سوالات امتحانی درس: سلامت و بهداشت	بسمه تعالی	نام و نام خانوادگی
تاریخ امتحان 18 / 10/ 1402	اداره کل آموزش و پرورش خراسان شمالی مدیریت آموزش وپرورش بجنورد	رشته : ریاضی و تجربی
مدت امتحان:80 دقیقه	دبیرستان امام حسین (ع) رزمندگان اسلام	پایه : دوازدهم
ساعت امتحان 8 صبح	سال تحصیلی 1403-1402 ((علم سرعت می دهد و ایمان جهت))	نام دبیر : حسن ایزانلو

۱)گزینه مناسب را انتخاب کنید.2

الف: کدام گزینه، از موارد زیر می تواند تأمین کننده پروتئین کامل باشد؟

الف :تخم مرغ ب :غلا ت ج: حبوبا ت د:خشکبا ر

ب: در بیماری ..... ، پوسته عدسی چشم سخت می شود.

الف: پیرچشمی ب:آستیگماتیسم ج: دوربینی د: نزدیک بینی

ج:کدام یک از انواع هپاتیت شایع تر است؟

الف: نوع E و G ب: A و B ج: نوع B و C د: نوع C و D

د: در هنگام کار با رایانه، فاصله مانیتور با چشمان باید در حدود چند سانتی متر باشد؟

الف :50 تا 60 ب: 20 تا 30 ج: 70 تا 80 د: 30 تا 40

ه: . در فرهنگ فارسی معین واژه "سلامت" با چه عنوانی توصیف شده است؟

الف. بی عیب شدن ب. سالم ماندن ج. رهای یافتن د. بیمار نبودن

و. در واژه سلامت همیشه چه چیزی مورد توجه بشر قرار گرفته است؟

الف. منظور از سلامت چیست؟ ب. سلامت را چگونه می توان کسب کرد؟

ج. سلامت چیست و چگونه بدست می آید؟ د. سلامت چقدر برای انسان مهم است؟

ز. چرا تعریف سلامت از دیدگاه سازمان بهداشت جهانی یک تعریف کامل و جامعی نیست؟

الف. زیرا مورد پذیرش همه کشورهای جهان نیست. ب. زیرا این تعریف در همه کشورها جنبه اجرایی ندارد.

ج. زیرا جنبه مالی و هزینه ای ان در نظر گرفته نشده است. د. زیرا جنبه معنوی آن در نظر گرفته نشده است.

ح. بهداشت عبارت است از .....؟

الف . تامین سطح سلامت ب. حفظ سطح سلامت ج. بالا بردن سطح سلامت د. تمامی موارد

****

۲)پاسخ صحیح و غلط را مشخص کنید.1

الف: در فرد آلوده به ا چ آی وی (HIV)در دوران پنجره، نتیجه آزمایش آنتی بادی مثبت است. (.....)

ب: آستیگماتیسم، هم بر دید دور و هم بر دید نزدیک تأثیر می گذارد.(.....)

ج: سکته قلبی همواره به شکل ناگهانی و شدید اتفاق می افتد(.....)

د:در پیشگیری، هرگونه اقدام بسیار آسانتر و اطمینان بخش تر از درمان است(.....)

www-kanoon-ir

۳) در هر یک از عبار تهای زیر جای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.1/5

الف: از آزمایشهای شایع غربالگری سرطان می توان به ماموگرافی در تشخیص ..... اشاره کرد.

ب: بدن ما قادر به ذخیره مقدار معینی کربوهیدرات است که به صورت ..... ذخیره می شود.

ج: هر گرم پروتئین ..... کیلوکالری انرژی تولید می کند.

د: استفاده زیاد از ابزارهای شنیداری و هدفون، احتمال ابتلا به کم شنواییِ ..... را افزایش می دهد

ه :فاصله بین رفتن به رختخواب با خوابیدن نباید بیشتر از 15 الی ..... دقیقه باشد.

و:مهمترین بیمار یهای ویروسی که از طریق دستگاه تنفسی انتشارمی یابند، سرماخوردگی و ..... می باشند.

****

۴)از بین کلمات داخل پرانتز گزینهٔ مناسب را انتخاب کنید.2

الف: افراد باید از گرو ههای غذایی که در بالای هرم غذایی قرار می گیرند، (**کمتر - بیشتر**) مصرف کنند.

.ب: در هنگام کار با رایانه، روشنایی اتاق نسبت به وضعیت معمولی باید(**کاهش _ افزایش**) یابد

ج. :اسیدهای چرب (**اشباع -غیراشباع**) در روغن زیتون وجود دارد

ه) بیمار یهای واگیردار را می توان بر اساس شیوه های (**انتقال _ درمان**) به پنج دسته طبقه بندی کرد.

و).بیشترین علل مرگ و میر در ایران مربوط به بیمار یهای (**واگیر - غیرواگیر**)است

ز). ویتامین (**B_ E**)معمولا در کبد ذخیره می شود

ح) حداکثر کاهش وزن مجاز در طول یک (**هفته _ ماه**) دو تا سه کیلوگرم است.

ط)عواملی چون (**قاعدگی _ کم خوابی**) باعث تشدید آکنه می شوند.

