باسمه‌تعالی

اداره آموزش و پرورش شهرستان گلوگاه

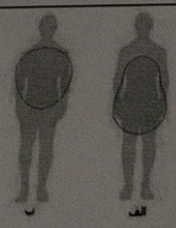
سوالات امتحان درس: سلامت و بهداشت	رشته های: ریاضی. تجربی.انسانی	ساعت شروع: ۸ صبح	مدت امتحان: ۷۵دقیقه
		طراح سوال: آرزو عسکری	
نام و نام خانوادگی:	پایه: دوازدهم	تاریخ امتحان: ۱۴۰۴/۱۰/۲۲	تعداد صفحه: ۲

دبیرستان دخترانه شاهد - نوبت دی ماه سال۱۴۰۴

ردیف	سوالات	نمره
۱	**درستی و نادرستی جملات زیر را مشخص کنید.** الف) نیازمندی های تغذیه ای به مصرف مقدار زیاد مواد مغذی برای حفظ سلامت گفته می شود. ص☐ غ☐ ب) اشتباهات شناختی یکی از عوامل ناشی از کم خوابی است. ص☐ غ☐ ج) در مرحله ی پیش دیابت میزان قندخون ناشتا بین ۱۰۰ تا ۱۲۵ است. ص☐ غ☐ د) در فرد آلوده به (اچ آی و)HIV در دوران پنجره نتیجه ی آزمایش آنتی بادی مثبت است. ص☐ غ☐ ز) از نشانه های سلامت روانی پایبندی به اخلاقیات است. ص☐ غ☐ و) بیشترین قسمت کلسترول دربدن توسط کلیه ساخته میشود. ص☐ غ☐ ه) چاقی یا الگوی سیب خطر ابتلا به اختلالات انعقادخون را بیشتر افزایش می دهد. ص☐ غ☐ ی) در بیماری های غیرواگیردار چند عامل خطر در ابتلای به آن ها نقش دارند. ص☐ غ☐	۲
۲	**جاهای خالی را با کلمات مناسب پر کنید.** الف) در فرهنگ متعالی اسلام سلامت به عنوان یک ..... مطرح شده است. ب) تشخیص به موقع سرطان ها با انجام .....و..... صورت می پذیرد. ج) بیماری های واگیردار براساس شیوه های ..... و ..... تقسیم بندی می شوند. د) برای افراد شاغل در مکان تهیه، تولید و توزیع غذا داشتن ..... و رعایت بهداشت از اهمیت زیادی برخوردار است. ز) داروی ..... یکی از عوامل ایجاد کننده ی چاقی می باشد. و) هرم غذایی در ..... و ..... برنامه ی غذایی سالم روزانه به ما کمک می کند. ه) بین ۶۵ تا ۸۵ درصد از رفتارهایی که به سلامت ما منجر می شود محصول ..... است. ی) کلسترول ماده ای از جنس چربی است و بیشترین مقدار آن در ..... ساخته می شود.	۲/۷۵
۳	**از بین کلمات داخل پرانتز گزینه مناسب را انتخاب کنید.** الف) حفظ سطح مطلوب چربی (اشباع شده/ اشباع نشده) منجر به کاهش بیماری های قلبی می شود. ب) وجود کرم کدو در گوشت گاو باعث (بیماری/ مسمومیت) غذایی می شود. ج) شایع ترین بیماری های دندان (آبسه دندان/ پوسیدگی دندان) است. د) عفونت هایی مثل برفک دهانی از علائم بیماری (هپاتیت/ ایدز) است. ز) پرهیز از پوشیدن لباس های تنگ و چسبان از توصیه های بهداشتی برای باروری (مردان/ زنان) است. و) اسیدهای چرب (ترانس/ اشباع) در روغن های نباتی جامد موجود در غذاهای سرخ شده وجود دارد.	۱/۵
۴	**در پرسش های چهارگزینه ای زیر گزینه مناسب را انتخاب کنید.** الف) کدام یک از نقش های چربی در بدن به شمار نمی رود؟ ۱) تأمین انرژی☐ ۲) ساخت سلول مغزی ☐ ۳) کمک به مصرف ویتامین E در بدن ☐ ۴) رشد و ترمیم☐ ب) احتمال مزمن شدن بیماری در مبتلایان هپاتیت نوع ..... بیشتر است؟ ۱) A ☐ ۲) B ☐ ۳) C ☐ ۴) D ☐ ج) در هنگام کار با رایانه فاصله ی مانیتور با چشمان باید در حدود چند سانتی متر باشد؟ ۱) ۲۰-۳۰ ☐ ۲) ۲۰-۴۰ ☐ ۳) ۴۰-۵۰ ☐ ۴) ۵۰-۶۰☐ د) کدام مورد جزء گروه بیشترین آلودگی در مواد غذایی محسوب نمی شود؟ ۱) تولید ☐ ۲) مصرف☐ ۳) حمل و نقل ☐ ۴) عرضه مواد غذایی☐	۱
۵	**جدول زیر مربوط به عوامل فساد ایجاد آن می باشد عبارت های مرتبط با یکدیگر را مشخص کنید. (یک مورد در ستون B اضافه است)**	۰/۷۵

