مدیریت اموزش وپرورش ابادان آموزشگاه فرزانگان		مهرآموزشگاه
آزمون درس: سلامت و بهداشت	رشته علوم تجربی و ریاضی	پایه : دوازدهم	سال تحصیلی۱۴۰۳-۱۴۰۲
روز: ۱۴۰۲ / ۱۱ / ۳	ساعت شروع :۱۰ صبح	مدت : ۸۰ دقیقه	امتحانات نوبت : اول
نام و نام خانوادگی:	نام پدر:	شماره کارت:	نام دبیر : خانم بزرافشان

۱	درست یا نادرست بودن عبارات زیر را تعیین کنید. الف-سبک زندگی سالم مجموعه ای از انتخاب های سالم افراد است که متناسب با موقعیت های زندگی صورت می گیرد . ب-فیبرها در دستگاه گوارش هضم و جذب می شوند و با جلوگیری از یبوست نقش موثری در سلامت افراد خواهند داشت. ج- در دیابت نوع یک لوزالمعده (پانکراس) اصلا قادر به تولید انسولین نیست. د-رشد , ترمیم و حفظ بافت های عضلانی از عملکرد های کربوهیدرات در بدن می باشد. و-روی موجود در مواد غذایی حیوانی نسبت به روی مواد غذایی گیاهی بهتر جذب می شود. ه-همه افراد مبتلا به هپاتیت B بعد از طی مراحل درمان بهبود پیدا می کنند. ی-سکته قلبی همواره به شکل ناگهانی و شدید اتفاق می افتد. ز-فردی با میزان قند خون ۱۳۱ در مرحله پیش دیابت بیماری قرار دارد.	۲
-۲	در عبارت های زیر پاسخ مناسب را انتخاب کنید. الف-در هرم غذایی طراحی شده روزانه بایستی میزان مصرف مغزها و آجیل در مقایسه با میوه (بیشتر – کمتر) باشد. ب- برای تشخیص سرطان (روده – معده) از روش کولونوسکوپی استفاده می شود. ج- برای پیشگیری از ابتلا به بیماری (دیابت نوع ۲ – هپاتیت B)می توان از واکسن استفاده کرد. د-تامین سلامت افراد جامعه از وظایف اولیه (خانواده ها – حکومت ها) است. و-بیماری تاخیر در بلوغ ناشی از کمبود (ید- روی – کلسیم) می باشد. ه-فردی که وزنی بیشتر از حد معمول دارد ممکن است در موارد شدید دچار (اضافه وزن – چاقی) باشد. ی-از آزمایش خون برای تشخیص سرطان (پروستات – دهانه رحم)استفاده می شود.	۱/۷۵
-۳	عبارات زیر را با کلمات مناسب تکمیل کنید. الف-وضعیت اشتغال فرد از عوامل .....موثر بر سلامتی فرد می باشد. ب-مصرف انواع مختلف مواد غذایی که در شش گروه اصلی غذایی قرار می گیرند همان اصل .....است. ج-برای تشخیص سرطان سینه از آزمایش غربالگری به نام .....استفاده می شود. د- ویروس اچ آی وی تنها در .....قادر به ادامه حیات است. و-انجام واکسیناسیون از عوامل.....موثر بر سلامت می باشد. ه-حذف برخی وعده ها به ویژه .....از عادت های غذایی نادرست شایع در نوجوانان است. ی-مهم ترین منبع طبیعی .....مواد غذایی دریایی مثل ماهی آب شور , صدف و جلبک دریایی هستند. ز-دفع صحیح زباله و مواد دفعی از اصول رعایت بهداشت .....در مل تهیه, تولید و نگهداری مواد غذایی است.	۲
-۴	در مورد سلامت : الف-چرا در سطوح پیشگیری , آموزش کادر درمان ساده نمی باشد؟ ب-چرا در اجرای برنامه خود مراقبتی بایستی موفقیت هایمان را مد نظر داشته باشیم؟ ج-بنا به فرمایش حضرت علی (ع) در حکمت ۳۸۸ نهج البلاغه چه چیزی بالاتر از سلامت بدن است؟	۱/۲۵
-۵	در مورد تغذیه سالم: الف-چربی های اشباع را در چه غذاهایی می توان یافت و چرا بایستی میزان آن را کنترل کرد؟ ب- دو نمونه از آداب خوردن و آشامیدن که در فرهنگ اسلامی به آن توصیه شده را بنویسید؟ ج-از اصول تغذیه سالم اصل تعادل را تعریف کنید؟	۲

