اداره آموزش و پرورش منطقه مراغه	دبیرستان نمونه دولتی پسرانه ی آزادگان	سال تحصیلی:۱۴۰۵-۱۴۰۴	نمره ورقه
سوالات ارزشیابی نوبت اول/ دی ماه	درس: سلامت و بهداشت	تعداد صفحه: ۳	
نام دبیر: امین سهندی	پایه و رشته: دوازدهم رشته‌های نظری	مدت امتحان: ۷۰ دقیقه	
نام و نام خانوادگی:	کلاس:	تاریخ آزمون ۱۴۰۴/۱۰/۲۴	

ردیف	سوالات	بارم
۱	**درستی یا نادرستی هر یک از عبارت‌های زیر را مشخص نمائید؟** الف) تعریف سلامت از نظر ابن سینا، تعادل بین مزاج چهارگانه است. ب) تغییر سبک زندگی در خانواده‌های امروزی، کم‌تحرکی، چاقی و اضافه وزن را افزایش داده است. پ) چربی اشباع شده در محصولات لبنی، روغن های حیوانی، گوشت و مرغ یافت می‌شود. ت) هر نوع تجمع غیرطبیعی و بیش از اندازه توده چربی در بدن، چاقی محسوب می‌شود. ث) استفاده غیرمجا از حشره‌کش‌ها در هنگام کاشت از عوامل بیولوژیکی فساد مواد غذایی محسوب می‌شود. ج) به حالتی که خون کافی به عضله قلب نمی‌رسد آنژین صدری می‌گویند. چ) بیماری تبخال تناسلی جزء بیماری‌هایی است که از طریق خون و ترشحات بدن منتقل می‌شود. ح) اشعه UVA بصورت مستقیم بر DNA تاثیر می‌گذارد و باعث تخریب آن می‌شود.	۲
۲	**در هر یک از عبارت های زیر جاهای خالی را با کلمات مناسب پر کنید** الف) با توجه به دیدگاه اسلام، تعریف سازمان جهانی بهداشت از سلامت، کامل نیست؛ زیرا از جنبه ..... آن غفلت شده است. ب) خود مراقبتی شامل اعمال اکتسابی، آگاهانه و ..... است. پ) بدن برای ساخت سلول‌های مغزی و بافت عصبی به ..... نیاز دارد. ت) یکی از مهم‌ترین عوامل موثر در شکل‌گیری الگوهای غذایی افراد ..... غذایی است. ث) ضربه دیدن حین برداشت از عوامل ..... فساد مواد غذایی است. ج) مصرف زیاد اسیدهای چرب ترانس موجب..... LDL می‌شود. چ) نگرانی و خطر بیماری‌های ..... در آن است که می‌توانند تعداد زیادی از افراد جامعه را مبتلا کنند. ح) مهم‌ترین نکته بهداشتی پوست‌های دارای آکنه..... است.	۲
۳	**در هر جمله با انتخاب یکی از عبارات داخل پرانتز، جمله درست را به دست آورید؟** الف) سلامت در فرهنگ فارسی معین (بی عیب شدن / رهایی یافتن) معنی شده است. ب) براساس هرم غذایی میزان مصرف لبنیات نسبت به (حبوبات / گوشت و تخم مرغ / سبزی‌ها) کمتر است. پ) اگر نمایه توده بدنی فردی ۱۸/۵ باشد، وضعیت این فرد (لاغر / معمولی) است. ت) وجود کرم کدو در گوشت گاو، باعث (بیماری / مسمومیت / عفونت) غذایی می‌شود. ث) در دیابت (نوع ۲ / نوع ۱) لوزالمعده قادر به تولید انسولین کافی نیست یا بدن به انسولین مقاومت نشان می دهد. ج) وبا از بیماری‌هایی است که از طریق دستگاه (تناسلی / گوارش) منتقل می‌شود. چ) مرکز صفحه مانیتور باید (۱۰ تا ۲۰ / ۵۰ تا ۶۰) سانتی‌متر از چشم پایین‌تر قرار گیرد. ح) به توانمندی لازم برای امور همسر و فرزندان، بلوغ (روانی / اجتماعی) اطلاق می گردد.	۲
۴	**گزینه مناسب را انتخاب کنید.** **الف. انتقادپذیری مربوط به چه بعدی از سلامت است؟** ۱)روانی ۲) جسمانی ۳) اجتماعی ۴) معنوی **ب. کدام‌یک از مشکلات عوارض چاقی با سایرین متفاوت است؟** ۱) التهاب مزمن ۲) التهاب کبد ۳) افزایش فشار خون ۴) اختلالات چربی خون **پ. ماهی‌های چرب مثل آزاد و کپور منابع سرشار از ویتامین ..... است که این ویتامین محلول در ..... می‌باشد.** ۱) آ - چربی ۲) آ - آب ۳) د - چربی ۴) د - آب **ت. کدام گزینه از عوامل تشدید آکنه نیست؟** ۱)قاعدگی ۲) تعریق ۳) استرس ۴) کم خوابی	۲

