باسمه تعالی

نام ونام خانوادگی :	اداره کل آموزش و پرورش فارس	نوبت امتحانی : پایانی اول
نام درس : سلامت و بهداشت	مدیریت آموزش و پرورش لارستان	تاریخ امتحان : ۱۸ / ۱۰ /۱۴۰۲
پایه : دوازدهم	نام آموزشگاه : شادروان جدی	ساعت شروع : ۸ صبح
رشته : علوم انسانی	(مهر آموزشگاه)	مدت امتحان : ۷۰ دقیقه

نمره به عدد : فاطمه طاهرحقیقی نام و نام خانوادگی دبیر : نمره به حروف : تاریخ و امضا:		نمره به عدد : فاطمه طاهرحقیقی نام و نام خانوادگی دبیر : نمره به حروف : تاریخ و امضا :	نمره با عدد و حروف

ردیف	لطفا پاسخ سوالات را روی همین برگه بنویسید	بارم
۱	**درستی یا نادرستی هر یک از عبارات زیر را مشخص کنید.** الف) در پیشگیری هرگونه اقدام بسیار آسان تر و اطمینان بخش تر از درمان است. ( ) ب) بدن ما قادر به ذخیره مقدار معینی کربوهیدرات است که به صورت نشاسته در ماهیچه‌ها و کبد ذخیره می‌شود. ( ) پ) چاقی با الگوی سیب در مقایسه با الگوی گلابی، خطر ابتلا به بیماری های قلبی عروقی را افزایش می‌دهد. ( ) ت) در بین عوامل موثر بر سلامت، سبک زندگی بیشترین تأثیر را بر سلامت دارد. ( ) ث) سکته قلبی همواره به شکل ناگهانی و شدید اتفاق می افتد. ( ) ج) طبق هرم مواد غذایی، حجم میوه‌ها و سبزی‌های مصرفی توسط هر فرد، باید از حجم نان و غلات بیشتر باشد. ( ) چ) چربی اشباع شده در محصولات لبنی، روغن های حیوانی، گوشت و مرغ یافت می‌شود. ( ) ح) ویروس اچ آی وی از طریق نیش حشرات منتقل می شود. ( ) خ) آستیگماتیسم نوعی عیب انکساری چشم است که تنها بر دید تاثیر می‌گذارد. ( ) د) حفظ تعادل بدن، یکی از وظایف مهم گوش می‌باشد. ( )	۲
۲	**در هر یک از عبارت های زیر، جای خالی را باکلمات مناسب کامل کنید.** الف) به مجموعه‌ای از بیماری‌ها که اصولا عامل مشخصی ندارند بیماری‌های ..... می‌گویند. ب) مرحله انتهایی و پیشرفته از اچ آی وی را..... می نامند. پ) یکی از شایع ترین بیماری های انگلی که از طریق پوست و مو به دیگران سرایت می کند..... است. ت) نیازمندی های تغذیه ای هر فرد بر اساس سن، جنس، وزن و میزان ..... فرد تعیین می‌شود. ث) مرده زایی از عوارض جدی بیماری های منتقله از طریق..... است. ج) دفع صحیح زباله و مواد دفعی از اصول رعایت بهداشت ..... می‌باشد که در جلوگیری از آلودگی و فساد مواد غذایی موثر است.	۱/۵

www-kanoon-ir

۳	**از بین کلمات داخل پرانتز، گزینه ی مناسب را انتخاب کنید.**	۲
	الف) نور و زمان از عوامل (مکانیکی_ فیزیکی) هستند که سبب ایجاد فساد در مواد غذایی می شوند.	
	ب) کم کاری تیروئید مربوط به (عامل ژنتیک-بیماری‌های جسمی) می‌باشد که از عوامل چاقی محسوب می‌شود.	
	پ) بر اساس هرم مواد غذایی، میزان مصرف میوه‌ها نسبت به گوشت و تخم مرغ (بیشتر-کمتر) است.	
	ت) در شرایط عادی، BMI بین ۲۹.۹-۲۵ بیانگر وضعیت (معمولی-اضافه وزن) در فرد است.	
	ث) اصل (تعادل _ تنوع) یعنی مصرف مقادیر کافی از مواد مغذی مورد نیاز برای حفظ سلامت بدن است.	
	ج) در هنگام کار با رایانه، روشنایی اتاق نسبت به وضعیت معمولی باید (کاهش-افزایش) یابد.	
	چ) در دوران پنجره ویروس اچ آی وی در بدن فرد هست ولی نتیجه آزمایش (منفی_ مثبت) است.	
	ج) در چشم های افراد دوربین معمولا کره چشم از حد طبیعی (کوچک تر _ بزرگ تر) است.	
۴	**در هر مورد گزینه صحیح را انتخاب کنید.**	۱
	الف) در بیماری.....، پوسته عدسی چشم سخت می‌شود.	
	۱_پیرچشمی ۲_آستیگماتیسم ۳_دوربینی ۴_نزدیک بینی	
	ب) کدام گزینه در مورد آکنه درست <u>نیست</u>؟	
	۱-معمولا در حوالی بلوغ پدیدار می‌شود. ۲-درمان قطعی دارد.	
	۳- تعریق باعث تشدید آن می‌شود. ۴-معمولا با افزایش سن از بین می‌رود.	
	پ) کدام یک از انواع هپاتیت شایع تر است؟	
	۱-نوع A و B ۲-نوع B و C ۳-نوع C و D ۴-نوع E و G	
	ت) التهاب کبد مربوط به کدام یک از عوارض چاقی است؟	
	۱-مشکلات عضلانی-استخوانی ۲- مشکلات گوارشی ۳-مشکلات غددی ۴- سیستم عصبی	

