه / رشته : دوازدهم	**نمره به عدد:**		**تاریخ امتحان:** **۱۴۰۴/۱۰/۰۸**	
نام درس : سلامت و بهداشت	**نمره به حروف :**		**ساعت شروع :** **۸صبح**	

ردیف	سوالات	بارم
الف)	درست یا نادرست بودن هر یک از عبارت‌های زیر را مشخص کنید. ۱- وجود آنتی بادی ویروس HIV با آزمایش قابل تشخیص است. ص ☐ غ ☐ ۲- ویتامین‌های B و C در کبد ذخیره می‌شوند. ص ☐ غ ☐ ۳- در برنامه‌ریزی برای خودمراقبتی، پرسیدن نظر اطرافیان در مورد تغییر رفتارمان مناسب است. ص ☐ غ ☐ ۴- سنگ کیسه صفرا ممکن است در اثر کاهش سریع وزن به وجود آی ص ☐ غ ☐	۱
ب)	در هر مورد گزینه صحیح را مشخص کنید. ۵- زمانی پخت غذا کامل است که تمام قسمت‌های آن حداقل ..... درجه سانتیگراد حرارت دیده باشد. ☐ الف) ۶۰ ☐ ب) ۷۰ ☐ ج) ۸۰ ☐ د) ۱۰۰ ۶- در شرایط طبیعی بدن قادر است ..... نوع آمینو اسید تولید کند و ..... آمینو اسیدی هم که بدن قادر به تولید آنها نیست باید از طریق مصرف مواد غذایی تأمین شود. ☐ الف) ۱۱ - ۹ ☐ ب) ۹ - ۱۱ ☐ ج) ۲۰-۹ ☐ د) ۲۰-۱۱ ۷- ثابت شده است که اسیدهای ترانس موجب ..... LDL و ..... HDL می‌شوند. ☐ الف) افزایش-افزایش ☐ ب) کاهش-افزایش ☐ ج) افزایش-کاهش ☐ د) کاهش-کاهش ۸- بر اساس شاخص توده بدنی، شخصی که دارای وزن ۸۰ کیلوگرم و قد ۱۶۰ سانتی متر است در کدام دسته قرار می‌گیرد؟ ☐ الف) معمولی ☐ ب) اضافه وزن ☐ ج) چاقی درجه یک ☐ د) چاقی درجه دو	۲
ج)	هر یک از عائم بیماری ها درستون (الف) را به بیماری مرتبط در ستون (ب) وصل کنید. الف — ب ۹- عفونتهای مکرر و تأخیر در بهبود زخمها و بریدگیها. — ⊙ الف) دیابت نوع ۱ ۱۰-کم شدن وزن بدن و لاغری و تاری دید — ⊙ ب) سکته مغزی ۱۱- گیجی ناگهانی و از دست دادن تکلم — ⊙ ج) دیابت نوع ۲ ۱۲- تنگی نفس شبانه و یا هنگام فعالیت — ⊙ د) فشار خون بالا	۱

