بسمه تعالی **نام درس: سلامت و بهداشت** **نام ونام خانوادگی:** **رشته: مشترک ریاضی و تجربی** **پایه: دوازدهم**	وزارت آموزش و پرورش **مدیریت آموزش و پرورش شهرستان بجنورد** **دبیرستان طالقانی**	صفحه: ۱ از ۳ تاریخ امتحان:۱۴۰۲/۱۰/۲۵ ساعت امتحان:۰۸:۰۰ مدت امتحان:۵۰ دقیقه دبیر مربوطه:محمد نوری

ردیف	سوالات	بارم
۱	**جاهای خالی با کلمات مناسب پر کنید.** الف) به طور کلی چهار عامل سبک زندگی، .....، عوامل محیطی و ..... عوامل مؤثر بر سلامت هستند ب)در بین عوامل مؤثر بر سلامت، ..... با سهم ٪۵۰بیشترین تأثیر را بر سلامت افراد دارد. پ)فیبر یک نام عمومی برای برخی از ..... است که در سبزی ها، میوه ها، حبوبات و غلات به وفور یافت میشود. ت) بیماری ناشی از کمبود ریز مغذی های ید و کمبود آهن به ترتیب .....و .....می باشد. ث) بر اساس قانون تعادل انرژی تنظیم وزن و برخورداری از وزن مطلوب به دو عامل ..... و ..... بستگی دارد. ج) به دنبال ایسکمی قلب سبب ایجاد ..... خواهد شد. ح) بیشتر حملات قلبی بصورت ..... و با یک درد و ناراحتی ..... شروع می شود. خ) همه گیری جهانی بیماری ..... موجب ایجاد یکی از بزرگ ترین چالش ها در زندگی فردی و اجتماعی انسان به خصوص نوجوانان و جوانان شده است.	۳
۲	**جواب مناسب را از بین کلمات درج شده انتخاب نمایید.(دوکلمه اضافی می باشد.)** **سرما خوردگی ، تب مالت ، دیابت نوع یک ، عادت های غذایی ،دیابت نوع دو ، ۵ تا ۱۰درصدوزن ، بیماری واگیردار وعفونی ، ،یک دقیقه ،پدیکلوزیس** ۱) علایم بیماری هپاتیت Bبیشتر شبیه بیماری ..... می باشد. ۲)..... یکی از شایع ترین بیماری های انگلی است که از طریق پوست و مو سرایت می کند. ۳) شیر خام را قبل از مصرف باید حداقل ..... با هم زدن مداوم جوشاند و در صورت خطر ..... به مدت طولانی تر جوشاند. ۴) شایع ترین نوع دیابت .....است. ۵) کاهش ..... نقش مهمی در کنترل خطر سکته دارد. ۶) .....به عنوان علل اصلی مرگ و ناتوانی به ویژه در کودکان می باشد. ۷)..... یکی از مهمترین عوامل موثر در شکل گیری الگوی غذایی افراد است.	۲
۳	**درستی ونادرستی را بدون ذکر دلیل مشخص کنید .** ۱) مدت زمان طلایی برای نجات فرد مبتلا به سکته مغزی حدود ۳ ساعت می باشد. ۲) مهمترین اقدام در مواجه با بیمار سکته مغزی شل کردن لباس های تنگ بیمار می باشد.	۲

www-kanoon.ir

	۳) هپاتیت و دیابت جزو بیماری های منتقله از طریق خون وترشحات بدن می باشد. ۴) سن بالای ۳۰سال و سابقه خانوادگی از عوامل خطر ساز دیابت نوع ۲ وغیرقابل پیشگیری می باشد. ۵) بالا بودن فشار خون از نشانه های اصلی بیماری دیابت است. ۶) مراحل رشد تومور در سرطان معده شامل یک مرحله ابتدایی و۴مرحله فازی می باشد. ۷) قند خون بالا یکی از شایع ترین بیماری های مزمن در جوامع امروزی است که به عنوان قاتل خاموش از آن یاد می کنند. ۸) استفاده از سموم دفع آفات یکی از عوامل بیولوژیکی می باشد که باعث فساد غذایی می گردد.	
٤	در ارتباط با چربی های موجود در مواد غذایی به سوالات زیر پاسخ دهید. الف) سه نوع چربی های موجود در مواد غذایی را بنویسید . ب) عامل هریک را مشخص کنید. ۱) افزایش کلسترول ۲) کاهش (LDL) کاهش HDL	۱,٥
٥	مهمترین علامت بالینی در سکته قلبی را بنویسید.	۱
٦	چهارمورد از علائم هشدار دهنده سرطان را نام ببرید.	۱
۷	از عوامل خطرساز قابل پیشگیری دیابت نوع ۲ دو مورد را نام ببرید.	۱

۸	روشهای انتقال ویروس HIV را نام ببرید.	۱
۹	انواع بیماری های ناشی از غذا را نام ببرید؟	۰,۷٥
۱۰	عوامل موثر در ایجاد فساد مواد غذایی را نام ببرید.	۱
۱۱	وزن مطلوب هر فرد بستگی به چه عواملی دارد؟	۰,۷٥
۱۲	درمورد چاقی به سوالات زیر پاسخ دهید. الف) چاقی با الگوی سیب در کدام نواحی می باشد ودر چه جنسیتی شایعتر است ؟ ب) نام دو بیماری که باعث چاقی در افراد می گردد را نام ببرید؟	۱

www-kanoon-ir

۱۳	کدام مورد از مهمترین بیماری های ویروسی که از طریق دستگاه تنفسی انتشار می یابند نیست؟ ۱) کرونا ۲)آنفولانزا ۳) سرماخوردگی ۴) ایدز	۰,۲۵
۱٤	کدام یک از انواع هپاتیت های شایع تر می باشد. ۱) نوع A,B ۲) B,C ۳) D,H ۴) B,D	۰,۲۵
۱۵	غنی ترین منبع ویتامین D کدام می باشد؟ ۱) روغن کبد ماهی ۲)تخم مرغ ۳) شیر ولبنیات ۴)ماهی کپور	۰,۲۵
۱٦	ویتامین های محلول در چربی کدامند؟ ۱) B,C ۲) D,C ۳) A,B ۴) A,K	۰,۲۵
۱۷	دو مورد از عوامل ژنتیکی و فردی که می توانند در سلامت افراد تاثیر گذار باشند را نام ببرید.	۰,۵
۱۸	منظور از دوره پنجره در بیماری ایدز چیست؟	۰,۵
۱۹	تفاوت تومور خوش خیم و بدخیم را بنویسید.	۱
۲۰	اقدامات لازم در مواجه با حمله قلبی را به ترتیب شماره گذاری نمایید. رساندن بیمار با برانکارد یا صندلی چرخ دار به بیمارستان ..... پرهیز از هر گونه حرکت و فعالیتی در بیمار..... قرار دادن بیمار به حالت نشسته یا نیمه خوابیده..... شل کردن لباس های تنگ بیمار.....	۱
تعداد سوالات: ۲۰	**با آرزوی موفقیت برای شما**	**جمع بارم: ۲۰,۰۰**

نمره باعدد		**نام و نام خانوادگی و امضا دبیر**