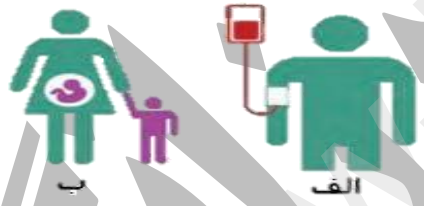
سوالات درس: سلامت و بهداشت	باسمه تعالی اداره کل آموزش و پرورش استان فارس اداره سنجش آموزش و پرورش مدیریت آموزش و پرورش شهرستان فسا **دبیرستان فرزانگان**	وقت آزمون: ۷۰ دقیقه	
نام و نام خانوادگی:		ساعت برگزاری: ۸ صبح	
نام پدر:		تاریخ امتحان: ۱۴۰۲/۱۰/۲۸	
پایه تحصیلی: دوازدهم تجربی و ریاضی		تعداد سوال: ۱۹ سؤال	تعداد صفحه: ۴ صفحه

نام و نام خانوادگی دبیر : **نمره به عدد:** **نمره به حروف:** **نمره پس از تجدید نظر**

امضاء دبیر:

ردیف	« لطفا پاسخ سوالات را روی همین برگ بنویسید »	بارم
۱	صحیح و غلط عبارات زیر را تعیین کنید. الف) در اسلام، انسان موجودی است که هم جسم دارد و هم روح، و این دو با هم ارتباطی ندارند و از هم تأثیر نمی‌پذیرند. صحیح ☐ غلط ☐ ب) سبک زندگی سالم مجموعه‌ای از انتخاب‌های سالم افراد است که متناسب با موقعیت‌های زندگی صورت می‌گیرد. صحیح ☐ غلط ☐ ج) عدم مصرف روی به میزان مناسب، منجر به کاهش سرعت رشد و کوتاهی قد و تأخیر در بلوغ می‌شود. صحیح ☐ غلط ☐ د) در دیابت نوع یک، لوزالمعده (پانکراس) اصلاً قادر به تولید انسولین نیست. صحیح ☐ غلط ☐ ه) چشم حساس‌ترین عضو بدن است. صحیح ☐ غلط ☐ و) اولین شرط لازم برای ازدواج، بلوغ جنسی زن و مرد است. صحیح ☐ غلط ☐	۱/۵
۲	در عبارت‌های زیر، پاسخ مناسب را انتخاب نمایید. الف) تعادل بین مزاج چهارگانه، شامل صفرا، سودا، بلغم و خون، تعریف سلامت از نظر (بقراط- ابن‌سینا) است. ب) خودمراقبتی شامل اعمالی (اکتسابی- ارثی)، آگاهانه و هدف‌دار است که فرد برای خود، فرزندان و دیگر اعضای خانواده انجام می‌دهد تا (خودش- همگی) تندرست بمانند. ج)در هرم غذایی طراحی‌شده روزانه بایستی میزان مصرف مغزها و آجیل در مقایسه با میوه (بیشتر- کمتر) باشد. د) فردی که وزنی بیشتر از حد معمول دارد ممکن است دچار (اضافه وزن- چاقی) باشد. ه) برای تشخیص سرطان (روده- معده) از روش کولونوسکوپی استفاده می‌شود. و) برای پیشگیری از ابتلا به بیماری (دیابت نوع دو- هپاتیت B) می‌توان از واکسن آن استفاده کرد. ز) برای جلوگیری از پوسیدگی دندان توصیه می‌شود هر (شش ماه- یک سال) یک‌بار به دندان‌پزشک مراجعه شود. ح) تالاسمی (ماژور- مینور) بیمار است و هر دو ژن معیوب را از پدر و مادر به ارث برده است.	۲/۲۵
۳	عبارات زیر را با کلمات مناسب تکمیل نمایید. الف) وضعیت اشتغال فرد از عوامل .....مؤثر بر سلامتی فرد می‌باشد. ب) نیازمندی‌های تغذیه‌ای هر فرد بر اساس سن، جنس، وزن و میزان ..... فرد تعیین می‌شود. ج) مصرف انواع مختلف مواد غذایی که در شش گروه اصلی غذایی قرار می‌گیرند، همان اصل ..... است. د) برای تشخیص سرطان دهانه رحم از آزمایش غربالگری به‌نام ..... استفاده می‌شود. ه) ویروس اچ آی وی تنها در ..... قادر به ادامه حیات است. و) یکی از عوارض قرارگرفتن طولانی‌مدت در معرض اشعه زیان‌بار فرابنفش خورشید ..... است. ز) همه‌ی خانم‌ها قبل از بارداری باید از نظر ایمنی، نسبت به بیماری ویروسی ..... آزمایش شوند.	۱/۷۵