www.kanoonir

هـ)	در هر عبارت کلمه صحیح داخل پرانتز را انتخاب کنید. ۱۳- هرچه از بالای هرم مواد غذایی به سمت پایین حرکت می‌کنیم، مقدار مصرف روزانه آنها باید (بیشتر-کمتر) باشد. ۱۴- زمانی پخت غذا کامل است که تمام قسمت‌های آن حداقل (۷۰ - ۸۰) درجه سانتیگراد حرارت دیده باشد. ۱۵- اگر درجه حرارت محیط برای بافت و نوع ماده غذایی مناسب نباشد، بافت آن تخریب شده یا تغییرات نامطلوب در ماده غذایی ایجاد می‌شود. این موضوع نشانگر نقش عوامل (شیمیایی - فیزیکی) در فساد مواد غذایی است. ۱۶- بیش از نیمی از بیماریها و مرگهای کودکان خردسال و نیز بسیاری از مرگها در افراد بزرگسال در اثر میکروبهایی ایجاد میشوند که از طریق دستگاه (تنفسی-گوارشی) وارد بدن می‌شوند.	۱
و)	جای خالی در هر عبارت را با کلمه مناسبی کامل کنید. ۱۷- اگر چربی‌های اضافی، بیشتر در ناحیه شکم متمرکز شده باشد، به آن الگوی ..... می‌گویند. ۱۸- بین ۶۵ تا ۸۵ درصد از رفتارهایی که به سلامت ما منجر می‌شود محصول ..... است. ۱۹- در بیماری .....، شپش سر، در ناحیه عقب سر در قسمت گردن و در پشت گوش تخم می‌گذارد. ۲۰- زیاد گوش کردن به صداهای بلند، احتمال ابتلا به کم شنوایی ..... را افزایش می‌دهد.	۱
ز)	عبارت‌های زیر را تعریف کنید. ۲۱- فساد ماده غذایی: ۲۲- بیماری‌های آمیزشی: ۲۳- حدت بینایی:	۱/۵
ح)	به سؤالات زیر به صورت کوتاه پاسخ دهید. ۲۴- منظور از فعالیت بدنی با شدت متوسط چیست؟ ۲۵- دو بیماری غددی که منجر به چاقی می‌شوند، را نام ببرید. ۲۶-سن مناسب بار بارداری زنان چه سنی است؟ ۲۷- از نظر زیست شناسی نشلنه های سلامت جسمانی چیست؟	۰/۵ ۰/۵ ۰/۲۵

www-kanoon-ir

۰/۵

۰/۵ ۲۸- در بین عوامل مؤثر بر سلامت، کدام عامل با سهم ۵۰٪ بیشترین تأثیر را بر سلامت افراد دارد؟ چرا؟

۲۹- دو مورد از اصول بهداشت محیط را نام ببرید.

۰/۵ ۳۰- دو مورد از علائم ابتلا به بیماری‌های آمیزشی را نام ببرید.

۰/۵ ۳۱-در صورت آلوده شدن چشم با مواد شیمیایی چه اقداماتی باید انجام داد؟

۰/۵ ۳۲- براساس قانون تعادل انرژی، تنظیم وزن و برخورداری از وزن مطلوب به چه عواملی بستگی دارد؟

۰/۵ ۳۳- تفاوت تالاسمی ملژور و مینور در چیست؟ توضیح دهید.

۰/۵

ج) به سؤالات زیر به صورت کامل پاسخ دهید.

۱ ۳۴- چهار مورد از آزمایش‌های شایع غربالگری سرطان را نام ببرید؟

۱ ۳۵- منظور از نیازمندی های تغذیه ای چیست؟

۱ ۳۶-در جدول زیر نمونه‌هایی از چهار عامل مؤثر بر سلامت مشخص شده‌اند. هر یک از عوامل را در محل مناسب در جدول قرار دهید.

محیط زندگی-عوامل زنتیکی و فردی-دسترسی به خدمات بهداشتی و درومانی-سبک زندگی

الف).....	ب).....	ج).....	د).....
عوامل فردی مانند سن و جنس	وضعیت اشتغال، امنیت و درآمد	تفریح و شیوه‌های گذراندن اوقات فراغت	مراقبت از گروه‌های آسیب پذیر

۱ ۳۷- مهمترین علامت بالینی در سکته قلبی چیست؟

www-kanoon-ir

۱	۳۸-کربوهیدرات به دو صورت در بدن ذخیره می‌شود. این دو صورت را نام ببرید و توضیح دهید.	
۱	۳۹- بیماری هپاتیت چگونه به وجود می‌آید؟ انواع آن کدامند و جدی‌ترین نوع آن کدام است؟	
۱	۴۰- عوامل اصلی مؤثر بر پوسدگی دندان را نام ببرید.	
۰/۷۵	۴۱-آزمایش‌های لازم مربوط به ازدواج قبل از عقد شامل چه مواردی می‌شود؟	