نام و نام خانوادگی: آزمون درس:سلامت و بهداشت پایه دوازدهم نوبت اول	اداره کل آموزش و پرورش استان کرمان مدیریت آموزش و پرورش شهرستان بم آموزشگاه نمونه دولتی محدثه دی ماه ۱۴۰۴	تاریخ: زمان: سه دقیقه دبیر مربوطه: خانم نیکنام

شماره		بارم
۱	**جملات صحیح وغلط را مشخص کنید.**	
	الف)روش های درمانی مستلزم مصرف داروهایی است که معمولاً با عوارض جانبی همراه است ص..... غ..... ب) رنگ پریدگی پوست از علائم سکته مغزی می باشد ص..... غ..... پ) دربیماری هیانیت Bعلایمی شبیه سرماخوردگی در فرد ایجاد می شود . ص..... غ..... ت)سکته ی قلبی همواره به شکل ناگهانی و شدید اتفاق می افتد ص..... غ..... ث)ازنظر سازمان بهداشت جهانی سلامت یعنی نداشتن بیماری و نقص عضو ص..... غ.....	۲/۵
۲	**به سوالات چهار گزینه ای زیر پاسخ دهید**	
	۱) کمبود کدام ماده در کودکان به کاهش سرعت رشد، کوتاه قدی و تاخیر در بلوغ می انجامد؟ الف- کلسیم ب- ویتامین A ج- روی د- آهن ۲) دردوره نوجوانی انسان به چند ساعت خواب نیاز دارد؟ الف- ۱۶تا ۱۷ ساعت ب- ۱۱ساعت ج- ۸تا ۹ ساعت د- ۶ ساعت ۳) حداکثر کاهش وزن مجاز در هفته یا ماه چقدر است؟ الف-۳۰۰تا ۴۰۰گرم معادل ۲تا ۳کیلوگرم درماه ب- ۵۰۰تا ۷۰۰ گرم معادل ۲تا۳ کیلوگرم درماه ج- ۵۰۰تا ۷۰۰ گرم معادل ۳تا۴ کیلوگرم درماه د-۷۰۰تا ۹۰۰ گرم معادل ۲تا ۳ کیلوگرم در ماه ۴) کدامیک از روشهای تشخیص زیر برای غربالگری سرطان دهانه رحم کاربرد دارد؟ الف- آزمایش خون ب- ماموگرافی ج- پاپ اسمیر د- آزمایش خون مخفی در مدفوع ۵)کدام یک ازراه های پیشگیری بیماری های قلبی عروقی نیست؟ الف- کنترل منظم فشار خون ب- افزایش کلسترول و قند خون ج-پرهیز از مصرف دخانیات د-حفظ وزن مطلوب ۶)قابل درک ترین بعد سلامت.....است. الف-سلامت روانی ب-سلامت جسمانی ج-سلامت اجتماعی د-سلامت معنوی	۳
۳	**جاهای خالی را با عبارات مناسب کامل کنید.**	
	الف) پخت کامل غذا زمانی است که تمام قسمت های آن حداقل .....حرارت دیده باشد. ب) هر گونه حالت ناخوشایند و رنج آوری که احساس تندرستی را مختل کند..... می گویند. پ) باسخت و تنگ شدن عروق خونی، چربی و کلسترول و مواد دیگر باهم تجمع پیدا کرده و تشکیل ماده ای مومی شکل به نام..... را می دهد. ج) غنی ترین منبع ویتامینD .....است. د) وضعیت اشتغال فرد از عوامل ..... موثر بر سلامت فرد است. و) یک اختلال پوستی شایع در دوران بلوغ و جوانی .....است. ه) انعکاس نور در چشم اسکی بازان از موارد.....چشم است. ی) از عوارض جدی بیماری های منتقل شده از طریق .....مرده زایی است.	۴
۴	**درباره بهداشت و ایمنی مواد غذایی به سوالات زیر جواب دهید:**۱/۵ الف)مبارزه با حشرات و جوندگان ناقل بیماری جزء کدام یک از اصول بهداشتی در جلوگیری از آلودگی و فساد مواد غذایی می باشد؟ ب)چگونه می توانیدبا عوامل بیولوژیکی آلوده کننده مواد غذایی مبارزه نمایید.۲ مورد ج)بیماری های غذا زاد چگونه ایجاد می شوند؟	۱/۵

www-kanoon.ir

۵	تصاویر زیر کدام راه انتقال ویروس اچ ای وی را نشان می دهد؟  ب الف الف)..... ب).....	۱
۶	-به سوالات زیر پاسخ کوتاه دهید: ۱- سه اصل مهمی که افراد برای برخورداری از تغذیه سالم بایستی رعایت کنند؟ ۰/۷۵ نمره ۲-کدام مواد معدنی به ترتیب در ترکیب هموگلوبین خون و حفظ تعادل مایعات بدن نقش دارد؟۰/۵ ۳-میوه های زرد و نارنجی منبع خوب پیش ساز کدام ویتامین هستند؟۰/۲۵ ۴-"مهربانی، خندیدن و گریه کردن در شرایط مقتضی "در کدام یک از انواع خودمراقبتی دسته بندی می شود؟۰/۵ ۵- دو مورد از عوامل خطرساز قابل پیشگیری دیابت نوع ۲ را نام ببرید. ۰/۵ نمره ۶-در مراحل رشد تومور ر سرطان معده، در کدام فاز تومور به ارگان (اندام)های مجاور دست اندازی می کند؟۰/۵ ۷-کدام یک از عوامل موثر بر سلامت،بیشتریت تاثیر را بر سلامت افراد دارد؟۰/۲۵ ۸-در گام های برنامه ریزی برای خود مراقبتی،هدف باید چگونه باشد؟۰/۷۵	۴
۷	- جدول زیر در رابطه با بیماری های واگیردار و راه های انتقال آنها است .هریک از موارد ستون" الف "با یکی از موارد ستون" ب "ارتباط منطقی دارد .جدول را با عبارات صحیح کامل نمایید "الف" / "ب" الف..... ؟. ۱ پوست و مو ب. سوزاک ..... ؟ ج .وبا ..... ؟	۱/۵
۸	**در مورد چاقی به سوالات زیر جواب دهید:** الف) چاقی چه عوارضی می تواند بر قلب و عروق داشته باشد؟۲ مورد۰/۵ ب)دو مورد از عوارض جانبی کاهش وزن سریع را بنویسید.۰/۵ ج) کدام نوع از الگوی چاقی خطر ابتلا به بیماری های قلبی – عروقی را بیشتر افزایش می دهد؟۰/۵	۱/۵
۹	**در باره بهداشت فردی به سوالات زیر پاسخ دهید:** الف)دو وظیفه مهم گوش را بنویسید.۰/۵ ب)تنها راه قطعی تشخیص کم شنوایی چیست؟۰/۵	۱
	موفق باشید نمره از بیست	