به نام خدا

دبیرستان: **فاطمه زهرا** دوره: **دوم متوسطه**		آموزش و پرورش شهرستان خواف			طراح سؤال: پریسا باعقیده
امتحان درس:**سلامت و بهداشت** نوبت: **دیماه**		نام و نام خانوادگی:.....			نمره به عدد :
سال تحصیلی:**۰۳-۰۲**	تاریخ امتحان:**۱۰/۳۰**	رشته: **تجربی**	پایه: دوازدهم		نمره به حروف :
ساعت شروع :	وقت :**۹۰دقیقه**	شماره کلاس:.....	تعدادصفحات: **۲** تعداد سوالات:	شماره صفحه:...	امضاءمصحح: تاریخ تصحیح :

مهر آموزشگاه

ردیف	سؤالات	نمره
۱	**درست یا نادرست بودن عبارات زیر را مشخص کنید.** الف-بدن برای مصرف ویتامین K به چربی نیاز دارد. ب-از جمله نکات بهداشت فردی افراد موثر در فرآیند تولید غذا، نداشتن زیورآلات است. ج-دو کلمه بهداشت و سلامت مترادف یکدیگر هستند. د-بدن برای انجام عملکرد مطلوب خود، نیازمند دریافت ۱۱ نوع اسید آمینه است.	۱
۲	**جاهای خالی را با عبارت مناسب پر کنید.** الف--پرمصرف ترین ماده ی غذایی که در تمام فعل و انفعالات بدن نقش دارد،.....می باشد. ب-هرچه در هرم مواد غذایی به سمت.....حرکت کنیم، حجم مواد غذایی کاهش می یابد. ج-در بیماری ایدز، در دوران ..... علیرغم اینکه ویروس در بدن فرد وجود دارد، نتایج آزمایش منفی است. د-از آزمایش های غربال گری سرطان میتوان به.....در تشخیص سرطان سینه اشاره کرد.	۱
۳	**گزینه ی مناسب را انتخاب کنید.** الف-کدام یک از نشانه های سلامت معنوی است؟ ۱)مدیریت هیجان ۲)عملکرد مسئولانه ۳)ابراز مکنونات قلبی ۴)تعهد ب-گیاهانی که در سواحل دریا می رویند، منابع خوب.....هستند. ۱) آهن ۲) کلسیم ۳) روی ۴) ید ج-درازای مصرف هر گرم از کدام ماده، انرژی بیشتری ایجاد می شود؟ ۱)غلات ۲)کره ۳)تخم مرغ ۴)سبزی د-سازگاری فرد با خودش و دیگران نشانه ی کدام یک از ابعاد سلامت است؟ ۱)جسمانی ۲)اجتماعی ۳)روانی ۴)معنوی ه-در مراحل رشد تومور در سرطان معده، در کدام فاز، تومور به اندام های مجاور دست اندازی می کند؟ ۱)فاز یک ۲)فاز دو ۳)فاز سه ۴)فاز چهار و-کدام یک از عوامل خطر ابتلا به بیماری های قلبی-عروقی به طور منظم باید از نظر پزشکی بررسی شود؟ ۱) فشارخون بالا ۲) اضافه وزن و چاقی ۳) عدم تحرک ۴) استعمال دخانیات	۳
۴	**هر یک از عبارت های زیر را تعریف کنید.** الف-قانون تعادل انرژی : ب-بیماری غذا زاد: ج-اصل تعادل:	۱/۵
۵	بیماری فشار خون چگونه به وجود می آید؟	۱
۶	۴ مورد از راه های مبارزه با سوسک های خانگی را بنویسید.	۱

www-kanoon-ir

۷	**در مورد برنامه غذایی سالم و کنترل وزن به پرسش های زیر پاسخ دهید:** الف) نام یک بیماری که موجب بروز چاقی می شود را بنویسید. ب) طبقه بندی نمایه توده بدنی بر اساس فرمول شاخص توده بدنی برای کدام گروه از افراد کاربرد ندارد؟ ۳ مورد نام ببرید. ج) دو مورد از عوارض جانبی کاهش سریع وزن را بنویسید.	۱/۵
۸	جدول زیر در رابطه با بیماری ها است. هریک از موارد ستون " الف"با یکی از موارد ستون " ب" ارتباط منطقی بیشتری دارد. شمارهٔ آنها را پیدا کنید و در برگه ی پاسخنامه بنویسید.(دو مورد در ستون"ب"اضافه است)	۱/۵

"ستون الف"	"ستون ب"
الف) کرونا	۱) کلسترول بالا از عوامل خطرساز قابل پیشگیری آن است.
ب) هپاتیت	۲) تغییر در خال‌های پوستی از علائم هشدار دهنده‌ی آن است.
ج) دیابت نوع دو	۳) مدت زمان طلایی برای نجات بیمار، تنها حدود سه ساعت است.
د) زگیل تناسلی	۴) با علائمی به صورت زردی بروز می‌کند.
ه) انگل‌های روده‌ای	۵) در صورت درمان نشدن، می‌تواند عوارضی مانند مرده زایی داشته باشد.
و) سرطان	۶) بروز آن با سطح کلسترول خوب رابطه عکس دارد.
	۷) از طریق سرفه‌ی عفونی سرایت می‌کند.
	۸) در صورت شیوع، بهتر است از خوردن کاهو و سبزیجات خام خودداری شود.

۹	وزن مطلوب برای هر فرد به چه عواملی بستگی دارد؟(۲ مورد)	۰/۵
۱۰	چرا برای حفظ سلامت، پیشگیری بر درمان مقدم است؟ (۴ مورد)	۱
۱۱	چهار عامل موثر بر سلامت را بنویسید.	۱
۱۲	در مورد بیماری های واگیردار به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف)کدام بیماری از طریق دستگاه تناسلی منتقل می شود؟ ۱-اسهال خونی ۲-سوزاک ب)بیماری هپاتیت چگونه به وجود می آید؟	۱
۱۳	الف) بیماری های قلبی عروقی به چه بیماری هایی گفته می شود؟ ب) به ۴ مورد از این بیماری ها اشاره کنید.	۱/۵
۱۴	مراحل نامرتب زیر مربوط به اقدامات ضروری هنگام مواجهه شدن با سکته قلبی در یک فرد می باشد؛ با توجه به مطالب کتاب درسی، آنها را به ترتیب در موارد "الف تا د" در پاسخنامه بنویسید. ۱-فرد به حالت نشسته یا نیمه خوابیده قرار گیرد. ۲- بیمار در اسرع وقت با برانکارد یا صندلی چرخدار به مراکز درمانی منتقل شود. ۳-از هر گونه حرکت و فعالیت بیمار پرهیز شود. ۴-لباسهای تنگ او را کمی باز کنید .	۱
۱۵	الف) عامل تعیین کننده سطح کلسترول خون چه نوع چربی ای می باشد؟ ب) چربی های موجود در مواد غذایی را نام ببرید.	۱
۱۶	در فشار خون طبیعی (۸۰ / ۱۲۰) ، ۸۰ میلی متر جیوه، نشان دهنده ی کدام فشار است و این فشار ناشی از چیست؟	۰/۵
۱۷	دو اصلی که برای کاهش وزن باید رعایت شود را بنویسید.	۱
	جمع نمرات	**۲۰**

موفق باشید / باعقیده