اداره آموزش و پرورش کچساران	دبیرستان شاهد اهل بیت (ع)	نمره	مهر آموزشگاه
سوالات نوبت اول	درس: سلامت و بهداشت	پایه: دوازدهم	رشته: تجربی و انسانی
نام و نام خانوادگی:	تاریخ آزمون: ۱۴۰۴/۱۰/۳۰	مدت امتحان: ۷۵ دقیقه	

شماره	سوالات	بارم
۱	درستی یا نادرستی جملات زیر را با نوشتن "ص" ویا "غ" مشخص کنید. الف)در هرم غذایی ،حبوبات و مغزها در سطح بالاتری نسبت به سبزیجات قرار دارند. ب)درپیشگیری زمان آموزشهای درمانی بسیار کوتاه و کم هزینه است. ج)پدیکلوزیس از شایع ترین بیماریهای انگلی هست. د) بیشترین موارد مرگ و میر در ایران از بیماریهای واگیردار است. ی)در سکته مغزی زمان طلایی برای نجات فرد حدود ۲/۵ ساعت است.	۱/۲۵
۲	جاهای خالی را با کلمات مناسب پر کنید: الف)درمان وحمایت از مبتلایان به ایدز،با اطلاع رسانی ،.....و تشخیص زود هنگام انجام میشود. ب)چاقی با الگوی .....خطر ابتلا به بیماریهای قلبی-عروقی را بیشتر افزایش می دهد. پ)داروی .....یکی از عوامل ایجاد کننده چاقی است. ج)در بین عوامل خطرساز بیماریهای قلبی-عروقی ،فشار خون بالا و .....از مهم ترین عوامل خطر هستند که باید بطور منظم از نظر پزشکی بررسی شود.	۱
۳	جدول زیر در رابطه با بیماریهاست. هر یک از موارد ستون A با یکی از موارد ستون B ارتباط بیشتری دارد. شماره هر یک از موارد را مشخص کنید.(یک مورد در ستون Aاضافه است.)	۱

ستونB	ستونA
الف)مصرف زیاد اسیدهای چرب ترانس (.....)	۱.هپاتیت
ب)متنوع ترین بیماریهای ویروسی (.....)	۲.وبا
پ)شست و شوی میوه و سبزی با آبهای روان (.....)	۳.ایسکمی
ت.کاهش تعداد سلولهای دفاعی در بدن (.....)	۴.سوزاک
	۵.ایدز

۴	اسیدهای چرب ترانس در چه مواد غذایی یافت میشوند (۳مورد)و چه عوارضی دارند؟	۱/۲۵
۵	دو مورد از عوامل خطر سازی قابل پیشگیری و دو مورد از عوامل خطر ساز غیر قابل پیشگیری دیابت نوع ۲ را بنویسید.	۱
۶	آزمایشات شایع غربالگری برای تشخیص سرطانهای زیر چیست؟ سرطان پروستات(.....) سرطان روده(.....) سرطان دهانه رحم(.....) سرطان سینه(.....)	۱
۷	در هنگام مواجه شدن علائم سکته قلبی در اطرافیان خود چه اقداماتی باید انجام دهیم؟(۲ مورد) ۴مورد از نشانه های سکته قلبی را بنویسید.	۲

www.kanoon.ir

۸	بهزاد جوانی با شاخص توده بدنی ۲۵ که به دلیل کم تحرکی ،در معرض نوعی دیابت قرار دارد.او برای حفظ سلامت خودش،تلاش می کند تا ۱ ۲ میزان ونوع غذایی که مصرف می کند،متناسب با نیازهای تغذیه ای او باشد.از طرفی با توجه به اینکه تصمیم دارد با شرکت در کنکور هنر ،مسیر ۳ خود را برای ورود به رشته کارگردانی در دانشکده هنر دانشگاه تهران فراهم کند. در مقطع متوسطه وارد هنرستان شده است تا ۴ با فراگیری های آموزهای اساتید هنر ،به این خواسته خود برسد. ۵ الف)به ترتیب هر یک از شماره های ۴و ۵ مربوط به کدامیک از گامهای برنامه ریزی برای خود مراقبتی است؟ ب)شماره ۳ بیانگر کدام یک از اصول تغذیه سالم است؟ پ)براساس جدول طبقه بندی نمایه توده بدنی(BMI)شماره ۱ کدام وضعیت را برای بهزاد نشان میدهد.	۱
۹	منظور از دوران پنجره ای چیست ؟نتیجه آزمایش در این دوران مثبت هست یا منفی؟	۱/۲۵
۱۰	دو بیماری نام ببرید که از طریق دستگاه گوارش منتقل می شوند.؟ ۳نقش کربوهیدراتها را در بدن بنویسید. دو مورد از عوامل فیزیکی فساد مواد غذایی را نام ببرید ؟	۱/۷۵
۱۱	چهار مورد از عوارض جانبی کاهش سریع و غیر اصولی وزن را بنویسید.	۱
۱۲	در صورت ابتلای یکی از اعضای خانواده به هپاتیت B برای جلوگیری از انتقال بیماری چه نکاتی را باید رعایت کرد.(۴ مورد)	۱
۱۳	تعریف سلامت از دیدگاه بقراط را بنویسید.	۱
۱۴	تعهد،اجابت مزاج منظم ،کمال جویی،سازگاری فرد با خودش و دیگران از نشانه های کدامیک از ابعاد سلامت می باشد؟	۱
۱۵	هر یک ازموارد زیر به نقش کدام ماده معدنی مربوط میشود؟ در تر کیب هموگلوبین نقش اساسی دارد .(.....) ساخت دندانها و حفظ استحکام (.....) تعادل مایعات در بدن (.....) پیشگیری از بیماری گواتر(.....)	۱
۱۶	فشارسیستولی چیست و چه زمانی بوجود می آید؟	۱

www-kanoon-ir

سئوالات چهار گزینه ای		
۱۷	کدامیک از علائم زیر مربوط به بیماریهایی که از دستگاه تناسلی منتقل می شوند،نیست؟ الف)زخمهای بدون بهبود ب)سوزش ادرار پ)عفونتهای غیر معمول چ)درد در نواحی پایین شکم	/۵
۱۸	چربی های غیر اشباع در کدامیک از عوارض چاقی است؟ الف)ماهی ب)مرغ ج)روغن زیتون د)روغن بادام زمینی	/۵
۱۹	نصب در و پنجره های توری برای مبارزه با کدامیک از عوامل ایجاد فساد در مواد غذایی به کار می روند؟ الف)شیمیایی ب)بیولوژیکی ج)فیزیکی د)مکانیکی	/۵
۲۰	کدامیک از عوامل موثر بر سلامت ، بیشترین تاثیررا دارد؟ الف)عوامل محیطی ب) عوامل ژنتیکی و فردی ج) دسترسی به خدمات بهداشتی – درمانی د)سبک زندگی	/۵