سوالات درس:سلامت و بهداشت پایه: دوازدهم تجربی نام ونام خانوادگی : نام پدر: نام کلاس:	وزارت آموزش و پرورش اداره کل آموزش و پرورش استان کردستان اداره استعدادهای درخشان استان کردستان مدیریت آموزش و پرورش ناحیه ۲ سنندج دوره دوم متوسطه فرزانگان	تاریـــــــخ: ۲۸ / ۱۰ /۴۰۲ مدت آزمون: ۷۵ دقیقه نام طراح: جواهری

ردیف	تعدادصفحات:٤ " پاسخ نامه لازم ندارد" تعداد سوالات: ۲۱
۱	**درستی یا نادرستی عبارات زیر را مشخص کنید. (بدون ذکر دلیل) ۲نمره** **الف) ابن‌سینا معتقد بود که سلامت نقطهٔ مقابل بیماری است.** **ب) چربی اشباع معمولاً از طریق محصولات گیاهی و ماهی تأمین می‌شود.** **ج) اگر چربی اضافی، بیشتر در ناحیه شکم متمرکز شده باشد، الگوی چاقی شبیه گلابی است.** **د) آلودگی مواد غذایی به سموم قارچی، مثالی از بیماری‌های ناشی از انگل‌های گوشت است.** **ه) بیماری‌های غیرواگیر به مجموعه‌ای از بیماری‌ها گفته می‌شود که اساساً عامل مشخصی ندارند.** **و) اچ‌آوی آزمایش تشخیصی اختصاصی دارد و در آزمایش‌های متداول و معمول انجام‌شده، مشخص نمی‌شود.** **ز) وبا نوعی بیماری واگیردار است که از طریق دستگاه گوارش منتقل می‌شود.** **ح) بیماری ایدز از طریق استفاده از سرویس‌های بهداشتی مشترک مثل حمام و توالت منتقل می‌شود.**
۲	**جاهای خالی را با عبارت مناسب پرکنید. ۱/۷۵ نمره** **الف) با توجه به دیدگاه اسلام، در تعریف سازمان جهانی بهداشت، از جنبهٔ ..... سلامت غفلت شده‌است.** **ب) برخی از مواد معدنی اجزای ساختمانی بافت را تشکیل می‌دهند. مانند ..... که در ترکیب هموگلوبین وجود دارد.** **ج) براساس قانون تعادل انرژی، اگر کالری دریافتی کمتر از کالری مصرفی باشد، وزن ..... می‌یابد.** **د) به حالتی که خون کافی به عضلهٔ قلب نمی‌رسد، ..... قلب گفته می‌شود.** **ه) هورمون ..... موجب ورود قند به سلول و استفاده از آن می‌شود.** **و) در صورتی که تومورها رشد کنند و به نقاط دیگر بدن دست‌اندازی کنند، تومور ..... محسوب می‌شوند.** **ز) مدت زمان طلایی برای نجات فرد دچار سکتهٔ مغزی، تنها حدود ..... ساعت است.**
۳	**در جدول زیر هر مورد در ستون الف را به ریزمغذی مرتبط با آن وصل کنید. (در ستون ب، دو مورد اضافی است) ۷۵/. نمره** الف: پوکی استخوان / تأخیر در بلوغ نوجوانان / گواتر / [redacted] ب: آهن / کلسیم / روی / ید / منیزیم
۴	**دو مورد از منابع جانوری برای ویتامین آ را بنویسید. ۵/.نمره**

