| نام:<br>نام خانوادگی:<br>امتحان : سلامت وبهداشت | بسمه تعالی<br>اداره کل آموزش و پرورش استان آذربایجان غربی<br>مدیریت آموزش و پرورش شهرستان شوط<br>دبیرستان هیات امنایی برادران شهید ابراهیمی | تاریخ امتحان:۱۴۰۲/۱۰/۱۸<br>مدت امتحان: ۸۰دقیقه<br>پایه: دوازدهم تجربی وریاضی |
|---|---|---|

| ردیف | سوالات | نمره |
|---|---|---|
| ۱ | درستی یا نادرستی هر یک از عبارتهای زیر بدون ذکر را دلیل بنویسید.<br>الف- بهداشت عبارت است از تأمین، حفظ و بالا بردن سطح سلامت است .<br>ب-روی موجود در مواد غذایی گیاهی بهتر جذب می شود.<br>ج- بیشترین آلودگی در مواد غذایی براثر بی احتیاطی در مراحل تولید، فراوری، حمل ونقل و عرضه موادغذایی ایجاد میشود<br>د-عفونتهای غیر معمول و سوزش ادرار از علایم بیماریهای گوارشی هستند.<br>ه- چنانچه کالری دریافتی از مواد غذایی بیش از کالری مصرفی باشد، وزن کاهش مییابد.<br>خ- اکثر عوامل خطرساز در بیماریهای غیرواگیر شناخته شده اند. | ۱/۵ |
| ۲ | در هر یک از عبارتهای زیر جای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.<br>الف-افراد سالم از نظر سلامت ..... از طیف وسیعی از ارتباطات با خانواده، دوستان و آشنایان برخوردارند.<br>ب- ..... یک نوع کربوهیدرات پیچیده است.<br>ج- کم شنوایی طیف وسیعی دارد ودر دو طبقه مادرزادی و ..... طبقه بندی میشود.<br>د- برخورداری از وزن مطلوب به دو عامل ..... و فعابیت بدنی بستگی دارد.<br>ه- از بیماری ..... به عنوان قاتل خاموش یاد میکنند.<br>خ- مبارزه با حشرات و جوندگان ناقل بیماری از اصول رعایت بهداشت ..... است. | ۱/۵ |
| ۳ | از بین کلمات داخل پرانتز گزینه مناسب را انتخاب کنید.<br>الف-از آزمایش پاپ اسمیر در تشخیص سرطان ( سینه_ دهانه رحم) استفاده میشود.<br>ب- اسیدهای چرب ترانس موجب افزایش(HDL– LDL ) میشوند.<br>ج-آکنه یک اختلال پوستی شایع در دوران (میانسالی – جوانی)است.<br>د-چاقی با الگوی سیب در بین (زنان - مردان)شایعتر است.<br>ه-بدن ما برای مصرف ویتامین( B-E)به چربی نیاز دارد. | ۱/۲۵ |
| ۴ | الف-آبسه دندانی چیست ؟<br>ب-چرا همه افراد بالاخص جوانان و نوجوانان به خواب کافی نیاز دارند ؟<br>ج-کدام پرتو مضرفرابنفش باعث پیری زود رس در پوست می شود؟<br>د-دامنه قند خون ناشتا د وضعیت طبیعی چند است؟<br>ه-تنها راه قطعی تشخیص کم شنوایی چیست؟<br>و-برای جلوگیری از برق ردگی چشم چه توصیه ای میشود؟ | ۱/۲۵ |
| ۵ | در مورد کنترل وزن و تناسب اندام به پرسشهای زیر پاسخ دهید.<br>الف- دو مورد از عوامل چاقی را نام ببرید.<br>ب- دو اصل که برای برنامهٔ کاهش وزن باید رعایت شود را بیان کنید. | ۱ |
| ۶ | در مورد برنامه غذایی سالم به پرسشهای زیر پاسخ دهید.<br>الف- بیمارهای گواتر - پوکی استخوان - کم خونی و کوتاهی قد ناشی از کمبود کدام ریز مغذیها است؟<br>ب-طبقه بندی نمایه توده بدنی)BMI( برای چه افرادی کاربرد ندارد، دو مورد را بنویسید. | ۱/۵ |
| ۷ | اصطلاحات زیر راتعریف کنید.<br>الف- تعریف سازمان جهانی بهداشت از سلامت<br>ب- اصل تعادل | ۱ |
| | ادامه سوالات در صفحه بعد | |

