اداره کل آموزش و پرورش استان کرمان مدیریت آموزش پرورش شهرستان انار دبیرستان رحیمی	درس:سلامت وبهداشت تاریخ امتحان : 1404/9/18 ساعت شروع : 7:30	نام و نام خانوادگی : نام دبیر : حوران پایه : دوازدهم امتحانات نوبت اول	رشته : تجربی سال تحصیلی 1404-1405
تعداد سوالات : 17	تعداد صفحه : 3	وقت : 70 دقیقه	نمره به عدد : نمره به حروف:

ردیف	سوالات	بارم
-1	**سوالات درست و نادرست را مشخص کنید.** **الف)در درمان تربیت نیروی انسانی برای خدمات درمانی مستلزم صرف وقت زیاد و هزینه فراوان است.** **ب)هنگام مواجه شدن با علائم سکته قلبی باید فرد را به حالت نشسته یا نیمه خوابیده قرار داد.** **ج)اچ آی وی با آزمایش های متداول و معمول مشخص می شود و نیاز به آزمایش های تشخیصی ندارد.** **د)پروتئین های ناقص شامل تعدادی اسید های آمینه ضروری می باشد.** **ه)رعایت بهداشت فردی علاوه بر حفظ آراستگی فرد از انتقال عوامل بیماری زا به دیگران جلوگیری می کند.** **و)در هرم غذایی سبزیجات در سطح بالاتری نسبت به حبوبات و مغزها قرار دارند.**	1/5
-2	**جای خالی را باکلمات مناسب پر کنید.** **الف)مهمترین منبع طبیعی.....مواد غذایی دریایی مثل ماهی آبهای شور،صدف و جلبک دریایی هستند.** **ب)دفع صحیح زباله و مواد دفعی از اصول بهداشت.....در محل تهیه،تولید و نگهداری مواد غذایی است.** **ج)120 میلیمتر جیوه نشان دهنده فشار.....است که همزمان با پمپ خون به داخل شریان توسط قلب ایجاد می شود.** **د)با توجه به دیدگاه اسلام در تعریف سازمان بهداشت جهانی از سلامت جنبه .....آن غفلت شده است.** **ه)احتمال ایجاد وضعیت آنژین صدری در الگوی چاقی.....افزایش می یابد.** **و)اصلی ترین روش پیشگیری در بیماری های عفونی از جمله اچ آی وی آن است که مانع ورود .....به بدن شویم.**	1/5
-3	**کلمه مناسب ر ا از داخل پرانتز انتخاب کنید.** **الف)پدیکلوزیس یکی از شایع ترین بیماری های(انگلی-ویروسی-باکتریایی)است که از طریق پوست و مو منتقل می شود.** **ب)برای جلوگیری و کاهش عوارض ناشی از کار با رایانه مرکز صفحه مانیتور را 10 تا 20 سانتیمتر(بالاتر-پایینتر)از چشم قراردهید.** **ج)چاقی با الگوی (سیب-گلابی)خطر ابتلا به بیماری قلبی عروقی را بیشتر افزایش می دهد.** **د)تاثیر اسیدهای چرب(اشباع-غیر اشباع-ترانس)بر میزان LDLخون متفاوت از سایرین است.** **ه)وجود کرم کدو در گوشت گاو باعث(بیماری-مسمومیت-عفونت)غذایی می شود.** **و)منظور از نگهداری غذا به صورت کاملا سرد نگهداری آن در دمای زیر(4 -0 – 10) درجه سانتیگراد است.**	1/5
-4	**عبارات الف را به قسمت ب وصل کنید در قسمت ب یک مورد اضافی است.** **الف** / **ب** **واحد سازنده پروتئین** / **جگر** **کمبود ید** / **گلیکوژن** **قند ذخیره در کبد و ماهیچه** / **اسید آمینه** **منبع غنی ویتامین آ** / **گواتر** **گلوکز**	1
-5	**گزینه مناسب را انتخاب کنید.** **الف)الگوی خرید سبد غذایی و وضعیت اشتغال به ترتیب به کدام یک از عوامل موثر بر سلامت مربوط است؟** **1-سبک زندگی-عوامل محیطی** **2-عوامل محیطی-دسترسی به خدمات بهداشتی**	1

