نام ونام خانوادگی:	باسمه تعالی	**نوبت اول :**
نام پدر:		**نام درس:سلامت و بهداشت**
نام کلاس:دوازدهم انسانی و تجربی	**وزارت آموزش و پرورش**	**تاریخ امتحان : 1402/10/23**
تعداد صفحه:2	**مدیریت آموزش و پرورش شهرستان بجنورد**	**ساعت شروع:**
تعداد سوال:15	**آموزشگاه دخترانه هیات امنایی تلاش**	**زمان:90 دقیقه**

	نمره آزمون:	**نمره کل با عدد:**	**نام و نام خانوادگی دبیر: امضا**	**بارم**
1	صحیح و غلط عبارات زیر را تعیین نمایید 1/5 الف-در اسلام، انسان موجودی است که هم جسم دارد و هم روح، و این دو با هم ارتباطی ندارند و از هم تأثیر نمی پذیرند . ب- سبک زندگی سالم مجموعه ای از انتخاب های سالم افراد است که متناسب با موقعیت های زندگی صورت می گیرد .پ- فیبرها در دستگاه گوارش هضم و جذب می شوند و با جلوگیری از یبوست نقش مؤثری درسلامت افراد خواهند داشت . ت- عدم مصرف روی به میزان مناسب، منجر به کاهش سرعت رشد و کوتاهی قد و تأخیر در بلوغ فرد میشود . ث- در دیابت نوع یک،(لوزالمعده)پانکراس اصلا قادر به تولید انسولین نیست . ج- مصرف سبزی های خام و سالادهایی که از شستشو و و ضدعفونی کردن آنها اطمینان ندارید،توصیه می شود.			1/5
2	در عبارت های زیر پاسخ مناسب را انتخاب نمایید 2 الف- تعادل بین مزاج چهارگانه، شامل صفرا، سودا، بلغم و خون، تعریف سالمت از نظر (بقراط - ابن سینا) 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 . پ- در هرم غذایی طراحی شده روزانه بایستی میزان مصرف مغزها و آجیل در مقایسه با میوه(بیشتر- کمتر) باشد . ت- فردی که وزنی بیشتر از حد معمول دارد ممکن است دچار(اضافه وزن - چاقی)باشد .ث- برای تشخیص سرطان (روده – معده)از روش کولونوسکوپی استفاده می شود . ج- برای پیشگیری از ابتال به بیماری (دیابت نوع دو – هپاتیت) می توان از واکسن آن استفاده کرد.			2
3	عبارات زیر را با کلمات مناسب تکمیل نمایید 1/25 الف- وضعیت اشتغال فرد از عوامل..... موثر بر سلامتی فرد می باشد . ب- نیازمندی های تغذیه ای هر فرد بر اساس سن، جنس، وزن و میزان ....فرد تعیین می شود پ- مصرف انواع مختلف مواد غذایی که در شش گروه اصلی غذایی قرار می گیرند، همان اصل ..... است ت-برای تشخیص سرطان دهانه رحم از آزمایش غربالگری به نام ..... استفاده می شود .ث- ویروس اچ آی وی تنها در..... قادر به ادامه حیات است .			1/25
4	متن زیر را خوانده و به پرسش های آن پاسخ دهید 0/5 علی مردی 35 ساله است. شغل آزاد دارد و دارای سه فرزند است. او از کودکی با تشخیص مشکل دریچه ای قلب، تحت درمانهای نگهدارنده با دارو بوده است؛ ولی پزشکان از حدود یک سال پیش شرط ادامه زندگی او را پیوند قلب اعلام نموده اند. او تاکنون سه مرتبه در بخش مراقبتهای ویژه بستری شده است و پزشکان گفته اند اگر تا یک ماه دیگر پیوند صورت نگیرد، ادامه زندگی او میسر نیست .با این حال علی روحیه را حفظ کرده است، با دوستانش در ارتباط است و برای تقویت روحیه خود، با دعا و نیایش، از خداوند سالمتی و آرامش طلب میکند و به زندگی امیدوار است . الف- کدام بعد از ابعاد سالمتی علی دارای مشکل شده است؟ ب- علی سعی نموده است از کدام روش برای رسیدن به سلامتی کامل کمک بگیرد؟			0/5
5	در مورد سلامت به پرسش های زیر پاسخ دهید.0/5 الف. بنا به فرمایش حضرت علی (ع) در حکمت388نهج البلاغه چه چیزی بالاتر از سلامت بدن است؟			**0/5**

www.kanoon.ir

	ب."امکانات و تسهیلات آموزشی"جزء کدام یک از چهار عامل موثر بر سلامت است؟	
6	چرا درسطوح پیشگیری،آموزش کادر درمان ساده نمی باشد؟0/5	0/5
	در سبک زندگی به سوالات زیر پاسخ دهید.2/5 الف-از ویژگی های سبک زندگی قدیمی2مورد را بیان نمایید. ب-"مهربانی؛ خندیدن و گریه کردن در شرایط مقتضی"در کدامیک از انواع خودمراقبتی دسته بندی میشود؟ ج-چرادر اجرای برنامه خود مراقبتی بایستی موفقیت هایمان رامد نظر داشته باشیم؟	2/5
8	چربی های اشباع را در چه غذاهایی می توان یافت؟ (دومورد)و چرا بایستی میزان آن را کنترل نمود.؟1	1
9	عادت های غذایی افراد یک جامعه را چه عواملی تعیین می نمایند؟ (4مورد)1	1
10	در مورد کنترل وزن مناسب به سوالات زیر پاسخ دهید.1/5 الف-چاقی چه عوارضی می تواند برقلب و عروق داشته باشد؟ ب-تخمدان های پلی کیستیک از کدام عوارض چاقی می باشد؟ پ-ب-دو مورد از عوارض جانبی کاهش سریع وزن را بنویسید.	1/5
11	پدر علی دارای قد170سانتی متر و دارای وزن80کیلوگرممی باشد ودارای میزان چربی خون بیش از حد معمول بوده است1/75 الف نمایه توده بدنی او چقدر است؟ ب-نمایه توده بدنی پدر علی در چه گروهی قراردارد؟ پ-آیا این عددنمایانگر وضعیت طبیعی برای این فرد می باشد؟چرا؟	1/75
12	در بهداشت و ایمنی مواد غذایی به سوالات زیرپاسخ دهید1/5. الف-مبارزه با حشرات و جوندگان ناقل بیماریجز کدامیک ازاصول بهداشتی در جلوگیری از آلودگی و فساد مواد غذایی می باشد؟ ب-چگونه می توانید با عوامل بیولوژیکی آلوده کننده مواد غذایی مبارزه نمایید؟ پ-بیماری های غذا زاد چگونه ایجاد می شوند؟	1/5
13	در بیماری های غیر واگیر به سوالات زیر ، پاسخ مناسب دهید.1 الف-بیماری قلبی–عروقی به چه بیماری هایی اطلاق می شود؟ ب-کدام یک از بیماری های قلب و عروق می تواند موجب بیشترین مرگ و میر شود؟	1
14	در سکته قلبی به سوالات زیر پاسخ دهید.2 الف-درهنگام بروز سکته قلبی رعایت چه نکاتی به بیمار کمک خواهد نمود؟ ب-دو گام از گام های خود مراقبتی در پیشگیری از سکته قلبی را پیشنهاد دهید.	2
15	الف -راههای انتقال ویروس اچ آی وی را بنویسید؟1 ب -در جلوگیری از ابتلا به بیماری های منتقل شده از طریق دستگاه تناسلی چه عواملی نقش مهمی دارند؟0/5	1/5

www-kanoon.ir