ادامه سوالات درصفحه دوم

www-kanoon-ir

ردیف	ادامه سوالات (صفحه دوم)
۵	**گزینهٔ صحیح را انتخاب کنید. ۱/۷۵ نمره** **۱) عملکرد درست بخش‌های مختلف بدن و هماهنگی آن‌ها باهم، بیانگر کدام بعد از سلامت است؟** **الف) اجتماعی ب) روانی ج) معنوی د) جسمانی** **۲) کاهش خشم مربوط به کدام‌یک از انواع خودمراقبتی است؟** **الف) اجتماعی ب) روانی - عاطفی ج) جسمی د) معنوی** **۳) کدام مورد از منابع اصلی کربوهیدرات‌های پیچیده، محسوب نمی‌شود؟** **الف) سیب‌زمینی ب) نان ج) توت د) برنج** **۴) پرخوری عصبی مربوط به کدام‌یک از عوارض چاقی است؟** **الف) مشکلات غددی ب) مشکلات تنفسی ج) مشکلات گوارشی د) مشکلات روانی** **۵) کدام گزینه در ارتباط با اصول بهداشتی در جلوگیری از آلودگی و فساد موادغذایی نادرست است؟** **الف) کوتاه نگهداشتن ناخن‌ها یکی از موارد رعایت بهداشت فردی در فرایند تولید غذا است.** **ب) تهیهٔ آب سالم و کافی یکی از موارد رعایت بهداشت محیط در تهیه و تولید غذا است.** **ج) دفع صحیح زباله و مواد دفعی یکی از موارد رعایت بهداشت محیط در تهیه و تولید غذا است.** **د) پیشگیری از ورود مواد خارجی در غذا یکی از موارد رعایت بهداشت موادغذایی از تهیه تا مصرف است.** **۶) کدام مورد جزء دلایل مهم افزایش آمار سرطان نیست؟** **الف) افزایش تعداد سالمندان با توجه به بالا رفتن سن امید به زندگی ب) تغییر در شیوهٔ زندگی** **ج) سهولت تشخیص بیماری سرطان نسبت به گذشته د) بی‌اشتهایی یا کاهش وزن بی‌دلیل** **۷) احتمال مزمن‌شدن بیماری در مبتلایان به کدام نوع هپاتیت بیش‌تر است؟** **الف) A ب) B ج) D د) C**
۶	**در مورد بیماری‌های واگیردار به سؤالات زیر پاسخ دهید. ۲نمره** **الف) نگرانی و خطر در مورد این بیماری‌ها به چه علت است؟** **ب) دو مورد از بیماری‌هایی را که از طریق تنفس منتقل می‌شوند، نام ببرید.** **ج) بهترین راه پیشگیری از ابتلا به پدیکلوزیس چیست؟** **د) برای جلوگیری از انتقال هپاتیت B به سایر اعضای خانواده، چه نکاتی باید رعایت شود؟ (دو مورد)**
۷	**اصطلاحات زیر را تعریف کنید.۱/۵ نمره** **الف) پروتئین کامل** **ب) اصل تنوع** **ج) دوران پنجره**

ادامه سوالات در صفحه سوم

www-kanoon-ir

ردیف	ادامه سوالات (صفحه سوم)
۸	**مشخص کنید هریک از موارد زیر، مربوط به کدام‌یک از چهار عامل مؤثر بر سلامت است. ۷۵/.نمره** **الف) تسهیلات آموزشی** **ب) سابقه فامیلی ابتلای به بیماری** **ج) الگوی خرید و مصرف**
۹	**یکی از گام‌های برنامه‌ریزی برای خودمراقبتی، استفاده از یادآورها است. توضیحی کوتاه در مورد آن بنویسید. ۵/.نمره**
۱۰	**اصل اول برای کاهش وزن چیست؟۵/.نمره**
۱۱	**منظور از پختن کامل غذا چیست؟۵/.نمره**
۱۲	**برای هریک از عوامل ایجاد فساد در مواد غذایی یک مثال بنویسید. ۵/.نمره** الف) عوامل بیولوژیکی: ب) عوامل فیزیکی:
۱۳	**در مورد بیماری دیابت به سؤالات زیر پاسخ دهید.۱نمره** **الف) نشانهٔ اصلی این بیماری چیست؟** **ب) بیماران مبتلا به کدام نوع دیابت اغلب بدون علامت هستند؟** **ج) به کدام نوع دیابت، دیابت جوانان گفته می‌شود؟**
۱۴	**افزایش چربی‌های موجود در خون چه ارتباطی با ابتلای فرد به بیماری‌های مختلف دارد؟۷۵/.نمره**
۱۵	**منظور از بهداشت موادغذایی چیست؟۱نمره**
۱۶	**شاخص تودهٔ بدنی فردی با وزن ۶۰ کیلوگرم و قد ۱۶۰ ساتی‌متر را محاسبه کنید. ۱نمره**
۱۷	**دو مورد از منابع گیاهی برای آهن را نام ببرید. ۵/.نمره**
۱۸	**دو مورد از آداب صحیح خوردن و آشامیدن در فرهنگ اسلامی را بنویسید. ۵/.نمره**

ادامه سوالات درصفحه چهارم

www.kanoon.ir

ردیف	ادامه سوالات (صفحه چهارم)
۱۹	**مشخص کنید هریک از موارد زیر مربوط به کدام‌یک از عوامل چاقی است؟۷۵/.نمره** **الف) کم‌کاری تیروئید** **ب) افسردگی** **ج) میزان فعالیت بدنی**
۲۰	**نام هر بیماری را در مقابل توضیحات مربوط به آن بنویسید.(یک مورد اضافی است)۷۵/.نمره** **(سکته قلبی، سکته مغزی، فشارخون بالا، سرطان)** **الف) سرگیجه، تاری و اختلال دید:** **ب) از دست دادن ناگهانی احساس در بازو:** **ج) احساس سنگینی یا درد در وسط قفسه سینه:**
۲۱	**سه مورد از روش‌های مختلف تشخیص انواع سرطان را نام ببرید.۷۵/.نمره**

" سربلند و شاد باشید"