سوالات امتحان درس : سلامت و بهداشت **پایه : دوازدهم دوره دوم متوسطه** **رشته : علوم انسانی و تجربی** **نام و نام خانوادگی :**	باسمه تعالی اداره کل آموزش و پرورش استان اردبیل آموزش و پرورش منطقه خلخال دبیرستان نمونه دولتی: عترت	**ساعت شروع : ... صبح** **تاریخ امتحان : ۱۴۰۴ / ۱۰ / ۳** **مدت امتحان : ۷۰ دقیقه** **تعداد صفحات سوال: ۳ صفحه** **دبیر مربوطه : آرزو سلیمانیان**	محل مهر

ردیف	سوالات (صفحه اول)	بارم
۱	درستی یا نادرستی هر یک از عبارات زیر را مشخص کنید. الف – به هنگام سکته قلبی ، لخته خون قبل از پلاک ، تشکیل می شود. ب – یکی از مهم ترین دلایل برای افزایش آمار سرطان ، سهولت تشخیص این بیماری نسبت به گذشته است. ج – چربی اشباع نشده عامل تعیین کننده سطح کلسترول خون است. د – رعایت بهداشت فردی علاوه بر حفظ آراستگی فرد ، از انتقال عوامل بیماری زا به دیگران جلوگیری می کند.	۱
۲	در هر یک از عبارت های زیر ، جاهای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید. الف – مهم ترین منبع طبیعی ..... ، مواد غذایی دریایی مثل ماهی آب های شور ، صدف و جلبک دریایی هستند. ب – در بین عوامل موثر بر سلامت ، ..... با سهم ۵۰ درصد بیشترین تاثیر را بر سلامت افراد دارد. ج – در شکل هرم مواد غذایی ، هر چه از پایین هرم به سمت بالا حرکت کنیم ، میزان مصرف روزانه گروه های غذایی .....می شود. د – در گام اول خود مراقبتی ، هدف باید واضح ، واقعی و ..... باشد . ی – زیاد گوش دادن به موسیقی از طریق پخش کننده های قابل حمل ، احتمال ابتلای به کم شنوایی ..... را افزایش می دهد. و – تهوع و اسهال ناشی از بیماری های غذا زاد متناسب با ..... مصرف کننده غذا ممکن است تا چند روز ادامه یابد.	۳
۳	از بین کلمات داخل پرانتز گزینه مناسب را انتخاب کنید. الف – اصل (تعادل / تنوع / تناسب) براساس سن ، جنس و میزان فعالیت بدنی فرد ، تعیین می شود . ب – زمانی پخت غذا کامل است که تمام قسمت های آن حداقل (۷۰ – ۶۰) درجه سانتی گراد حرارت دیده باشد. ج – داشتن روحیه انتقاد پذیری از ویژگی های سلامت (روانی – عاطفی / معنوی / اجتماعی) است. د – ویروس **HIV** تنها در (گلبول قرمز / پلاکت / گلبول سفید) قادر به ادامه حیات است.	۱
۴	در پرسش های چهارگزینه ای زیر ، گزینه مناسب را انتخاب کنید . الف – کدام یک از نظر درستی یا نادرستی با سایر گزینه ها متفاوت است؟ ۱ – امروزه برای پیشگیری از ابتلا به همه انواع هپاتیت از واکسن استفاده می شود. ۲ – پدیکلوزیس از شایع ترین بیماری های انگلی است. ۳ – پایبندی به اصول دینی ، اخلاقی و خانوادگی می تواند تا حد زیادی از ابتلا به بیماری های سوزاک جلوگیری کند. ۴ – احتمال مزمن شدن بیماری در هپاتیت نوع C بیشتر است. ب – کدام یک از موارد زیر مربوط به رعایت بهداشت فردی در فرایند تولید غذا نیست ؟ ۱ – گذاشتن پوشش بر روی زخم دست ۲ – نداشتن زیور آلات ۳ – پیشگیری از ورود گردو غبار در غذا ۴ – پوشاندن موی سر ج – بلوغ زود رس و پرخوری عصبی به ترتیب مربوط به کدام یک از عوارض چاقی می باشد؟ ۱– مشکلات غددی – مشکلات گوارشی ۲ – مشکلات گوارشی – مشکلات روانی ۳ – مشکلات سیستم عصبی – مشکلات گوارشی ۴– مشکلات غددی – مشکلات روانی	۲

