باسمه تعالی

نام و نام خانوادگی :	اداره کل آموزش و پرورش استان همدان اداره آموزش و پرورش شهرستان تویسرکان معاونت آموزش متوسطه آزمون درس: **سلامت و بهداشت** آموزشگاه : نمونه دولتی پروین	تاریخ امتحان: ۲۵ / ۱۰ / ۱۴۰۲
نام پدر :		مدت امتحان : ۶۰ دقیقه
پایه تحصیلی: **دوازدهم تجربی**		نام دبیر : آمنه مالمیر
نمره دانش آموز :		نمره تجدید نظر:

ردیف	"دانش آموز گرامی سؤالات در ٤ صفحه می باشد. در همین برگه پاسخ داده شود"	نمره
۱	در هر یک از عبارت های زیر جای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید. الف) با توجه دیدگاه اسلام، در تعریف سلامت توسط سازمان جهانی بهداشت از جنبه ..... آن غفلت شده است. ب) بر اساس گزارش سازمان جهانی بهداشت، مهم ترین بیماری های مزمن در جهان با ..... ارتباط مستقیم دارد. ج) استفاده بیش از حد از برخی مکمل های ویتامین می تواند منجر به ..... شود. د) احتمال ایجاد آنژین صدری در الگوی چاقی ..... افزایش می یابد. ن) غنی ترین منبع ویتامین ..... روغن کبدی است که به صورت مکمل دارویی موجود است. و) یکی از شایع ترین بیماری های انگلی که از طریق پوست و مو به دیگران سرایت می کند ..... است. ه) مرده زایی ازعوارض جدی بیماری های منتقله از طریق ..... است.	۱/۷۵
۲	درستی یا نادرستی هر یک از عبارت های زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید. الف) سازگاری فرد با خودش و دیگران از نشانه های سلامت روانی است. ب) قابل درک ترین بعد سلامت، سلامت جسمانی است. ج) قند و چربی در پایین هرم غذایی قرار می گیرند. د) اسیدهای چرب اشباع، موجب کاهش سطح کلسترول خون می شوند. ن) اگر درد قفسه سینه، به شانه ها و فک پایین انتشار داشته باشد، خطر سکته قلبی جدی است. و) ضربه دیدن مواد غذایی ، مربوط به عوامل بیولوژیکی ایجاد فساد در مواد غذایی است. ه) در فرد آلوده به اچ آی وی در دوران پنجره، نتیجه آزمایش آنتی بادی مثبت است.	۱/۷۵

www.kanoon.ir

۳	از بین کلمات داخل پرانتز گزینه مناسب را انتخاب کنید. الف) تأمین سلامت افراد جامعه از وظایف اولیه (خانواده ها – حکومت ها) است. ب) کمبود (روی – آهن) میتواند منجر به کوتاهی قد و تأخیر در بلوغ کودکان و نوجوانان گردد. ج) افرادی با شاخص توده بدنی ۲۹/۹ - ۲۵ وضعیت (معمولی – اضافه وزن) طبقه بندی می شوند. د) رطوبت از جمله عوامل (مکانیکی – فیزیکی) است که باعث ایجاد فساد در مواد غذایی می شود. ن) بیشترین علل مرگ و میر در ایران مربوط به بیماری های (واگیر – غیر واگیر) است. و) برای پیشگیری از ابتلا به بیماری (دیابت نوع ۲- هپاتیت **B**) می توان از واکسن آن استفاده کرد.	۱/۵
۴	اصطلاحات زیر را تعریف کنید. الف) خود مراقبتی: ب) بیماری های غذازاد: ج) ایسکمی قلب:	۱/۵
۵	دلیل علمی هر یک از موارد زیر را بنویسید. الف) مصرف اسید های چرب اشباع در برنامه غذایی روزانه باید محدود گردد. ب) میوه های ضربه دیده با گذشت زمان، فاسد می شوند.	۱
۶	دو ویژگی افرادی که سلامت معنوی دارند را بنویسید؟	۰/۵
۷	در مورد سلامت به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف) کدام یک از عوامل مؤثر بر سلامت بیشترین تأثیر را بر سلامت افراد دارد؟ ب) کنترل خشم در کدام یک از انواع خود مراقبتی دسته بندی می شود؟	۰/۵
۸	در مورد برنامه غذایی سالم به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف) کدام یک از انواع پروتئین معمولا از طریق منابع گیاهی تأمین می شوند؟ ب) از اصول تغذیه سالم اصل تعادل را تعریف کنید. ج) افرادی که رژیم غذایی متعادلی ندارند ممکن است با کمبود کدام گروه از ویتامین ها مواجه شوند؟ چرا؟	۱/۲۵

