بسمه تعالی		صفحه:۱
نام درس: سلامت و بهداشت		تاریخ امتحان:۱۴۰۲/۱۰/۲۰
نام ونام خانوادگی:	وزارت آموزش و پرورش جمهوری اسلامی ایران	ساعت امتحان:۱۱:۰۰
رشته:	**اداره آموزش و پرورش شهرستان نمین**	مدت امتحان:۷۵ دقیقه
پایه: دوازدهم	**دبیرستان شهید سبحانی – امتحانات نوبت اول۱۴۰۲**	دبیر مربوطه: نجف زاده

ردیف	سوالات	بارم
۱	**درستی یا نادرستی هر یک از عبارت های زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید.** **الف- در بین عوامل موثر بر سلامت، سبک زندگی بیشترین تاثیر را بر سلامت دارد.** **ب- روش های درمانی مستلزم مصرف داروهایی است که معمولاً با عوارض جانبی همراه است.** **ج- در حفظ و تامین سلامت، به طور حتم، درمان بر پیشگیری مقدم است.** **د- افراد برخوردار از درآمد و آموزش بالاتر همیشه انتخاب ها و رفتارهای سالم تری دارند.** **ه- گروه نان و غلات در قاعده هرم غذایی قرار دارد.** **و- به طور کلی ۹۰ درصد ویتامین D مورد نیاز بدن از تابش نور مستقیم آفتاب بر پوست ساخته می شود.** **ز- بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲ اغلب بدون علامت هستند.** **ح- هر گرم پروتئین ۹ کیلوکالری انرژی تولید می کند.**	۲
۲	**در هر یک از عبارت های زیر جای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.** **الف- با توجه به دیدگاه اسلام، در تعریف سلامت توسط سازمان جهانی بهداشت از جنبه ..... آن غفلت شده است.** **ب- قابل درک ترین بعد سلامت، سلامت ..... است.** **ج- بر اساس گزارش سازمان جهانی بهداشت، مهم ترین بیماری های مزمن در جهان با ..... ارتباط مستقیم دارد.** **د- پر مصرف ترین ماده غذایی که در تمام فعل و انفعالات بدن نقش دارد، ..... است.** **ه- جگر منبع غنی ویتامین ..... است.** **و- برخی داروها مثل ..... موجب چاقی می شوند.** **ز- مهمترین بیماری های ویروسی که از طریق دستگاه تنفسی انتشار می یابند، سرماخوردگی و ..... می باشند.** **ح- نیرویی که با به گردش درآوردن خون، مواد غذایی و اکسیژن را به اعضای مختلف بدن می رساند، ..... نام دارد.** **ط- مرحله انتهایی و پیشرفته از اچ آی وی را ..... می نامند.** **ی- یکی از شایع ترین بیماری های انگلی که از طریق پوست و مو به دیگران سرایت می کند ..... است.**	۲.۵
۳	**از بین کلمات داخل پرانتز گزینه مناسب را انتخاب کنید.** **الف- در برنامه ریزی برای خودمراقبتی، ابتدا باید گام های (کوچک – بزرگ) برداریم.** **ب- هر چه از پایین هرم غذایی به سمت بالا حرکت می کنیم حجم گروه های غذایی (بیشتر – کمتر) می شود.** **ج- ویتامین (A – B) در بدن ذخیره نمی شود.** **د- حداکثر کاهش وزن مجاز در طول یک (هفته – ماه) ۲ تا ۳ کیلوگرم است.** **ه- افرادی با شاخص توده بدنی ۲۹.۹ – ۲۵ در وضعیت (معمولی – اضافه وزن) طبقه بندی می شوند.** **و- چاقی با الگوی (سیب – گلابی) خطر ابتلا به بیماری های قلبی – عروقی را بیشتر افزایش می دهد.** **ز- بیشترین علل مرگ و میر در ایران مربوط به بیماری های (واگیر – غیر واگیر) است.** **ح- سطح (HDL – LDL) با بروز بیماری های قلبی – عروقی ارتباط عکس دارد.** **ط- اسهال خونی از بیماری هایی است که از طریق دستگاه (تناسلی – گوارش) منتقل می شود.** **ی- در دوران پنجره ویروس اچ آی وی در بدن فرد هست ولی نتیجه آزمایش (منفی – مثبت) است.**	۲.۵
۴	**در پرسش های زیر گزینه مناسب را انتخاب کنید.** **الف- کدام گزینه از نشانه های سلامت روانی است؟** **۱. پایبندی به اخلاقیات ۲. امیدواری ۳. سازگاری فرد با خودش و دیگران ۴. خواب راحت و منظم**	۳