www-kanoon.ir

	د- کدام گزینه در مورد آکنه درست نیست ؟ ۱ - معمولا در حوالی بلوغ پدیدار می شود . ۲ - درمان قطعی دارد . ۳ - تعریق باعث تشدید آن می شود . ۴ - معمولا با افزایش سن از بین می رود.	
۵	در ارتباط با سلامت و تغذیه سالم به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف - برای حفظ و تامین سلامت ، اولویت با پیشگیری است یا درمان؟ ب - براساس الگوی چاقی ، تجمع چربی در کدام ناحیه بدن موجب افزایش خطر ابتلا به بیماری های قلبی – عروقی می شود؟ ج - دو مورد از عوارض کمبود روی در کودکان را بنویسید.	۱/۵
۶	در رابطه با کاهش وزن بدن ، به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف - دو روش زود بازده کاهش وزن را نام ببرید. ب – در طبقه بندی نمایه ی توده بدنی ، افرادی با BMI ی محدوده (۲۵ تا ۳۰) و (۳۵ تا ۴۰) به ترتیب در چه وضعیتی قرار دارند.	۱
۷	هر یک از موارد زیر اشاره به کدام عامل ایجاد فساد مواد غذایی دارد؟ الف - استفاده غیر مجاز از حشره کش ها در هنگام کاشت . ب - سر پوشیده نگه داشتن مجاری فاضلاب. ج - نگهداری مواد غذایی فاسد نشدنی در یخچال. د - با توجه ب مفهوم بهداشت غذایی ، رعایت اصول موازین بهداشتی تا چه حدی مجاز است؟	۲
۸	در مورد بهداشت فردی به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف - یک مورد از نکاتی که کارشناسان برای جلوگیری و کاهش عوارض چشمی هنگام کار با رایانه توصیه می کنند را بنویسید. ب - قرار گرفتن در معرض نور خورشید به مدت طولانی منجر به چه عوارض پوستی می شود. ج - دو مورد از عوارض کم خوابی را بنویسید. د - چرا باید از ورود اجسام خارجی و نوک تیز به گوش جلوگیری کرد؟ (ذکر دو مورد) م – آبسه دندانی می تواند با چه علائمی همراه باشد؟	۲/۵
۹	در رابطه با بیماری های واگیردار و غیر واگیردار به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف - چهار مورد از راه های کنترل بیماری های واگیردار را بنویسید. ب - رشد تومور های بدخیم چگونه بر عملکرد سلول های سالم تاثیر می گذارد؟ ج - دو مورد از علائم دیابت نوع ۲ را بنویسید.	۳

www.kanoon.ir

	د – در آلودگی به شپش سر ، عامل بیماری در کدام نواحی بدن زندگی می کند؟ (دو مورد) ی – علاوه بر احساس فشار آزار دهنده در وسط قفسه سینه ، مهم ترین علامت بالینی در سکته قلبی چیست؟ م – اصلی ترین روش پیشگیری در همه بیماری های عفونی از جمله اچ آی وی چیست؟	
۱	۱۰ هر یک از موارد زیر چگونه ایجاد می شود ؟ الف – فشار سیستولی (ماکزیمم) ب – پیرچشمی	۱۰
۰/۵	۱۱ فردی از اعضای یک خانواده به بیماری هپاتیت **B** مبتلا شده است برای جلوگیری از انتقال این بیماری به دیگر اعضای خانواده ، رعایت چه نکاتی ضروری است ؟ (ذکر دو مورد)	۱۱
۰/۵	۱۲ چرا توصیه می شود مصرف روغن های نباتی ، فراوردهای لبنی پر چرب و چربی های گوشت ، در برنامه غذایی روزانه محدود شود؟	۱۲
۱	۱۳ اصطلاحات زیر را تعریف کنید. الف – فشارخون : ب – چاقی :	۱۳
۲۰	**آرزوی موفقیت برای دانش آموزان عزیز** **جمع نمرات**	