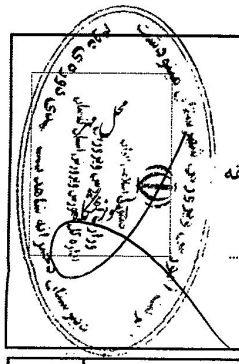
بسمه تعالی





تعداد صفحه: ۴
تعداد سوال: ۱۷
زمان پاسخگویی: ۸۰دقیقه
تاریخ آزمون:
شماره کارت: .....

نام و نام خانوادگی دانش آموز: .....
رشته تحصیلی: علوم تجربی
پایه تحصیلی: دوازدهم
عنوان درس: سلامت و بهداشت
نوبت آزمون: اول

ردیف	سوالات	نمره
۱	درستی و نادرستی عبارات زیر را بدون بیان دلیل مشخص کنید . الف- خود مراقبتی شامل اعمال اکتسابی ،آگاهانه و هدف دار است ب-کمال جویی یکی از نشانه های سلامت روانی می باشد. پ- عادتهای غذایی از مهمترین عوامل موثر در شکل گیری الگوی غذایی فرد است . ت-عوامل موثر بر سلامت ، همیشه موجب تقویت سلامت فرد می شود. ث-تامین بهداشت مستلزم رعایت سلامت است . ج-هپاتیت **C , B** شایع ترین نوع هپاتیت است و احتمال مزمن شدن بیماری در هپاتیت **B** بیشتر است . چ- در صورت استفاده از سشوار باید از آن در حالت گرم یا سرد استفاده کرد. ح-در حفظ سلامت ، بطور حتم درمان بر پیشگیری مقدم است .	۲
۲	به سوالات زیر پاسخ کوتاه دهید: الف- در تعریف سازمان جهان بهداشت از سلامت ، با توجه به دیدگاه اسلام ، کدام جنبه آن مورد غفلت واقع شده است ؟ ب-براساس گزارش سازمان جهانی بهداشت ، کدام بیماری های مزمن با سبک زندگی ارتباط مستقیم دارند . دو مورد را بنویسید. پ- در نوعی الگوی چاقی ، چربی اضافی بیشتر در ناحیه باسن و ران ها متمرکز می شود این الگو در کدام جنس شایعتر است ؟ ت- بیماری هپاتیت **B** در کدام اندام درگیری شدید ایجاد می کند ؟ ث- بیماری های واگیر را می توان براساس شیوه های انتقال و انتشار به چند دسته طبقه بندی کرد؟ ج- موی بر سر به طور میانگین ، هر ماه حدود چند سانتی متر رشد می کند؟ چ- یکی از اهداف اصلی ازدواج چیست ؟	۲

www.ukanoon.ir

۳	در ارتباط با پروتئین ها به سوالات زیر پاسخ دهید: الف- هر گرم پروتئین چند کیلو کالری انرژی تولید می کند ؟ ب- بدن برای رشد و ترمیم و حفظ بافتهای ..... به پروتئین نیاز دارد. پ-بدن قادر به تولید چند نوع آمینو اسید نیست ؟ ت- یک منبع غذایی که دارای پروتئین است مثال بزنید ؟	۱
٤	الف- فرمول شاخص توده بدنی را بنویسید . ب- اگر شاخص توده بدنی فردی ۳۹/۹-۳۵ باشد . دارای چاقی درجه چند است ؟	۰/۷۵
۵	مورد صحیح را از داخل پرانتز انتخاب کنید . الف- سلامت (جسمانی – روانی – اجتماعی – معنوی) عبارت است از : داشتن قدرت تطابق با شرایط محیطی و بروز عکس العمل مناسب از فرد در برابر مشکلات و حوادث زندگی . ب- در اصول تغذیه مناسب اصل (تعادل – تنوع – تناسب) : یعنی مصرف مقادیر کافی از مواد غذایی مورد نیاز برای حفظ سلامت بدن است . پ- افرادی که رژیم غذایی متعادلی ندارند ممکن است با کمبود ویتامین (D-C-E-A) مواجه شوند. ت- عدم تحمل فعالیت بدنی از مشکلات (سیستم عصبی- غددی – روانی – تنفسی) ناشی از چاقی است . ث- حشرات موذی از جمله سوسک های خانگی که به سوسری معروف اند ، از عوامل (فیزیکی – شیمیایی – مکانیکی – بیولوژیکی) فساد مواد غذایی است . ج-یک آزمایش که در تشخیص سرطان دهانه رحم کاربرد دارد : (کولونوسکوپی- ماموگرافی – پاپ اسمیر- آزمایش خون) چ- بیماری وبا از طریق دستگاه (تنفسی – گوارشی – تناسلی) منتقل می شود. ح- در چشم های افراد دوربین معمولاً کره چشم (کوچکتر- بزرگتر) از حد طبیعی است خ- گروه سنی (نوزادان – بچه های ۵ ساله – نوجوانان – سالمندان) به ۸ الی ۹ ساعت خواب نیاز دارند. د- هریک از دندان ها براساس شکل خود توانایی های ویژه ای دارند: مثلاً دندان های پیش برای (پاره کردن – بریدن – نرم و خرد کردن) غذاها بکار می روند. ذ- مرکز صفحه مانیتور باید حدود (۱۰ تا ۲۰– ۲۰ تا ۳۰– ۱۰ تا ۳۰) سانتی متر از چشم پایین تر قرار گیرد ر- سوزاک از بیماری های منتقله از راه (گوارش – جنسی – تنفسی – خون) می باشد .	۳