www-kanoon.ir

| ردیف | سوالات | نمره |
|---|---|---|
| ۸ | الف-کپک سبزدر سطح نان نشان دهنده چیست؟<br>ب-مسمومیت های غذایی به علت آلودگی مواد غذایی به چه چیزها است؟<br><br>ج-غذا به صورت کاملا داغ در چه دمایی نگهداری می شود؟ | ۱ |
| ۹ | در مورد سکته قلبی و مغزی به سؤالات زیر پاسخ دهید:<br>الف- از علائم سکته مغزی ۲ مورد را بنویسید.<br><br>ب- اقدامات ضروری در سکته قلبی را بنویسید. | ۱ |
| ۱۰ | الف- پیش ساز های ویتامین Aرا بنویسید.<br>ب-کدام ماده معدنی به حفظ تعادل مایعات بدن کمک می کند؟<br>ج-صفحه مانیتور را چند سانتی متر پایین تر را چشم قرار می دهیم؟<br>د-استفاده زیاد از ابزارهای شنیداری کدام سلولها را در گوش تخریب می کند؟ | ۱ |
| ۱۱ | در مورد چربیهای خون به سؤالات زیر پاسخ دهید:<br>الف- کدام نوع چربی در تمام سلولهای بدن ما وجود دارد؟<br>ب- کدام نوع چربی باعث جدا شدن کلسترول از جدار شریانها میشود؟<br>ج-درهنگام خرید روغن ها میزان کدام چربی باید در حد صفر ویا کمتر از ۵ درصد باشد؟<br>د-کدام نوع دیابت با اختلالات چربی مرتبط است؟ | ۱ |
| ۱۲ | الف- وقت گذراندن با خانواده و نداشتن ترس جز کدام خود مراقبتی است؟<br>ج-عامل شپش سر در کجاها تخم گذاری می کند؟ | ۱ |
| ۱۳ | به پرسشهای زیر پاسخ دهید.<br>الف- وبا جز کدام دسته از بیماریها است؟<br>ب- عوارض مزمن شدن بیماری هپاتیت B را نام ببرید.<br>ج-درصورت درمان نشدن بیماریهای تناسلی چه عوارضی می توانند داشته باشند؟۲مورد<br>د- وجود چه چیز در ایدز با آزمایش خون قابل تشخیص است؟<br>ج- فرد آلوده به ویروس HIV چه موقع مبتلا به ایدز نمی شود؟ | ۱/۵ |
| ۱۴ | الف- چنانچه فردی به صورت دائم دچار بوی بد تنفس باشد نشانه چیست؟<br><br>ب-عیوب انکساری چشم چگونه اصلاح میشوند؟۲مورد<br>ج- شایع ترین نوع هپاتیت ها را بنویسید.<br>د-از عوامل خطرسازدیابت نوع ۲ کدام هاغیر قابل پیشگیری هستند؟۲مورد | ۲ |
| ۱۵ | فاز ۴ تومور را سرطان معده را تو ضیح دهید؟ | /۵ |
| ۱۶ | چه موقع فشار خون پایین محسوب م شود؟ | /۵ |
| ۱۷ | ایسکمی قلب چیست؟ | /۵ |
| ۱۸ | نقش فیبر را در دستگاه گوارش بنویسید. | /۵ |
| ۱۹ | اتوسکوپ چیست؟ | /۵ |
| | جمع نمرات | ۲۰ |