www.kanoon.ir

۶	**در مورد کنترل وزن مناسب :** **الف- چاقی چه عوارضی می تواند بر تنفس داشته باشد؟(سه مورد)** **ب-بیماری کوشینگ کدام مورد از عوامل چاقی می باشد؟** **ج-دو مورد از عوارض جانبی کاهش سریع وزن را بنویسید؟**	**۱/۵**
-۷	**در مورد بهداشت و ایمنی مواد غذایی :** **الف-چگونه می توانید با عوامل بیولوژیکی آلوده کننده مواد غذایی مبارزه نمایید؟** **ب-بیماری های غذازاد چگونه ایجاد می شوند؟** **ج-در مرحله طبخ و نگهداری غذا چه زمانی پخت غذا کامل است؟**	**۱/۵**
-۸	**در مورد بیماری های غیر واگیر :** **الف-کدام یک از بیماری های قلب و عروق می تواند موجب بیشترین مرگ و میر شود؟** **ب- دو گام از گام های خود مراقبتی در پیشگیری از سکته قلبی را بنویسید؟** **ج-فشار خون چه زمانی علامت دار خواهد شد؟** د-از علایم سکته مغزی دو مورد را بنویسید؟ و - علت ایسکمی قلبی چیست؟ ه-چرا توصیه می شود اسیدهای چرب غیر اشباع به جای سایر روغن های خوراکی مورد استفاده قرار گیرند؟	**۳**
-۹	**در رابطه با بیماری های واگیردار** **الف-هر یک از بیماری های زیر از کدام روش قابل انتقال است ؟** **۱-سوزاک ۲-وبا ۳-پدیکلوزیس ۴-ایدز** **ب-در جلوگیری از ابتلا به بیماری های منتقل شده از طریق دستگاه تناسلی چه عواملی نقش مهمی دارند؟** **ج-ویژگی های دوران پنجره در بیماری ایدز چیست؟**	**۲/۵**
-۱۰	الف-حدت بینایی را تعریف کنید؟ ب-علت برق زدگی چشم چیست؟	**۱**
-۱۱	گزینه مناسب را انتخاب کنید الف-در چشم های افراذ نزدیک بین معمولا کره چشم (کوچک تر-بزرگتر) از حد طبیعی است. ب-از عیوب انکساری چشم به علت شکل غیر عادی قرنیه (دوربینی- آستگماتیسم) است. ج-از عیوب انکساری چشم به علت سخت شدن پوسته عدسی (پیر چشمی-آستیگماتیسم) است. د-در هنگام کار با رایانه فاصله مانیتور با چشمان باید در حدود (۲۰ تا ۳۰- ۵۰ تا۶۰) سانتی متراشد.	**۱**
-۱۲	**در پرسش های زیر گزینه صحیح را انتخاب کنید** **الف-بها دادن به خود, ه کدام یک از انواع خود مراقبتی بیشتر مربوط می شود؟** **۱-معنوی ۲-اجتماعی ۳-جسمی ۴-روانی – عاطفی** **ب-کدام مورد از عوامل زمینه ساز بیماری فشار خون بالا غیر قابل پیشگیری است.** **۱-مصرف دخانیات و الکل ۲-سابقه خانوادگی ۳-تغذیه نامناسب ۴-کم تحرکی**	**./۵**
	عزیزان موفق و پیروز باشید.	