باسمه‌تعالی

مدیریت آموزش و پرورش شهرستان بندرگز

کارشناسی سنجش و پایش کیفیت آموزشی

نام:	**نام آموزشگاه:** غیردولتی فرشتگان			**ساعت شروع:** ۱۱:۳۰
نام خانوادگی:	**سؤالات امتحان درس:** سلامت و بهداشت			**مدت آزمون:** **۸۰ دقیقه**
پایه تحصیلی: دوازدهم تجربی-انسانی	**نوبت: دی ماه**	**شماره صندلی:**	**تعداد صفحه:**۳	**تاریخ آزمون:** ۱۴۰۲/۱۰/۱۳

تعداد ۲۱ سئوال در ۳ صفحه

ردیف	سـؤالات	بارم
۱	درستی یا نادرستی هر یک از عبارت‌های زیر را بر اساس مطالب کتاب درسی، بدون ذکر دلیل مشخص کنید. الف) از اصول رعایت بهداشت محیط در محل تهیه، تولید، توزیع و نگهداری مواد غذایی می‌توان به مبارزه با حشرات و جوندگان ناقل بیماری اشاره کرد. ب) چاقی با الگوی سیب در مقایسه با الگوی گلابی در خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی – عروقی را بیشتر افزایش می‌دهند. ج) کربوهیدرات‌ها نقش مهمی در عملکرد اندام‌های بیرونی بازی می‌کنند. د) بیشترین علل مرگ و میر در ایران مربوط به بیماری‌های غیر واگیر است. ه) ویروس اچ آی وی توسط حیوانات، حشرات (پشه) و نیش آنها منتقل نمی‌شود. خ) در آستیگماتیسم شکل غیر ارادی قرنیه چشم موجب تاری دید می‌شود.	۱/۵
۲	در عبارات زیر، جاهای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید. الف) ..... محدوده ای از مقدار وزن است که مرگ و میر کمتری درآن رخ می‌دهد و افراد از تندرستی مطلوبی برخوردار هستند. ب) مواد غذایی که در بالای هرم قرار می‌گیرند دارای ..... حجم هستند، به این معنا که افراد باید از این گروه مواد غذایی کمتر مصرف کنند. ج)نور، حرارت، رطوبت و زمان از عوامل..... هستند که سبب ایجاد فساد در مواد غذایی می‌شوند. د)ازآزمایش‌های شایع غربالگری سرطان می توان به کولونوسکوپی در تشخیص..... اشاره کرد. ه)بیماری سوزاک از طریق دستگاه .....منتقل می‌شود. خ) یکی از شایع ترین بیماری‌های انگلی..... است که از طریق پوست و مو به دیگران سرایت می‌کند.	۱/۵
۳	از بین کلمات داخل پرانتز، کلمه‌ی مناسب را انتخاب کنید. الف)سلامت در فرهنگ فارسی معین (رهایی یافتن _ بی عیب شدن) معنی شده است. ب) بیماری‌های واگیر دار را می‌توان بر اساس شیوه (انتقال_درمان) به پنج دسته تقسیم کرد. ج) سطح (HDL- LDL) با بروز بیماری قلبی و عروقی ارتباط عکس دارد. د) ضربه دیدن میوه در عین برداشت از عوامل (مکانیکی _ فیزیکی) است که باعث ایجاد فساد در مواد غذایی می‌شود. ه) در دوران پنجره ویروس اچ آی وی در بدن فرد است ولی تست آزمایش (مثبت_ منفی) است. و) در (دوربینی _نزدیک بینی)چشم ما اشیای ندور را واضح اما اشیای نزدیک را تار می‌بیند.	۱/۵
۴	در پرسش‌های زیر گزینه مناسب را انتخاب کنید. الف) کدامیک از عوامل زیر جز عوامل بیولوژیکی ایجاد فساد در مواد غذایی می‌باشد؟ ۱- عدم دفع آفات نباتی ۲- افزودنی‌ها ۳- انگل ۴- رطوبت ب) کدام مورد از اصول تغذیه سالم نیست؟ ۱- تعادل ۲- تنوع ۳- تناسب ۴- تواضع ج) کدام گزینه از عوارض جانبی کاهش سریع وزن نیست؟ ۱- شل شدن پوست صورت و بدن ۲- ضعف اعصاب ۳- پوسیدگی دندان ۴- اختلال انعقاد خون د) کدام گزینه غنی‌ترین منبع ویتامین (د) را شامل می‌شود؟ ۱- انواع خشکبار ۲- حبوبات ۳- روغن کبد ماهی ۴- شیر و لبنیات	۱