www.kanoon.ir

٦	براساس قانون تعادل انرژی ، در چه صورتی وزن بدون تغییر و ثابت می ماند؟	۰/۵
۷	از نکات بهداشتی فردی افراد موثر در فرایند تولید غذا ، سه مورد را بنویسید.	۰/۷۵
۸	چرا به (LDL) کلسترول بد گفته می شود ؟	۰/۵
۹	سه گام پیشگیری از سرطان را نام ببرید ؟	۰/۷۵
۱۰	از کدام بیماری به عنوان قاتل خاموش یاد می شود ؟ این بیماری تحت تاثیر چه عواملی تغییر می کند ؟ (سه مورد)	۱
۱۱	جملات زیر را با کلمات مناسب کامل کنید . الف- ..... شامل اعمالی اکتسابی ، آگاهانه و هدفدار است که فرد برای خود ، فرزندان و دیگر اعضای خانواده انجام می دهد تا همگی تندرست بمانند. ب- بدن قادر به ذخیره مقدار معینی کربوهیدرات است که بصورت ..... در ماهیچه و کبد ذخیره می شود و مازاد کربوهیدرات دریافتی به شکل ..... در می آید و در بدن ذخیره می شود. پ-در هرم مواد غذایی ، هر چه از بالای هرم به سمت پایین حرکت می کنیم ، حجم گروه های غذایی ..... می شود یعنی مقدار مصرف روزانه آنها باید ..... باشد. ت- ..... که بخش اصلی خون را تشکیل می دهد، به دفع مواد زائد ، تنظیم دمای بدن و انتقال مواد مغذی مورد نیاز سلولهای بدن کمک می کند. ث- ..... عبارت است از تجمع غیر طبیعی و بیش از اندازه توده چربی در بدن. ج- زمانی که یک ماده غذایی از نظر ..... و..... طعم و مزه دچار تغییراتی شود و ارزش غذایی آن از بین برود یا کاهش یابد می گوییم ماده غذایی دچار فساد شده است . چ-با سخت و تنگ شدن عروق خونی ،چربی ، کلسترول و مواد دیگر با هم تجمع پیدا کرده و ماده ای مومی شکل به نام ..... را تشکیل می دهند. ح- احساس آزار دهنده ، سنگینی یا درد در وسط قفسه سینه که معمولا بطور ناگهانی شروع می شود مهمترین علامت بالینی در ..... است . خ- ..... بزرگترین عضو بدن است و می تواند از بدن در مقابل حمله های میکروبی و عوارض زیان بار نور خورشید محافظت کند. د- کم شنوایی در دو طبقه ..... و اکتسابی طبقه بندی می شود. ذ- همه خانم ها قبل از بارداری باید از نظر ایمنی نسبت به بیماری ویروسی ..... آزمایش شوند.	۳/۵

www.kaajoor.ir

۱۲	در مورد بیماری دیابت به سئوالات زیر پاسخ دهید: الف- شایع ترین نوع دیابت کدام نوع است ؟ ب-کدام نوع دیابت ، اغلب بدون علامت است ؟ پ-پرنوشی و پرادراری مربوط به کدام نوع دیابت است ؟ (نوع ۱ یا ۲) ت- یکی از عوارض ناشی از بیماری دیابت را بنویسید.	۱
۱۳	بهترین راه پیشگیری از ابتلا به هر یک از بیماری های زیر را بنویسید. الف- ایدز ب-پریکلوزیس	۱
۱٤	ویروس HIV از چه راه هایی منتقل نمی شوند ؟ (دو مورد)	۰/۵
۱۵	بیماری هایی که از طریق دستگاه تناسلی منتقل می شوند ، اغلب با علایمی همراه هستند . دو مورد آن را بنویسید.	۰/۵
۱٦	چهار عامل اصلی در ایجاد پوسیدگی دندان نقش دارند سه مورد را بنویسید.	۰/۷۵
۱۷	عوامل متعددی وجود دارد که باروری زوجین را تحت تاثیر قرار می دهد ؛ ۲ مورد را فقط نام ببرید؟	۰/۵
	موفق و سربلند باشید	