Kanoon.ir

درخت تو گر بار دانش بگیرد

به زیر آوری چرخ نیلوفری را

شما با دانلود این نمونه سوال، کد تخفیف خرید کتاب از سایت کانون بوک دریافت می کنید

برای دریافت کد جایزه خود، عدد 33 را به سر شماره 90008451 ارسال کنید.

kanoonBook.ir

www.kanoon.ir

به نام خدا

مدیریت آموزش و پرورش شهرستان بابلسر

دبیرستان غیردولتی پسرانه معرفت (متوسطه دوم)

نمره :

امتحان داخلی : سلامت بهداشت پایه : دوازدهم رشته : علوم تجربی/ریاضی فیزیک

تاریخ امتحان : ۱۴۰۳/۱۰/۰۶ ساعت شروع : ۸ صبح مدت امتحان :۶۰ دقیقه

نام و نام خانوادگی :

ردیف	شرح ســـــوالات	نمره
۱	درستی یا نادرستی عبارات را بدون ذکر دلیل مشخص کنید : الف) سازگاری فرد با خودش و دیگران یکی از نشانه های سلامت روانی است . ص( ) غ( ) ب) در بین عوامل موثر بر سلامت ، سبک زندگی بیشترین تاثیر بر سلامت افراد را دارد . ص( ) غ( ) ج) روی موجود در مواد غذایی حیوانی نسبت به روی مواد غذایی گیاهی بهتر جذب می شود. ص( )غ( ) د) چاقی با الگوی سیب در بین زنان شایع تر است . ص( ) غ( ) ر) با بالا رفتن میزان تری گلیسیرید خون ، سطح HDL خون افزایش می یابد . ص( ) غ( ) ز) در پدیکلوزیس عامل بیماری زا از طریق عطسه یا سرفه عفونی منتقل می شود . ص( ) غ( )	۱/۵
۲	در جای خالی عبارت مناسب بنویسید . الف) با توجه به تعریف سلامت ، تامین سلامت مستلزم ..... است . ب)انجام فرایندهای دینی از نوع خودمراقبتی ..... است . ج)حذف برخی وعده ها به ویژه ..... از عادات غذایی نادرست شایع در نوجوانان است . د) بیماری کوشینگ به علت ..... است . ر) زیاد گوش کردن به موسیقی از طریق پخش کننده های قابل حمل موسیقی احتمال ابتلا به ..... را افزایش می دهد . ز) بیش از نیمی از بیماری ها و مرگ های کودکان خردسال در اثر میکروب هایی است که از طریق ..... منتقل می شوند .	۱/۵
۳	هر یک از موارد زیر به کدام بعد از ابعاد سلامت مربوط است ؟ الف) قضاوت نسبتاً صحیح در برخورد با مسائل(.....) ب) ابراز مکنونات قلبی(.....) ج) داشتن روحیه انتقادپذیری(.....)	۰/۷۵
۴	هریک از موارد زیر مربوط به کدامیک از انواع خودمراقبتی است ؟ الف) وقت گذراندن با خانواده (.....) ب)کاهش خشم(.....)	۰/۵
۵	از اصول تغذیه سالم ، اصل تنوع را تعریف کنید .	۰/۵
۶	دو مورد از آداب صحیح خوردن و آشامیدن که در فرهنگ اسلامی به آن ها توصیه شده را بنویسید .	۰/۵
۷	در مورد کنترل وزن و تناسب اندام به سوالات زیر پاسخ دهید : الف) طبقه بندی نمایه توده بدنی(BMI) برای چه افرادی کاربرد ندارد ؟(۲ مورد) ب) دارویی را نام ببرید که موجب چاقی می شود؟ ج)کدام الگوی چاقی ، احتمال ابتلا به بیماری های قلبی – عروقی را بیشتر افزایش می دهد ؟	۱
۸	دلیل علمی هر یک از عبارات زیر را بنویسید : الف) افراد با موی چرب نباید پوست سر خود را محکم ماساژ دهند . ب)در دوران پنجره نتیجه آزمایش ایدز منفی است . ج) مدت زمان طلایی برای نجات فردی که سکته مغزی کرده ، تنها حدود ۳ ساعت است . د) میوه های ضربه دیده با گذشت زمان فاسد می شوند .	۲