www.karoon-ir

	3-سبک زندگی-عوامل ژنتیکی و فردی 4-عوامل محیطی-سبک زندگی ب)بها دادن به خواب به کدام یک از انواع خودمراقبتی بیشتر مربوط می شود؟ 1-معنوی 2-اجتماعی 3-جسمی 4-روانی عاطفی ج)کدام مورد از عوامل زمینه ساز بیماری فشار خون بالا غیر قابل پیشگیری است؟ 1-مصرف دخانیات 2-سابقه خانوادگی 3-تغذیه نامناسب 4-کم تحرکی د)بر اساس قانون تعادل انرژی در کدامیک از حالت های زیر خطر ابتلا به بیماری قلبی عروقی افزایش می یابد؟ 1-کالری مصرفی>کالری دریافتی 2-کالری دریافتی<کالری مصرفی 3-کالری دریافتی>کالری مصرفی 4-کالری دریافتی=کالری مصرفی	
-6	پاسخ کوتاه دهید الف)افرادی که رژیم غذایی متعادلی ندارند با کمبود کدام ویتامین ها مواجه می شوند؟ ب)دو عوارض کمبود روی در بدن را بنویسید. ج)عملکرد سدیم در بدن را بنویسید. د)دامنه قند خون در مرحله پیش دیابت چقدر است؟ ه)نام دو بیماری و یک دارو که باعث چاقی می شوند را بنویسید.	2/5
-7	هر یک از موارد زیر مربوط به کدام بعد سلامت است؟ الف)قابل درک ترین بعد سلامت: ب)کمال جویی: ج)قضاوت نسبتا صحیح در برخورد با مسائل:	0/75
-8	مهمترین بیماری های مزمن شناخته شده در جهان را نام ببرید.3مورد	0/75
-9	هریک از موارد زیر مربوط به کدام عامل ایجاد فساد در مواد غذایی است؟ نور: انگل: سموم غیر مجاز:	0/75
-10	عوارض جانبی کاهش سریع وزن را نام ببرید.3مورد	0/75
-11	الف)شایع ترین نوع دیابت کدام است؟ ب)کدام نوع دیابت بیشتر در کودکان و نوجوانان دیده می شود؟ ج)علت دیابت نوع 2 را بنویسید. د)عوامل ایجاد دیابت نوع1 را بنویسید.2مورد	1/25
-12	هریک از موارد زیر مربوط به کداتم عوارض جاقی است؟ کاهش اعتماد به نفس: عدم تحمل فعالیت بدنی: کم کاری غدد جنسی در پسران:	0/75
-13	چرا توصیه می شود مصرف روغن های نباتی جامد،فراورده های لبنی پرچرب و چربی های گوشت در برنامه غذایی روزانه محدود شود؟	0/75

www-kanoon-ir

-14	**در مورد بیماری های واگیر و غیر واگیر پاسخ دهید.** **الف)کشف و ساخت واکسن در کاهش کدام دسته بیماری ها موثر بوده است؟** **ب)به حالتی که خون کافی به عضله قلب نمی رسد چه می گویند؟** **ج)دو مورد از علائم هشدار دهنده سرطان در دستگاه تنفسی انسان را بنویسید.** **د)راه انتقال بیماری کرونا کدام دستگاه بدن می باشد؟** **ه)چرا مصرف دارو در افراد مبتلا به ایدز به پیشگیری از انتقال اچ آی وی به افراد دیگر کمک می کند؟**	1/75
-15	**الف)منظور از دوران پنجره چیست؟** **ب)راه های انتقال ویروس اچ آی وی را بنویسید.3مورد**	1/5
-16	**موارد برق زدگی چشم را نام ببرید.3مورد**	0/75
-17	**هریک از موارد زیر مربوط به کدامیک از عیوب انکساری چشم است؟** **الف)کره چشم از حد طبیعی بزرگتر است.** **ب)شکل غیر عادی قرنیه** **ج)از میانسالی شروع می شود** **د)اشیاء دور را واضح می بینند** **ه)هم بر دید دور و هم بر دید دور تاثیر می گذارد**	1/25

موفق باشید