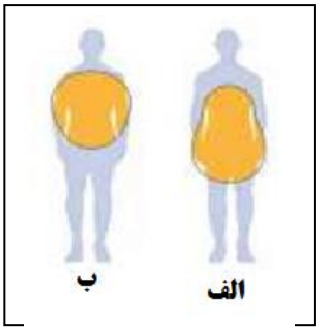
نام :	بسمه تعالی	ماده ی درسی : **سلامت و بهداشت – دوازدهم**	
نام خانوادگی :	اداره ی کل آموزش و پرورش آذربایجان غربی	تاریخ آزمون : **۱۴۰۲/۱۰/۲۰**	
شعبه :	آموزش و پرورش شهرستان بوکان	مدت آزمون: 65 **دقیقه**	محل مهر آموزشگاه
دبیرستان: **فارابی**	آزمون پایانی نیم سال اول	طراح : خفده - باریک	
تعداد سوال : **۱۶**	سال تحصیلی **۱۴۰۳-۱۴۰۲**	تعدادصفحه: **۴**	

ردیف	متن سئوالات * دانش آموزان عزیز با **دقتِ تمام** ، سئوالات را بخوانید و فقط به موارد خواسته شده پاسخ دهید *	بارم
۱	**درستی ✓ و نادرستی × جملا ت زیر را مشخص کنید .** **الف) مدیریت هیجان ،آرامش و شناخت خود، از اصول سلامت اجتماعی هستند. ( )** **ب) عوامل مؤثر بر سلامت، همیشه موجب تقویت فرد می شود.( )** **ج) در بین عوامل موثر بر سلامت، سبک زندگی بیشترین تاثیر را بر سلامت دارد. ( )** **د) فعالیتهای بدنی منظم در کنار برنامه غذایی سالم از مهمترین عوامل حفظ و ارتقای سلامت در طول زندگی افراد است. ( )** **ه) کم کاری تیروئید همانند اختلال در عملکرد غدد فوق کلیه، سبب بروز چاقی می شود.( )** **و) از جمله نکات بهداشت فردی افراد موثر در فرآیند تولید غذا، نداشتن زیور آلات است.( )** **ی) بیشترین علل مرگ و میر در ایران، مربوط به بیماریهای واگیردار و عفونی است. ( )** **ز) به هنگام سکته قلبی، لخته خون قبل از پلاک، تشکیل میشود. ( )** **ر) امروزه با استفاده از واکسیناسیون، تعدادی از بیماریهای واگیردار کنترل شده اند. ( )** **م) بیماری سوزاک جزء بیماری هایی است که از طریق خون و ترشحات بدن منتقل می شود ( )**	۲/۵
۲	**جملات زیر را با عبارت های مناسب تکمیل کنید .** **الف) بیش از نیمی از بیماریها و مرگهای کودکان خردسال در اثر میکروبهایی ایجاد می شوند که از طریق دستگاه ..... و منتقل می شوند.** **ب) پدیکلوزیس یکی از شایعترین بیماریهای ..... است که از طریق پوست و مو به دیگران سرایت می کند.** **ج) برای تشخیص سرطان دهانه رحم از آزمایش غربالگری به نام ..... استفاده می شود.** **د) در سکته مغزی، مدت زمان طلایی برای نجات فرد، تنها حدود ..... ساعت است.** **ه) یکی از شایعترین بیماری های مزمن که برخی به عنوان قاتل خاموش از آن یاد می کنند، ..... می باشد.** **و) زمانی پخت غذا کامل است که تمام قسمتهای آن حداقل ..... درجه سانتی گراد حرارت دیده باشد.** **ی) دفع صحیح زباله و مواد دفعی از اصول رعایت بهداشت ..... می باشد که در جلوگیری از آلودگی و فساد مواد غذایی مؤثر است.** **ز) برخی بیماریها مانند ..... و کوشینگ موجب بروز چاقی میشوند.**	۲/۵

www.kanoon.ir

	ر) به مقدار مناسب مواد مغذی برای حفظ سلامت، ..... اطلاق می شود. م) بدن ما قادر به ذخیره مقدار معینی کربوهیدرات است که به صورت ..... ذخیره می شود.	
۳	**در جدول زیر عبارت هایی در مورد ابعاد سلامت و نشانه های آن آورده شده است. عبارت های مربوط به هم را مشخص کنید و در برگه پاسخ بنویسید.** ستون ب: ۱- سلامت روانی؛ ۲-سلامت معنوی؛ ۳- سلامت جسمانی ستون الف: الف. عدم احساس پوچی و بی هدفی در زندگی؛ ب. قابل درک ترین بعد سلامت؛ ج. داشتن عملکرد مناسب در برخورد با مشکلات	۰/۷۵
٤	**برای کامل کردن هر یک از عبارتهای زیر، از بین کلمات داخل پرانتز، کلمه ی مناسب را انتخاب کنید .** الف) سلامت در فرهنگ فارسی معین (بی عیب شدن – رهایی یافتن) معنی شده است . ب) سازگاری فرد با خودش و دیگران، از نشانههای سلامت (روانی - اجتماعی) است ج) خندیدن و گریه کردن در شرایط مقتضی، از موارد خودمراقبتی (جسمی / روانی – عاطفی) است . د) انرژی مورد نیاز برای تداوم فعالیت های روزانه و طبیعی ما از طریق (کربوهیدراتها – پروتئینها)تامین می شود. ه) ویتامین های محلول در (آب – چربی) معمولاً در کبد ذخیره می شوند . و) بر اساس هرم غذایی، میزان مصرف میوهها نسبت به گوشت و تخم مرغ (بیشتر / کمتر / برابر) است. ی) کم کاری تیروئید مربوط به (عامل ژنتیک / بیماریهای جسمی / عامل روانی) می باشد که از عوامل چاقی محسوب می شود . ز) بیشترین علل مرگ و میر در ایران مربوط به بیماریهای (واگیر – غیر واگیر) است . ر) به حالتی که خون کافی به عضله قلب نمی رسد (ایسکمی قلبی – آنژین صدری) می گویند . م) اسهال خونی از بیماری هایی است که از طریق دستگاه (تناسلی – گوارش) منتقل می شود .	۲/۵
٥	**الف) از عوارض جدی عدم درمان بیماریهایی که از طریق دستگاه تناسلی منتقل می شوند یک مورد را بنویسید.** **ب) زمانی که هپاتیت B به صورت مزمن درآید، چه عوارض بعدی را می تواند به دنبال داشته باشد؟** **ج) چرا در بیماری ایدز احتمال ابتلا به سرطان بیشتر است؟** **د) بیماری پدیکلوزیس از چه طریقی به دیگران سرایت می کند؟**	۱

