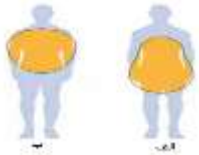
اداره کل آموزش وپرورش استان کردستان مدیریت/ اداره آموزش وپرورش شهرستان/منطقه/ ناحیه سروآباد نام آموزشگاه: شهیده سمیه	محل مهر آموزشگاه	نام درس: سلامت و بهداشت۱۲ تجربی دی ماه
نام و نام خانوادگی:	طراح:شادی رحمانی	پایه : ۱۲ / رشته :تجربی
	پاسخنامه نیاز: دارد ☐ ندارد ■	تعداد صفحه:۳ / شماره صفحه:
تعداد سؤال:۱۳ سوال	زمان امتحان :۷۰ دقیقه	ساعت شروع:صبح / تاریخ امتحان ۱۴۰۲/۱۰/۲۰

"لَيْسَ لِلْإِنْسَانِ إِلَّا مَا سَعَىٰ"

ردیف	سؤالات	نمره
۱	درستی یا نادرستی عبارت زیر را مشخص کنید: ۱)دو کلمه بهداشت و سلامت مترادف هم هستند. ۲)در پیشگیری، هرگونه اقدام بسیار آسان‌تر و اطمینان بخش‌تر از درمان است ۳)در بین عوامل موثر بر سلامت، سبک زندگی بیشترین تاثیر را بر سلامت دارد. ٤)غلات واجد تمام اسیدهای آمینه ضروری هستند. ٥)چاقی با الگوی سیب، خطر ابتلا به اختلالات انعقاد خون را بیشتر افزایش می‌دهد ٦)از جمله نکات بهداشت فردی افراد موثر در فرآیند تولید غذا، نداشتن زیور آلات است. ۷)با بالا رفتن میزان تری گلیسرید خون، سطح HDL خون افزایش می‌یابد ۸)امروزه با استفاده از واکسیناسیون، تعدادی از بیماری‌های واگیردار کنترل شده‌اند.	۲
۲	گزینه صحیح را انتخاب کنید: الف)"قضاوت نسبتاً صحیح در برخورد با مسائل" از نشانه های کدام یک از ابعاد سلامت است؟ ۱. اجتماعی ۲. جسمانی ۳. روانی ٤. معنویت ب)چربی‌های غیر اشباع در کدام یک از مواد زیر یافت می‌شود؟ ۱. ماهی ۲. گوشت ۳. مرغ ٤. محصولات لبنی ج)کدام مورد از عوامل چاقی محسوب نمیگردد؟ ۱. فعالیت بدنی زیاد ۲. عامل ژنتیک ۳. بیماریهای جسمی ٤. داروها د)احتمال مزمن شدن بیماری در مبتلایان هپاتیت نوع ..... بیشتر است. ۱. A ۲. B ۳. C ٤. D	۲
۳	در هر یک از عبارت های زیر جای خالی را با کلمات زیر پر کنید: **الف) بیش از نیمی از بیماری‌ها و مرگ‌های کودکان خردسال در اثر میکروب‌هایی ایجاد می‌شوند که از طریق دستگاه ..... و منتقل می‌شوند.** **ب)مهمترین بیماری‌های ویروسی که از طریق دستگاه تنفسی انتشار می‌یابند، سرماخوردگی و ..... می‌باشند.** **ج)به مجموعه‌ای از بیماری‌ها که اساساً عامل مشخصی ندارند بیماری‌های ..... می گویند.** **د)میزان نمک مصرفی در طول یک روز، در افراد زیر ۵۰ سال ..... گرم است.** ادامه در صفحه ی بعد	۱

www-kanoon-ir

اداره کل آموزش وپرورش استان کردستان مدیریت/ اداره آموزش وپرورش شهرستان/منطقه/ ناحیه سروآباد نام آموزشگاه: شهیده سمیه	محل مهر آموزشگاه	نام درس: سلامت و بهداشت۱۲ تجربی دی ماه
نام و نام خانوادگی:	طراح:شادی رحمانی	پایه : ۱۲ / رشته :تجربی
	پاسخنامه نیاز: دارد ☐ ندارد ■	تعداد صفحه:۳ / شماره صفحه:
تعداد سؤال:۱۳ سوال	زمان امتحان :۷۰ دقیقه	ساعت شروع:صبح / تاریخ امتحان ۱۴۰۲/۱۰/۲۰