www-kanoon.ir

۹	در مورد بهداشت دهان و دندان به پرسش های زیر پاسخ دهید : الف) کدام مواد غذایی از عوامل اصلی موثر در پوسیدگی دندان ها هستند؟ ب) جهت برطرف شدن بوی بد تنفس صبحگاهی که در زمان بیدارشدن از خواب وجود دارد ، چه باید کرد ؟(۲ مورد)	۰/۷۵
۱۰	دو مورد از عواملی که سبب تشدید آکنه می شود را نام ببرید .	۰/۵
۱۱	به چه دلیل در افرادی که از خواب کافی برخوردار نیستند ، خطر ابتلا به بیماری افزایش می یابد؟	۰/۵
۱۲	هر یک از موارد زیر مربوط به کدام یک از عوامل فساد در مواد غذایی است ؟ الف)رطوبت (.....) ب) افزودنی های مواد غذایی (.....)	۰/۵
۱۳	موارد زیر را تعریف کنید : الف) ایسکمی قلب : ب)تومور بدخیم : ج)بیماری غذازاد:	۱/۵
۱۴	در ارتباط با بیماری های واگیر و غیرواگیر به پرسش های زیر پاسخ دهید : الف) علت نگرانی و خطر بیماری های واگیردار چیست؟ ب) از عوارض درمان نشدن سوزاک و زگیل تناسلی دو مورد را بنویسید . ج) اصلی ترین روش پیشگیری در مورد بیماری های عفونی از جمله اچ آی وی(HIV) چیست؟ د) کدام بیماری از طریق خون و ترشحات بدن منتقل می شود و به صورت زردی بروز می کند ؟	۱/۵
۱۵	دو نمونه از گام های خودمراقبتی را بنویسید .	۰/۵
۱۶	در خصوص برنامه های غذایی به موارد زیر پاسخ دهید : الف) مهم ترین عامل موثر در شکل گیری الگوی غذایی افراد ب)تعریف نیازمندی تغذیه ای چیست؟ ج)غنی ترین منبع ویتامین D د)دو مورد از علائم کمبود روی در کودکان	۱/۵
۱۷	وزن مطلوب را تعریف کنید و دو مورد از عوامل وابسته به آن را نام ببرید .	۱
۱۸	به سوالات زیر پاسخ کوتاه دهید : الف) مهم ترین علائم بالینی سکته قلبی: ب)دو راه تشخیص سرطان روده : ج)دو علامت هشدار دهنده سرطان: د) دو نمونه از مهم ترین عوامل خطر در بین بیماری ها که باید به صورت منظم از نظر پزشکی بررسی شوند:	۲
۱۹	چرا مصرف اسیدهای ترانس به جای روغن های خوراکی توصیه می شوند ؟	۰/۵
۲۰	ویروس اچ آی وی(HIV) از کدام راه منتقل نمی شوند ؟ الف)استفاده از سرویس های بهداشتی مشترک ☐ ب)عطسه و سرفه ☐ ج)نیش حشرات مانند پشه ☐ د) همه موارد ☐	۰/۲۵
۲۱	کدامیک از مواد غذایی زیر سرشار از آهن است؟ الف) ماهی و پنیر ☐ ب) جگرو پسته ☐ ج)جگر و پنیر ☐ د) ماهی و بستنی ☐	۰/۲۵
۲۲	از آزمایش شایع غربالگری سرطان می توان از ..... در تشخیص سرطان پروستات در مردان نام برد . الف)آزمایش خون ☐ ب)ماموگرافی ☐ ج)پاپ اسمیر ☐ د)کولونوسکوپی ☐	۰/۲۵
۲۳	کدامیک از گزینه های زیر مرتبط با سبک زندگی است؟ الف)نحوه ارتباطات ☐ ب)الگوی خرید و مصرف ☐ ج)امنیت ☐ د)توزیع عادلانه خدمات و سلامت ☐	۰/۲۵
	پیـــروز باشـــید . ســـــــلامی	۲۰