www-kanoon-ir

باسمه تعالی

نام ونام خانوادگی :	اداره کل آموزش و پرورش فارس	نوبت امتحانی : پایانی اول
نام درس : سلامت و بهداشت	مدیریت آموزش و پرورش لارستان	تاریخ امتحان : ۱۸/ ۱۰ /۱۴۰۲
پایه : دوازدهم	نام آموزشگاه : شادروان جدی	ساعت شروع : ۸ صبح
رشته : علوم انسانی	(مهر آموزشگاه)	مدت امتحان : ۷۰ دقیقه

نمره به حروف	نام و نام خانوادگی دبیر : فاطمه طاهرحقیقی نمره به عدد : تاریخ و امضا: نمره به حروف :	نمره به حروف	نام و نام خانوادگی دبیر : فاطمه طاهرحقیقی نمره به عدد : تاریخ و امضا : نمره به حروف :

ردیف	لطفا پاسخ سوالات را روی همین برگه بنویسید	بارم
۵	**اصطلاحات زیر را تعریف کنید.** **الف) ایسکمی قلبی:** **ب) بهداشت:** **ت) حدت بینایی(دید مطلوب) :**	۱/۵
۶	**از هریک از آزمایش‌های غربالگری زیر برای تشخیص کدام نوع سرطان می‌توان استفاده کرد؟** **الف) کولونوسکوپی:** **ب)پاپ اسمیر:**	۰/۵
۷	**هریک از موارد زیر مربوط به کدام یک از ابعاد سلامت می باشد؟** الف) خواب راحت و منظم..... ب) داشتن عملکرد مناسب در برخورد با مشکلات..... پ) ارتباط سالم فرد با دوستان..... ت) امیدورای.....	۱
۸	**در هرم غذایی مقابل علامت سوال مربوط به کدام گروه از مواد غذایی است؟ هر دو مورد را بنویسید.** 	۱
۹	**برای هریک از عوامل خطرساز دیابت نوع ۲، یک مورد را بنویسید.** **الف. عوامل قابل پیشگیری:** **ب.عوامل غیرقابل پیشگیری:**	۱
۱۰	**هریک از بیماری های زیر براثر کمبود کدام ریز مغذی ایجاد می‌شود؟** الف)گواتر ..... ب)پوکی استخوان ..... پ)کم خونی ..... ت)کوتاهی قد در کودکان.....	۱

www-kanoon-ir

۱۱	**راه انتقال هر یک از بیماری‌های واگیردار زیر را تعیین کنید.** **-وبا: -هپاتیت:**	۰/۵
۱۲	**در مورد کنترل وزن و تناسب اندام به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.** الف)پرخوری عصبی مربوط به کدام یک از عوارض(مشکلات) چاقی است؟ ب)بر اساس قانون تعادل انرژی، چنانچه کالری دریافتی از مواد غذایی بیشتر از میزان کالری مصرفی باشد، وزن چه تغییری می‌کند؟ پ)از عوارض جانبی کاهش سریع وزن، به دو مورد اشاره کنید.	۱/۵
۱۳	**الف) در صورت آلوده شدن چشم با مواد شیمیایی، اولین اقدام فرد چه باید باشد؟** **ب) در صورتی که خشکی چشم شدید باشد، کارشناسان چه توصیه‌ای می‌کنند؟**	۰/۵ ۰/۵
۱۴	**جدول زیر در رابطه با عوامل ایجاد فساد مواد غذایی است. هریک از موارد ستون الف با یکی از موارد ستون ب ارتباط منطقی دارد.آن‌ها را پیدا کنید و بنویسید.** ستون الف: الف) شیمیایی؛ ب) بیولوژیکی؛ پ) مکانیکی؛ ت) فیزیکی ستون ب: ۱-ترشحات دهان سوسک خانگی؛ ۲-ضربه دیدن میوه‌ها در هنگام برداشت؛ ۳-نامناسب بودن درجه حرارت محیط؛ ۴-استفاده از حشره کش‌ها در هنگام کاشت	۱
۱۵	**در مورد بهداشت و ایمنی مواد غذایی به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.** الف) چه زمانی می‌گوییم ماده غذایی دچار فساد شده است؟ دو مورد را نام ببرید. ب) یک مورد از علل بیماری های غذازاد(ناشی از غذا) را بنویسید.	۱/۵
۱۶	**در صورت ابتلای یکی از اعضای خانواده یا نزدیکان به بیماری هپاتیت B، برای جلوگیری از انتقال بیماری به دیگر اعضا رعایت چه نکاتی ضروری است؟(دو مورد)**	۱
۱۷	**از علائم سکته مغزی، دو مورد را بنویسید.**	۱
	"موفق باشید"	**۲۰**