www-kanoon-ir

۹	در مورد چاقی و کنترل وزن به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف) از مشکلات روانی ناشی از چاقی دو مورد را بنویسید. ب) دو مورد از عوارض جانبی کاهش وزن سریع را بنویسید. ج) طبق اصول کاهش وزن در چه صورتی وزن بدن بدون تغییر و ثابت باقی می ماند؟	۱/۵
۱۰	دو مورد از دلایل بروز عفونت های غذایی را نام ببرید.	۰/۵
۱۱	در مورد بیماری های غیر واگیر به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف) امروزه از کدام بیماری به عنوان قاتل خاموش یاد می شود؟ چرا؟ ب) برای تشخیص سرطان روده و سرطان سینه به ترتیب، کدام روش غربالگری استفاده می شود؟ ج) دو مورد از گام های موثر در پیشگیری از سرطان را بنویسید. د) در چه صورت یک تومور، تومور "بدخیم" محسوب می شود؟ ن) دو مورد از علائم هشدار دهنده سرطان را بنویسید. و) مدت زمان طلایی برای نجات فردی که سکته مغزی کرده است، چقدر می باشد؟ ه) چرا HDL را کلسترول خوب می دانند؟	۳
۱۲	در مورد بیماری های واگیردار به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف) دو مورد از عواملی که باعث شده است امروز تعداد زیادی از بیماری های واگیر کنترل شوند را بنویسید. ب) دو مورد از علائم بیماری هایی که از طریق دستگاه تناسلی منتقل می شود را بنویسید. ج) بیماری هپاتیت چگونه به وجود می آید؟ د) زمانی که هپاتیت B ، به صورت مزمن در آید چه عوارض بعدی را می تواند به دنبال داشته باشد؟	۱/۷۵

www-kanoon-ir

۱۳	جدول زیر در رابطه با برخی از بیماری های واگیردار (الف) و روش انتشار آنها (ب) است. هریک از موارد سمت راست با یکی از موارد سمت چپ ارتباط منطقی دارد. جدول را با عبارات صحیح کامل کنید. الف: الف. اسهال خونی ب. ..... ج. هپاتیت د. ..... ب: ۱. دستگاه تناسلی ۲. ..... ۳. ..... ۴. دستگاه تنفس	۱
۱۴	در مورد دیابت به سؤالات زیر پاسخ دهید. الف) احساس سوزش در انگشتان دست و پا مربوط به کدام نوع دیابت است؟ ب) گام های پیشگیری از دیابت را بنویسید. (ذکر سه مورد) ج) کدام نوع دیابت عمدتا در سنین پایین دیده می شود؟	۱/۲۵
۱۵	در پرسش های زیر گزینه مناسب را انتخاب کنید. الف) "قضاوت نسبتاً صحیح در برخورد با مسائل" از نشانه های کدام یک از ابعاد سلامت است؟ ۱. روانی ۲. جسمانی ۳. اجتماعی ۴. معنویت ب) کدام یک از نقش های چربی ها در بدن به شمار نمی رود؟ ۱. تامین انرژی ۲. ساخت سلول های مغز ۳. کمک به مصرف ویتامین E در بدن ۴. رشد و ترمیم ج) کدام گزینه از موارد زیر می تواند تأمین کننده پروتئین کامل باشد؟ ۱. تخم مرغ ۲. غلات ۳. حبوبات ۴. خشکبار د) "التهاب مزمن" مربوز به کدام یک از مشکلات ناشی از چاقی است؟ ۱. قلبی – عروقی ۲. سیتم عصبی ۳. غددی ۴. روانی ن) کدام یک می تواند از علائم سکته مغزی باشد؟ ۱. عرق سرد ۲. از دست دادن تکلم ۳. ضعف و خستگی بدون علت ۴. رنگ پریدگی پوست	۱/۲۵
	موفق باشید.	۲۰

www.kanoon.ir