www.karnoom.ir

ردیف	ادامه سوالات	بارم
۵	**بهترین نعمت و سخت‌ترین بلا از نظر حضرت علی (ع) را بنویسید:**	۰/۵
۶	**از مزایای "مدنظر قرار دادن موفقیت‌ها" در برنامه‌ریزی خود مراقبتی دو مورد را بنویسید.**	۰/۵
۷	**از میان کلمات داده شده، برای هر یک از عبارت‌های زیر، یک کلمه مناسب انتخاب کرده. (یک مورد اضافه است)** **(ید – روی – کارتنوئید – سدیم – فیبر)** الف. به حفظ تعادل مایعات در بدن یاری می‌رساند. ب. پیش‌ساز ویتامین A. پ. کمبود آن باعث کاهش رشد در کودکان و نوجوانان می‌شود. ت. کمبود آن موجب ایجاد بیماری گواتر می‌شود.	۱
۸	**الف) کمبود کدام ریزمغذی باعث بروز بیماری نشان داده شده در شکل می شود؟**  **ب) کدام ماده غذایی براس تامین این ریز مغذی توصیه می‌شود؟ (۱ مورد)**	۰/۵
۹	**نیازمندی تغذیه‌ای چیست؟**	۰/۵
۱۰	**برای پیشگری از ابتلا به بیماری‌های ناشی از ریزمغذی‌ها چه توصیه‌ای می‌شود؟**	۰/۷۵
۱۱	**هرکدام از سوالات زیر را با ۲ مورد پاسخ دهید.** الف) بیماری‌های جسمی که موجب بروز چاقی می‌شوند را نام ببرید؟ ب) چگونه می‌توان پس از کاهش وزن، آن را ثابت نگه داشت؟	۱
۱۲	**عوامل ایجاد کننده بیماری‌های غذازاد را نام ببرید: (۲ مورد)**	۰/۵
۱۳	**در ارتباط با بیماری سرطان به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.** الف) سرطان چگونه باعث مرگ می‌شود؟ ب) چرا تشخیص زود هنگام سرطان اهمیت زیادی دارد؟ پ) از پاپ‌اسمیر برای تشخیص کدام نوع سرطان استفاده می‌شود؟	۱
۱۴	**در رابطه با بیماری دیابت به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.** الف) کدام نوع دیابت عمدتاً در سنین بالا دیده می‌شود؟ ب) احساس سوزش در انگشتان دست و پا از علائم کدام دیابت است؟	۰/۵
۱۵	**در رابطه با بیماری های قلبی عروقی به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.** الف) بیشترین عامل مرگ و میر به دلیل به بیماری‌های قلبی - عروقی را بنویسید. ب) چرا به فشار خون بالا، قاتل خاموش میگویند؟	۰/۷۵
۱۶	**دو مورد از عوارض بیماری دیابت را بنویسید.**	۰/۵
۱۷	**در ارتباط با بیماری‌های واگیردار به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.** الف) اصلی‌ترین روش پیشگیری در همه بیماری‌های عفونی چیست؟ ب) چرا ویروس HIV از طریق تماس‌های عادی منتقل نمی‌شود؟	۰/۵

www-kanoon-ir

<table>
<tr><th>ردیف</th><th>ادامه سوالات</th><th>بارم</th></tr>
<tr><td>۱۸</td><td>در جدول زیر عبارت‌هایی در مورد بیماری‌های واگیردار آورده شده است. عبارت‌های مربوط به هم را مشخص کنید و در برگه پاسخ بنویسید. (در ستون ب، یک مورد اضافه است).
<table>
<tr><th>الف</th><th>ب</th></tr>
<tr><td>الف) علایم شدید همراه با درگیری شدید کبدی ایجاد می‌کند.</td><td>۱-ایدز</td></tr>
<tr><td>ب) در صورت درمان نشدن ممکن است باعث نازایی شود.</td><td>۲- سوزاک</td></tr>
<tr><td>پ) نوعی بیماری که در آن سیستم ایمنی سرکوب می‌شود.</td><td>۳- هپاتیت</td></tr>
<tr><td>ت) از بیماری‌هایی که بیش از نیمی از مرگ کودکان را سبب می‌شود.</td><td>۴- پدیکلوزیس</td></tr>
<tr><td></td><td>۵- وبا</td></tr>
</table></td><td>۱</td></tr>
<tr><td>۱۹</td><td>در ارتباط با بیماری‌های غیرواگیردار به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.
الف) تنها راه تشخیص کم‌شنوایی چیست؟
ب) درصوت خشکی شدید چشم کارشناسان چه توصیه‌ای می‌کنند؟</td><td>۰/۵</td></tr>
<tr><td>۲۰</td><td>از اثرات اشعه UVB نور خورشید بر روی پوست دو مورد را بنویسید.</td><td>۰/۵</td></tr>
<tr><td>۲۱</td><td>در ارتباط با خواب به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.
الف) به چه دلیل در افرادی که از خواب کافی برخوردار نیستند، خطر ابتلای به بیماری افزایش می‌یابد؟
ب) فاصله زمانی مناسب بین رفتن به رختخواب با خوابیدن چقدر باید باشد؟</td><td>۰/۵</td></tr>
<tr><td>۲۲</td><td>۲ مورد از توصیه‌های بهداشتی برای باروری مردان را بنویسید:</td><td>۰/۵</td></tr>
<tr><td>۲۳</td><td>از اثرات بیماری سرخجه مادر بر نوزاد ۲ مورد بنویسید:</td><td>۰/۵</td></tr>
<tr><td></td><td>موفق باشید</td><td></td></tr>
</table>