www-kanoon.ir

	ب- سن افراد مربوط به کدام عامل موثر بر سلامت است؟ ۱. عوامل محیطی ۲. عوامل ژنتیکی و فردی ۳. دسترسی به خدمات بهداشتی – درمانی ۴. سبک زندگی ج- 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 د- نور، حرارت، رطوبت، زمان و ... از جمله عوامل ..... هستند که سبب ایجاد فساد در مواد غذایی می شوند. ۱. فیزیکی ۲. مکانیکی ۳. شیمیایی ۴. بیولوژیکی ه- از کدام بیماری به عنوان قاتل خاموش یاد می شود؟ ۱. سکته قلبی ۲. سکته مغزی ۳. فشار خون بالا ۴. سرطان و-از آزمایش های شایع غربالگری سرطان می توان از ..... در تشخیص سرطان پروستات در مردان نام برد. ۱. کولونوسکوپی ۲. آزمایش خون ۳. ماموگرافی ۴. پاپ اسمیر	
۵	در مورد سلامت به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف. چرا برای حفظ و تأمین سلامت، پیشگیری بر درمان مقدم است؟ (یک دلیل بنویسید.) ب. کدام یک از عوامل مؤثر بر سلامت، بیشترین تأثیر را بر سلامت افراد دارد؟ ج. "کنترل و کاهش خشم" در کدام یک از انواع خودمراقبتی دسته بندی میشود؟	۱
۶	دو مورد از اصول رعایت بهداشت محیط در محل تهیه، توزیع و نگهداری مواد غذایی را بنویسید.	۰.۵
۷	منظور از اصل تنوع در تغذیه سالم چیست؟	۰.۵
۸	به پرسش های زیر در رابطه با کنترل وزن و تناسب اندام پاسخ دهید. الف. نام یک بیماری که موجب بروز چاقی می شود را بنویسید. ب. طبقه بندی نمایه توده بدنی بر اساس فرمول شاخص توده بدنی برای کدام گروه از افراد کاربرد ندارد؟ دو گروه را نام ببرید.	۰.۷۵
۹	آنژین صدری به چه علت ایجاد می شود؟	۰.۵
۱۰	از هر یک از آزمایش های غربالگری زیر برای تشخیص کدام نوع سرطان می توان استفاده کرد؟ الف. کولونوسکوپی ب. ماموگرافی	۰.۵

www-kanoon-ir

۱۱	در مورد برنامه غذایی سالم به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف. کدام ماده معدنی در ترکیب هموگلوبین خون نقش اساسی دارد؟ ب. از اصول تغذیه سالم دو مورد را نام ببرید. ج. بیماری گواتر ناشی از کمبود کدام ماده معدنی است؟	۱
۱۲	اسیدهای چرب غیر اشباع و اسیدهای چرب ترانس را از نظر تاثیر بر سطح **LDL** خون مقایسه کنید؟	۰.۵
۱۳	در مورد بیماری های غیر واگیر به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف. در بین عوامل خطر ابتلا به بیماری های قلبی – عروقی، کدام عوامل از بقیه مهم تر هستند و باید به طور منظم از نظر پزشک بررسی شوند؟ ب. دو تفاوت دیابت نوع یک و دیابت نوع دو را بنویسید؟	۱
۱۴	از علائم هشدار دهنده سرطان دو مورد را بنویسید.	۰.۵
۱۵	در مورد بیماری های واگیردار به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف. دو نمونه از بیماری هایی که از طریق دستگاه گوارش منتقل می شوند را بنویسید؟ ب. از عوارض جدی عدم درمان بیماری هایی که از طریق دستگاه تناسلی منتقل می شوند دو مورد را بنویسید؟ ج. دو نمونه از بیماری هایی که از طریق خون و ترشحات بدن انتقال می یابند را بیان کنید؟	۱.۵
۱۶	شایع ترین انواع بیماری هپاتیت کدام است؟ و در کدام نوح احتمال مزمن شدن بیشتر است؟	۰.۷۵
۱۷	در چه صورتی تومور سرطانی، "بدخیم" محسوب می شود؟	۰.۵
۱۸	اصلی ترین روش پیشگیری در همه بیماری های عفونی از جمله اچ آی وی چیست؟	۰.۵

تعداد سوالات:	با آرزوی موفقیت برای شما	جمع بارم: ۲۰.۰۰