| | | |
|---|---|---|
| **سؤالات امتحان درس: سلامت و بهداشت** | **اداره کل آموزش‌وپرورش استان کردســـــــــتان**<br>**آموزش‌وپرورش شهرستان سروآباد**<br>**دبیرســـــــــــتان نمونه دولتی علم و دین** | **محل مهر آموزشگاه** |
| **نام و نام خانوادگی:** | | **تاریخ امتحان**<br>**۱۴۰۲/۱۰/۲۵** |
| **شماره کلاس:** | | |
| **کلاس دوازدهم – رشته علوم تجربی** | **دی‌ماه – سال ۱۴۰۲** | **ساعت شروع:**<br>**۱۰/۳۰ صبح** |
| **تعداد صفحه: ۳** | **تعداد سؤال: ۱۴** | **مدت امتحان: ۷۰ دقیقه** |

| شماره | سؤالات (پاسخنامه لازم ندارد) | نمره |
|---|---|---|
| ۱ | **درستی یا نادرستی عبارات زیر را مشخص کنید. (بدون ذکر دلیل)**<br>الف) ابن‌سینا معتقد بود که سلامت نقطهٔ مقابل بیماری است.<br>ب) چربی اشباع معمولاً از طریق محصولات گیاهی و ماهی تأمین می‌شود.<br>ج) اگر چربی اضافی، بیشتر در ناحیه شکم متمرکز شده باشد، الگوی چاقی شبیه گلابی است.<br>د) آلودگی مواد غذایی به سموم قارچی، مثالی از بیماری‌های ناشی از انگل‌های گوشت است.<br>ه) بیماری‌های غیرواگیر به مجموعه‌ای از بیماری‌ها گفته می‌شود که اساساً عامل مشخصی ندارند.<br>و) اچ‌آوی آزمایش تشخیصی اختصاصی دارد و در آزمایش‌های متداول و معمول انجام‌شده، مشخص نمی‌شود.<br>ز) وبا نوعی بیماری واگیردار است که از طریق دستگاه گوارش منتقل می‌شود.<br>ح) بیماری ایدز از طریق استفاده از سرویس‌های بهداشتی مشترک مثل حمام و توالت منتقل می‌شود. | ۲ |
| ۲ | **جاهای خالی را با عبارت مناسب پرکنید.**<br>الف) با توجه به دیدگاه اسلام، در تعریف سازمان جهانی بهداشت، از جنبهٔ ..... سلامت غفلت شده‌است.<br>ب) برخی از مواد معدنی اجزای ساختمانی بافت را تشکیل می‌دهند. مانند ..... که در ترکیب هموگلوبین وجود دارد.<br>ج) براساس قانون تعادل انرژی، اگر کالری دریافتی کمتر از کالری مصرفی باشد، وزن ..... می‌یابد.<br>د) به حالتی که خون کافی به عضلهٔ قلب نمی‌رسد، ..... قلب گفته می‌شود.<br>ه) هورمون ..... موجب ورود قند به سلول و استفاده از آن می‌شود.<br>و) در صورتی که تومورها رشد کنند و به نقاط دیگر بدن دست‌اندازی کنند، تومور ..... محسوب می‌شوند.<br>ز) مدت زمان طلایی برای نجات فرد دچار سکتهٔ مغزی، تنها حدود ..... ساعت است. | ۱/۷۵ |
| ۳ | **گزینهٔ صحیح را انتخاب کنید.**<br>**۳-۱) عملکرد درست بخش‌های مختلف بدن و هماهنگی آن‌ها باهم، بیانگر کدام بعد از سلامت است؟**<br>الف) اجتماعی ب) روانی ج) معنوی د) جسمانی<br>**۳-۲) کاهش خشم مربوط به کدام‌یک از انواع خودمراقبتی است؟**<br>الف) اجتماعی ب) روانی - عاطفی ج) جسمی د) معنوی<br>**۳-۳) کدام مورد از منابع اصلی کربوهیدرات‌های پیچیده، محسوب نمی‌شود؟**<br>الف) سیب‌زمینی ب) نان ج) توت د) برنج<br>**۳-۴) پرخوری عصبی مربوط به کدام‌یک از عوارض چاقی است؟**<br>الف) مشکلات غددی ب) مشکلات تنفسی ج) مشکلات گوارشی د) مشکلات روانی<br>**۳-۵) کدام گزینه در ارتباط با اصول بهداشتی در جلوگیری از آلودگی و فساد موادغذایی نادرست است؟**<br>الف) کوتاه نگهداشتن ناخن‌ها یکی از موارد رعایت بهداشت فردی در فرایند تولید غذا است.<br>ب) تهیهٔ آب سالم و کافی یکی از موارد رعایت بهداشت محیط در تهیه و تولید غذا است.<br>ج) دفع صحیح زباله و مواد دفعی یکی از موارد رعایت بهداشت محیط در تهیه و تولید غذا است.<br>د) پیشگیری از ورود مواد خارجی در غذا یکی از موارد رعایت بهداشت موادغذایی از تهیه تا مصرف است. | ۱/۷۵ |