****

۵)در مورد کنترل وزن و تناسب اندام به پرسش های زیر پاسخ دهید. 1/25

الف: الگوی چاقی سیب در زنان شایعتر است یا در مردان ؟

ب: وزن مطلوب برای هر فرد به چه عواملی بستگی دارد؟ دو مورد

ج : دو مورد از عوارض جانبی کاهش سریع وزن را بنویسید.

۶) از هر یک از آزمایشهای غربالگری زیر برای تشخیص کدام نوع سرطان می توان استفاده کرد؟ 0/75

الف) کولونوسکوپی(.....) ب)ماموگرافی(.....) ج: پاپ اسمیر (.....)

۷)شکل مقابل مربوط به قانون تعادل انرژی است. موارد الف و ب را بنویسید. **0/5**



الف: (.....) **ب**(.....)

www-kanoon-ir

۸)درباره بیماری ایدز به پرسش های زیر پاسخ دهید. 0/75

الف: عامل این بیماری چه نام دارد ؟

ب: نتیجه آزمایش فرد در دوران پنجره چه خواهد بود؟

ج: یکی از را ههای اصلی پیشگیری از انتقال عامل این بیماری را بنویسید

۹)در مورد سلامت به پرسش های زیر پاسخ دهید. 0/5

الف: کدا میک بیشترین تأثیر را بر سلامت افراد دارد؟ 1) سبک زندگی 2) عوامل پنتیکی و فرد ی

ب: فعالیت هایی که خود یا خانواد همان برای حفظ و ارتقای سلامت انجام می دهیم، چه نامیده می شوند؟

۱۰) در مورد برنامهٔ غذایی سالم به پرسش های زیر پاسخ دهید. ۱/۲۵

الف: کدام ماده معدنی در ترکیب هموگلوبین خون نقش اساسی دارد ؟

ب:در هرم مواد غذایی، مقدار مصرف روزانه حبوبات بیشتر است یا غلات ؟

ج: از اصول تغذیه سالم دو مورد را نام ببرید.

د: بیماری گواتر ناشی از کمبود کدام مادهٔ معدنی است؟

۱۱)در مورد کنترل وزن و تناسب اندام به پرس شهای زیر پاسخ دهید. ۱

الف: دو مورد از عوامل بروز چاقی را نام ببرید.

ب: بر اساس قانون تعادل انرژی، تنظیم وزن و برخورداری از وزن مطلوب به جز تغذیه به چه عاملی بستگی د ارد؟

۱۲)در مورد بهداشت و ایمنی مواد غذایی به پرسش های زیر پاسخ دهید. 0/75

. الف: از اصول رعایت بهداشت محیط در محل تهیه، تولید، توزیع و نگهداری مواد غذایی یک مورد را بنویسید

ب:از عواملی که سبب ایجاد فساد در مواد غذایی می شوند، دو مورد را نام ببرید

۱۳)به پرسش های زیر در رابطه با بیمار یهای غیرواگیر پاسخ دهید. 1

الف: در چه صورت یک تومور، تومور **" بدخیم "**محسوب م یشود؟

ب: کدام دیابت به نام دیابت جوانان نیز نامیده می شود ؟

ج: در بیماران مبتلا به چه نوع دیابتی، بیماری اغلب بدون علامت است؟

۱۴)هر یک از موارد زیر مربوط به کدام نوع دیابت (نوع یک یا نوع دو) می باشد؟ 0/5

الف: بدن به انسولین مقاومت نشان می دهد.

ب: در اثر اختلال در سیستم ایمنی ایجاد می شود.

۱۵) عوامل موثر بر سلامت را مشخص کنید.0/5 (فقط دو مورد)

www.kanoon.ir

۱۶)در مورد بهداشت فردی به پرسش های زیر پاسخ دهید. 1/25

الف) دو مورد از را ههای اصلاح عیوب انکساری چشم را بنویسید.

ب) دو قانون استفاده از ابزارهای شنیداری و هدفون را بنویسید

ج)هنگام کار با رایانه، در صورتی که خشکی چشم شدید باشد، از چه قطر های می توان استفاده کرد ؟

۱۷) برای هر یک از عوامل خطرساز دیابت نوع 2، یک مورد را بنویسید1

الف: عوامل قابل پیشگیری

ب: عوامل غیرقابل پیشگیر ی

۱۸) هر یک از موارد زیر بر اثر کمبود کدام ریزمغذی ایجاد می شود؟ 0/5

الف: پوکی استخوان (.....) ب:کوتاهی قد در کودکا ن(.....)

)۱۹درباره بیمار یهای غیرواگیر به پرسش های زیر پاسخ دهید. 1

الف: ایسکمی قلبی را تعریف کنید.

ب: چرا به فشار خون بالا، قاتل خاموش می گویند ؟

ج: مدت زمان طلایی برای نجات فردی که سکته مغزی کرده است، چقدر می باشد ؟

۲۰)جدول زیر در رابطه با بیمار یهای واگیردار و راه انتقال آ نها است. هر یک از موارد ستون "الف" را با یکی از موارد ستون" ب »منطقی دارد. آ نها را پیدا کنید 1

الف	ب
الف: پدیکلوزیس	1)دستگاه تانسلی
ب:هپاتیت	2) خو ن
ج: وبا	3) - دستگاه گوار ش
د: سوزا ک	4) - پوست و مو

الف(.....) ب(.....) ج(.....) د(.....)