۴	متن زیر را خوانده و به پرسش‌های آن پاسخ دهید. علی مردی ۳۵ ساله است. شغل آزاد دارد و دارای سه فرزند است. او از کودکی با تشخیص مشکل دریچه‌ی قلب، تحت درمان‌های نگهدارنده با دارو بوده است؛ ولی پزشکان از حدود یک سال پیش شرط ادامه زندگی او را پیوند قلب اعلام نموده‌اند. او تاکنون سه مرتبه در بخش مراقبت‌های ویژه بستری شده است و پزشکان گفته‌اند اگر تا یک ماه دیگر پیوند صورت نگیرد، ادامه زندگی او میسر نیست. بااین‌حال، علی روحیه را حفظ کرده است، با دوستانش در ارتباط است و برای تقویت روحیه خود، با دعا و نیایش، از خداوند سلامتی و آرامش طلب می‌کند و به زندگی امیدوار است. الف) کدام بعد از ابعاد سلامتی علی دارای مشکل شده است؟ ب) علی سعی نموده است از کدام روش برای رسیدن به سلامتی کامل کمک بگیرد؟	۰/۵
۵	در مورد سلامت به پرسش زیر پاسخ دهید. بنا به فرمایش حضرت علی (ع) در حکمت ۳۸۸ نهج‌البلاغه چه چیزی بالاتر از سلامت بدن است؟	۰/۲۵
۶	در سبک زندگی به سؤالات زیر پاسخ دهید. الف) «مهربانی؛ خندیدن و گریه کردن در شرایط مقتضی» در کدام‌یک از انواع خودمراقبتی دسته‌بندی می‌شود؟ ب) چرا در اجرای برنامه خودمراقبتی بایستی موفقیت‌هایمان را مدنظر داشته باشیم؟	۱
۷	چربی‌های اشباع را در چه غذاهایی می‌توان یافت و چرا بایستی میزان آن را کنترل نمود؟	۱
۸	عادت‌های غذایی افراد یک جامعه را چه عواملی تعیین می‌نمایند؟ (۴ مورد)	۱
۹	در مورد کنترل وزن مناسب به سؤالات زیر پاسخ دهید. الف) تخمدان های پلی‌کیستیک از کدام عوارض چاقی می‌باشد؟ ب) دو مورد از عوارض جانبی کاهش سریع وزن را بنویسید.	۰/۷۵
۱۰	پدر علی دارای قد ۱۷۰ سانتی‌متر و دارای وزن ۸۰ کیلوگرم می‌باشد و دارای میزان چربی خون بیش از حد معمول بوده است. الف) نمایه توده بدنی او چقدر است؟ ب) نمایه توده بدنی پدر علی در چه گروهی قراردارد؟ ج) آیا این عدد نمایانگر وضعیت طبیعی برای این فرد می باشد؟چرا؟	۱

۱۱	در بهداشت و ایمنی مواد غذایی به سؤالات زیر پاسخ دهید. الف) مبارزه با حشرات و جوندگان ناقل بیماری جز کدام‌یک از اصول بهداشتی در جلوگیری از آلودگی و فساد مواد غذایی می‌باشد؟ ب) چگونه می‌توانید با عوامل بیولوژیکی آلوده کننده مواد غذایی مبارزه نمایید؟ ج) بیماری‌های غذا زاد چگونه ایجاد می‌شوند؟	۱/۵
۱۲	در بیماری‌های غیرواگیر به سؤالات زیر، پاسخ مناسب دهید. الف) بیماری قلبی- عروقی به چه بیماری‌هایی اطلاق می‌شود؟ ب) کدام‌یک از بیماری‌های قلب و عروق می‌تواند موجب بیشترین مرگ و میر شود؟	۱
۱۳	در سکته قلبی به سؤالات زیر پاسخ دهید. الف) در هنگام بروز سکته قلبی رعایت چه نکاتی به بیمار کمک خواهد نمود؟ ب) دو گام از گام‌های خودمراقبتی در پیشگیری از سکته قلبی را پیشنهاد دهید.	۲
۱۴	تصاویر زیر کدام راه انتقال ویروس اچ آی وی را نشان می دهد؟ الف) ..... ب) .....  	۱
۱۵	جدول زیر در رابطه با بیماری‌های واگیردار و راه‌های 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 | ۲- ؟ ج) وبا | ۳- دستگاه گوارش	۰/۵
۱۶	در جلوگیری از ابتلا به بیماری‌های منتقل شده از طریق دستگاه تناسلی چه عواملی نقش مهمی دارند؟	۰/۵
۱۷	دو مورد از توصیه‌های بهداشتی برای باروری مردان را بنویسید.	۰/۵

۱۸	درباره بهداشت فردی، به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) عوارض ناشی از آلودگی صوتی را نام ببرید. ب) از روش‌های معمول برای رفع بوی نامطبوع بدن و پا دو مورد بنویسید. ج) دو مورد از عوارض کم خوابی را بنویسید.	۱/۵
۱۹	گزینه مناسب را انتخاب کنید. الف) در بیماری ..... پوسته عدسی چشم سخت می‌شود. ۱) پیرچشمی □ ۲) آستیگماتیسم □ ۳) دوربینی □ ۴) نزدیک‌بینی □ ب) احتمال مزمن‌شدن بیماری در مبتلایان هپاتیت نوع ..... بیشتر است. ۱) A □ ۲) B □ ۳) C □ ۴) D □	۰/۵
	موفق باشید.	۲۰

دبیرستان دخترانه فرزانگان