٤	جدول زیر در رابطه با برخی از بیماری‌هاي واگیردار و روش انتشار آنها است. هریک از موارد سمت راست با یکی از عبارت‌هاي سمت چپ ارتباط منطقی دارد،آن ارتباط را چیدا کنید موارد: الف. اسهال خونی / ب. سوزاک / ج. پدیکلوزیس عبارت‌ها: ۱. دستگاه تناسلی / ۲. خون و ترشحات بدن / ۳. دستگاه گوارش / ٤. پوست و مو	۰/۷۵
٥	کلمه مناسب رااز داخل پرانتز انتخاب کنید. *بیماری‌های واگیردار را می‌توان بر اساس شیوه‌های (انتقال – درمان) به پنج دسته طبقه بندی کرد *مصرف زیاد اسیدهای چرب ترانس موجب افزایش (LDL / HDL) خون می‌شود. *اسیدهای چرب (اشباع – غیر اشباع) در روغن زیتون وجود دارد. *زمانی پخت غذا کامل است که تمام قسمت‌های آن حداقل (٦٠ – ٧٠) درجه سانتی گراد حرارت دیده باشد.	۱
٦	در شکل مقابل، افراد با کدام یک از الگوهای چاقی (الف یا ب)، بهتر است هر چه سریع‌تر برای کاهش وزن خود اقدام کنند؟ 	۰/۵
۷	راه انتقال هر یک از بیماری‌های واگیردار زیر را تعیین کنید. الف: وبا ..... ب:کرونا ..... ج: هپاتیت	۰/۷۵
۸	برای هریک از عوامل خطرساز دیابت نوع ۲، یک مورد را بنویسید. الف. عوامل قابل پیشگیری : ب. عوامل غیر قابل پیشگیری :	۲
۹	هر یک از موارد زیر مربوط به کدام نوع دیابت (نوع یک یا نوع دو) می‌باشد؟ الف. بدن به انسولین مقاومت نشان می‌دهد. ب. در اثر اختلال در سیستم ایمنی ایجاد می‌شود.	۰/۵

ادامه در صفحه ی بعد

www-kanoon-ir

اداره کل آموزش وپرورش استان کردستان مدیریت/ اداره آموزش وپرورش شهرستان/منطقه/ ناحیه سروآباد نام آموزشگاه: شهیده سمیه	محل مهر آموزشگاه	نام درس: سلامت و بهداشت۱۲ تجربی دی ماه
نام و نام خانوادگی:	طراح:شادی رحمانی	پایه : ۱۲ / رشته :تجربی
	پاسخنامه نیاز: دارد ☐ ندارد ■	تعداد صفحه:۳ / شماره صفحه:
تعداد سؤال:۱۳ سوال	زمان امتحان :۷۰ دقیقه	ساعت شروع:صبح / تاریخ امتحان ۱۴۰۲/۱۰/۲۰

۱۰ (۲)

جدول زیر در رابطه با عوامل ایجاد فساد مواد غذایی است هر یک از موارد ستون "الف" با یکی از موارد ستون "ب" ارتباط منطقی دارد. آنها را پیدا کنید

"ستون الف"	" ستون ب"
الف. شیمیایی	۱. ترشحات دهان سوسک های خانگی
ب. بیولوژیکی	۲. ضربه دیدن میوه ها در هنگام برداشت
ج. مکانیکی	۳. نامناسب بودن درجه حرارت محیط
د. فیزیکی	٤. استفاده از حشره کش ها در هنگام کاشت

۱۱ (۰/۵)

در هرم غذایی مقابل علامت سوال مربوط به کدام گروه از مواد غذایی می‌باشد؟

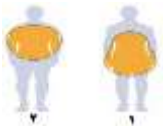


۱۲ (۱)

با توجه به شکل روبرو، الگوی چاقی هر یک را تعیین کنید.

ب. کدام الگو در زنان شایع‌تر است؟

ج. کدام الگو خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی – عروقی را افزایش می‌دهد؟



13 (٦)

به سوالات زیر پاسخ کوتاه بدهید:

۱)در آلودگی به شپش سر، عامل بیماری در کدام نواحی بدن زندگی می‌کند؟ (دو مورد) (۰.۵ نمره)

۲)از انواع هپاتیت، دو مورد از شایع‌ترین آنها را نام ببرید(۰/۵ نمره).

۳)دو مورد از عوامل ایجاد کننده دیابت نوع یک را نام ببرید(۰/۵)

٤)چه زمانی می‌گوییم ماده غذایی دچار فساد شده است؟ ۲ ویژگی کافی است.(۰/۵)

۵)دو روش نامناسب برای کاهش وزن را نام ببرید(۱ نمره)

٦)از اصول تغذیه سالم دو مورد را نام ببرید(۰/۵)

۷)از انواع خود مراقبتی دو مورد را نام ببرید(۰/۵)

۸)از نشانه های سلامت روانی دو مورد را بنویسید(۱نمره)

۹)کوشینگ را تعریف کنید(۱)