www.kanoon.ir

| | | |
|---|---|---|
| | **۳-۶) کدام مورد جزء دلایل مهم افزایش آمار سرطان نیست؟**<br>الف) افزایش تعداد سالمندان با توجه به بالا رفتن سن امید به زندگی ب) تغییر در شیوهٔ زندگی<br>ج) سهولت تشخیص بیماری سرطان نسبت به گذشته د) بی‌اشتهایی یا کاهش وزن بی‌دلیل<br>**۳-۷) احتمال مزمن‌شدن بیماری در مبتلایان به کدام نوع هپاتیت بیش‌تر است؟**<br>الف) A ب) B ج) D د) C | |
| ۴ | **اصطلاحات زیر را تعریف کنید.**<br>الف) پروتئین کامل<br>ب) اصل تنوع<br>ج) دوران پنجره | ۱/۵ |
| ۵ | **مشخص کنید هریک از موارد زیر، مربوط به کدام‌یک از چهار عامل مؤثر بر سلامت است.**<br>الف) تسهیلات آموزشی<br>ب) سابقه فامیلی ابتلای به بیماری<br>ج) الگوی خرید و مصرف | ۰/۷۵ |
| ۶ | یکی از گام‌های برنامه‌ریزی برای خودمراقبتی، **استفاده از یادآورها** است. توضیحی کوتاه در مورد آن بنویسید. | ۰/۵ |
| ۷ | **در جدول زیر هر مورد در ستون الف را به ریزمغذی مرتبط با آن وصل کنید. (در ستون ب، دو مورد اضافی است)**<br>الف: پوکی استخوان / تأخیر در بلوغ نوجوانان / گواتر / [redacted]<br>ب: آهن / کلسیم / روی / ید / منیزیم | ۰/۷۵ |
| ۸ | **دو مورد از منابع جانوری برای ویتامین آ را بنویسید.** | ۰/۵ |
| ۹ | **اصل اول برای کاهش وزن چیست؟** | ۰/۵ |
| ۱۰ | **مشخص کنید هریک از موارد زیر مربوط به کدام‌یک از عوامل چاقی است؟**<br>الف) کم‌کاری تیروئید<br>ب) افسردگی<br>ج) میزان فعالیت بدنی | ۰/۷۵ |
| ۱۱ | **منظور از پختن کامل غذا چیست؟** | ۰/۵ |
| ۱۲ | **برای هریک از عوامل ایجاد فساد در مواد غذایی یک مثال بنویسید.**<br>الف) عوامل بیولوژیکی:<br>ب) عوامل فیزیکی: | ۰/۵ |
| ۱۳ | **در مورد بیماری دیابت به سؤالات زیر پاسخ دهید.**<br>الف) نشانهٔ اصلی این بیماری چیست؟<br>ب) بیماران مبتلا به کدام نوع دیابت اغلب بدون علامت هستند؟<br>ج) به کدام نوع دیابت، دیابت جوانان گفته می‌شود؟ | ۱ |

www-kanoon-ir

| | | |
|---|---|---|
| ۱۴ | **نام هر بیماری را در مقابل توضیحات مربوط به آن بنویسید.(یک مورد اضافی است)**<br>**(سکته قلبی، سکته مغزی، فشارخون بالا، سرطان)**<br>الف) سرگیجه، تاری و اختلال دید:<br>ب) از دست دادن ناگهانی احساس در بازو:<br>ج) احساس سنگینی یا درد در وسط قفسه سینه: | ۰/۷۵ |
| ۱۵ | **افزایش چربی‌های موجود در خون چه ارتباطی با ابتلای فرد به بیماری‌های مختلف دارد؟** | ۰/۷۵ |
| ۱۶ | **سه مورد از روش‌های مختلف تشخیص انواع سرطان را نام ببرید.** | ۰/۷۵ |
| ۱۷ | **در مورد بیماری‌های واگیردار به سؤالات زیر پاسخ دهید.**<br>الف) نگرانی و خطر در مورد این بیماری‌ها به چه علت است؟<br>ب) دو مورد از بیماری‌هایی را که از طریق تنفس منتقل می‌شوند، نام ببرید.<br>ج) بهترین راه پیشگیری از ابتلا به پدیکلوزیس چیست؟<br>د) برای جلوگیری از انتقال هپاتیت B به سایر اعضای خانواده، چه نکاتی باید رعایت شود؟ (دو مورد) | ۲ |
| ۱۸ | **منظور از بهداشت موادغذایی چیست؟** | ۱ |
| ۱۹ | **شاخص تودهٔ بدنی فردی با وزن ۶۰ کیلوگرم و قد ۱۶۰ ساتی‌متر را محاسبه کنید.** | ۱ |
| ۲۰ | **دو مورد از منابع گیاهی برای آهن را نام ببرید.** | ۰/۵ |
| ۲۱ | **دو مورد از آداب صحیح خوردن و آشامیدن در فرهنگ اسلامی را بنویسید.** | ۰/۵ |