www.kanoon.ir

٦	الف) دو مورد از عوامل موثر بر سلامت را نام ببرید. ب) فعالیت هایی که خود یا خانواده مان برای حفظ و ارتقای سلامت انجام می دهیم، چه نامیده می شوند؟ ج) برای حفظ و تأمین سلامت، اولویت با پیشگیری است یا درمان؟	۱
۷	الف) کدام ماده معدنی در ترکیب هموگلوبین خون نقش اساسی دارد؟ ب) فرادی که رژیم غذایی متعادلی ندارند ممکن است با کمبود کدام گروه از ویتامینها مواجه شوند؟ چرا؟ ج) در هرم مواد غذایی هرچه از بالا به سمت پایین حرکت می کنیم، مقدار مصرف روزانه گروه های غذایی چه تغییری می کند؟	۱
۸	الف) دو نمونه از آداب صحیح خوردن و آشامیدن که در فرهنگ اسلامی بر آنها توصیه شده است را بنویسید. ب) دو مورد از عادتهای غذایی نادرست شایع در نوجوانان را بنویسید.	۱
۹	الف) کدام یک از الگوهای چاقی در شکل زیر، خطر ابتلا به بیماریهای قلبی – عروقی را بیشترافزایش می دهد؟ ب) افراد با کدام یک از الگوهای چاقی (الف یا ب،) بهتر است هر چه سریعتر برای کاهش وزن خود اقدام کنند. ج) کدام الگو در زنان شایع تر است؟  	۰/۷۵
۱۰	الف) دو مورد از عوامل مؤثر بر بروز چاقی را نام ببرید. ب) دو مورد از عوارض جانبی کاهش سریع وزن را بنویسید.	۱
۱۱	الف) بر اساس قانون تعادل انرژی، تنظیم وزن و برخورداری از وزن مطلوب به چه عواملی بستگی دارد؟ ب) طبق اصول کاهش وزن، در چه صورتی وزن بدون تغییر و ثابت می ماند؟ ج) حداکثر کاهش وزن مجاز در طول یک ماه چند کیلو گرم است ؟	۱

www-kanoon-ir

۱۲	الف) از عواملی که سبب ایجاد فساد در مواد غذایی می شوند، دو مورد را نام ببرید . ب) مهمترین عوامل خطر ابتلا به بیماریهای قلبی – عروقی را بنویسید. (دو مورد)	۱
۱۳	الف) دیابت نوع ۱و ۲را بر اساس میزان تولید انسولین مقایسه کنید . ب) چرا HDL را کلسترول خوب می دانند؟	۱
۱٤	ذو مورد از عوامل خطرساز دیابت نوع ۲را بنویسید.	۰/۵
۱۵	دو مورد از عواملی که باعث شده امروزه تعداد زیادی از بیماریهای واگیر کنترل شوند را بنویسید.	۰/۵
۱٦	الف) کدام یک از انواع هپاتیت شایع تر است؟ ۱) A,B ۲) B,C ۳) C,D ٤) E,G ب) راه انتقال کدام یک متفاوت است؟ ۱)هپاتیت ۲) بیماری انگلهای رودهای ۳) وبا ۴) اسهال خونی ج) با توجه به مطالب کتاب درسی، کدام روش تشخیصی سرطان، به طور اختصاصی در مردان مورد استفاده قرار می گیرد؟ ۱) ماموگرافی ۲) پاپ اسمیر ۳) آزمایش خون ۴) کولونوسکوپی د) کدام مورد اثر اسیدهای چرب ترانس را برLDL وHDL نشان می دهد؟ ۱) افزایش – کاهش ۲)کاهش – افزایش ۳) کاهش – کاهش ۴)افزایش – افزایش ه) ضربه دیدن در حین برداشت، انتقال نگهداری مواد غذایی از عوامل ..... فساد مواد غذایی است. ۱) مکانیکی ۲)فیزیکی ۳)شیمیایی ۴)بیولوژیکی و) کدامیک از مشکلات عوارض چاقی با سایرین متفاوت است؟ ۱) التهاب مزمن ۲)دیابت نوع۲ ۳) تخمدان پلی کیستیک ۴)بلوغ زودرس ی) کمبود کدام ماده معدنی منجر به کوتاهی قد و تاخیر در بلوغ کودکان و نوجوانان می گردد؟ ۱) روی ۲) آهن ۳) سدیم ۴)ید ز) کنترل خشم، جزء کدام یک از انواع خود مراقبتی محسوب می شود؟ ۱) جسمی ۲) اجتماعی ۳) روانی – عاطفی ۴) معنوی	۲
	موفق و سربلند باشید	۲۰

نمره به عدد : به حروف :