(A) عوامل فساد	(B) عوامل ایجاد فساد
الف) افزودنی های مواد غذایی	۱) فیزیکی
ب) رطوبت	۲) مکانیکی
ج) سرپوشیده نگه داشتن مجاری فاضلاب	۳) شیمیایی
	۴) بیولوژیکی

WWW-K

ردیف	نام و نام خانوادگی: ادامه سؤال	بارم
۶	**هریک از موارد زیر به کدام بعد از ابعاد سلامت مربوط است؟** الف) قضاوت نسبتاً صحیح به برخورد با مسائل: ..... ب) ابراز دریافت های قلبی خود:	۰/۵
۷	**هریک از موارد زیر مربوط به کدام یک از انواع خودمراقبتی است؟** الف) کاهش خشم: ..... ب) وقت گذراندن با خانواده:	۰/۵
۸	**برای پیشگیری از ابتلا به بیماری های ناشی از کمبود ریزمغذی ها چه اقدامی باید انجام دهیم؟**	۰/۷۵
۹	**هریک از آزمایش های غربالگری زیر برای تشخیص کدام نوع سرطان می توان استفاده کرد؟** الف) ماموگرافی: ..... ب) کولونوسکوپی:	۰/۵
۱۰	**هر کدام از موارد زیر عامل ایجاد کدام نوع دیابت است؟ (نوع ۱ یا نوع ۲)** الف) ویروس: ..... ب) کم تحرکی:	۰/۵
۱۱	**در مورد بیماری های واگیردار به سؤالات زیر پاسخ دهید:** الف) هرکدام از موارد زیر از کدام دستگاه (طریق) در بدن منتقل می شوند؟ ۱)اسهال خونی: ..... ۲) سوزاک: ..... ۳) هپاتیت: ..... ب) دو مورد از عوارض جدی ناشی از درمان نشدن بیماری هایی که از طریق دستگاه تناسلی منتقل می شوند را بنویسید. ۱) ..... ۲) ..... ج) اصلی ترین روش پیشگیری در همه ی بیماری های عفونی از جمله اچ آی وی (HIV) چیست؟ د) برای پیشگیری از ابتلا به کدام نوع هپاتیت می توان از واکسیناسیون استفاده کرد؟ ..... و) ویروس HIV در کدام سلول های بدن توانایی ادامه حیات دارد؟	۲
۱۲	**در ارتباط با ویتامین ها به پرسشهای زیر پاسخ دهید:** الف) ویتامین های محلول در آب شامل کدام ویتامین ها هستند؟ ب) افرادی که رژیم غذایی متعادلی ندارند، معمولاً با کمبود کدام ویتامینها مواجه می شوند؟ چرا؟	۱/۵
۱۳	**انسان از نظر اسلام چگونه موجودی است؟**	۰/۵
۱۴	**هریک از موارد زیر مربوط به کدام عامل چاقی است؟** الف) میزان فعالیت بدنی: ..... ب) افسردگی:	۰/۵
۱۵	**الف) دو نقش ویتامین ها در بدن را بنویسید.** ب) میوه های زرد و نارنجی منبع خوب پیش ساز کدام ویتامین هستند؟	۰/۷۵
۱۶	**هرکدام از موارد زیر مربوط به کدام عوارض چاقی است؟** الف) التهاب مزمن: ..... ب) دیابت نوع ۲:	۰/۵
۱۷	**در رابطه با بیماری های غیرواگیردار به پرسش های زیر پاسخ دهید:** الف) به جز کهولت سن کدام عامل افزایش دهنده ی خطر بیماری های قلبی- عروقی در کنترل اختیار انسان نیست؟ ب) قاتل خاموش کدام بیماری اطلاق می شود؟ ج) سلولی که به جای هماهنگی با سلول های دیگر خودسرانه عمل می کند چه سلولی نامیده می شود؟ د) حالتی که خون کافی به عضله ی قلب نمی رسد و سبب ایجاد درد قلبی (آنژین صدری) می شود چه نام دارد؟ ز) دو چربی موجود در خون را نام ببرید که با افزایش میزان آنها در خون خطر بروز بیماری های قلبی افزایش می یابد؟ و) مهم ترین عوامل خطر بیماری های قلبی- عروقی کدام اند؟	۲
۱۸	**در شکل مقابل افراد با کدام یک از الگوهای چاقی (الف یا ب) بهتر است هرچه سریعتر برای کاهش وزن خود اقدام کنند؟ چرا؟**  ب الف	۰/۵
	جمع نمره	۲۰

فق باشید / عسگری