www-kanoon-ir

باسمه‌تعالی

مدیریت آموزش و پرورش شهرستان بندرگز

کارشناسی سنجش و پایش کیفیت آموزشی

نام:	**نام آموزشگاه:** غیردولتی فرشتگان			**ساعت شروع:** ۱۱:۳۰
نام خانوادگی:	**سؤالات امتحان درس:** سلامت و بهداشت			**مدت آزمون:** **۸۰ دقیقه**
پایه تحصیلی: دوازدهم تجربی-انسانی	**نوبت: دی ماه**	**شماره صندلی:**	**تعداد صفحه:**۳	**تاریخ آزمون:** ۱۴۰۲/۱۰/۱۳

تعداد ۲۱ سئوال در ۳ صفحه

۵	جدول زیر در ارتباط با ابعاد سلامتی است. هر یک از موارد ستون< الف > با یکی از موارد ستون< ب > ارتباط منطقی دارد. آنها را پیدا کنید و در برگه پاسخ نامه بنویسید.(۱مورد در ستون< ب > اضافی است.)	۰/۷۵

ستون الف	ستون ب
حرکات بدنی هماهنگ	سلامت روانی
دریافت‌های قلبی خود را ابراز کنند	سلامت جسمانی
قضاوت نسبتا صحیح در برخورد با عوامل	سلامت معنوی
	سلامت اجتماعی

۶	سازمان بهداشت جهانی سلامت را چگونه تعریف می‌کند؟	۱
۷	در رابطه با خودمراقبتی، به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) خود مراقبتی را تعریف کنید. ب) هر یک از موارد زیر مربوط به کدام یک از انواع خود مراقبتی است؟ ۱- آرزوها ۲- خوردن غذای سالم	۱
۸	انواع کربوهیدرات‌ها را نام ببرید و برای هر کدام مثال بزنید.	۱
۹	عوارض کمبود روی، کمبود کلسیم، کمبود ید را به ترتیب بیان کنید.	۱/۵
۱۰	چرا بدن ما به پروتیین نیاز دارد؟	۰/۵
۱۱	عوامل چاقی را نام ببرید.۳مورد.	۰/۷۵
۱۲	بر اساس قانون تعادل انرژی، تنظیم وزن و برخورداری از وزن مطلوب به چه عواملی بستگی دارد؟	۰/۵
۱۳	بیماری‌های غذا زاد را تعریف کنید.	۱

www-kanoon.ir

باسمه‌تعالی

مدیریت آموزش و پرورش شهرستان بندرگز

کارشناسی سنجش و پایش کیفیت آموزشی

نام:	**نام آموزشگاه:** غیردولتی فرشت‌گان			**ساعت شروع:** ۱۱:۳۰
نام خانوادگی:	**سؤالات امتحان درس:** سلامت و بهداشت			**مدت آزمون:** **۸۰ دقیقه**
پایه تحصیلی: دوازدهم تجربی-انسانی	**نوبت: دی ماه**	**شماره صندلی:**	**تعداد صفحه:**۳	**تاریخ آزمون:** ۱۴۰۲/۱۰/۱۳

تعداد ۲۱ سئوال در ۳ صفحه

۱۴	مهم‌ترین انواع چربی‌های موجود در خون را نام ببرید.	۱
۱۵	۴ گام پیشگیری از بیماری‌های قلبی- عروقی را نام ببرید.	۱
۱۶	علایم هشدار دهنده سرطان را نام ببرید. ۵ مورد.	۱/۲۵
۱۷	راه‌های انتقال ویروس اچ آی وی را بنویسید.۳مورد.	۰/۷۵
۱۸	عوامل موثر در بروز دیابت نوع ۱ را نام ببرید.۴مورد.	۱
۱۹	منظور از حدت بینایی چیست؟	۰/۵
۲۰	وظایف گوش‌ها چیست؟۲مورد.	۰/۵
۲۱	مهم‌ترین عوامل محیطی آسیب رسان به پوست را نام ببرید.	۰/۵

مصحح اول	**مصحح دوم(تجدیدنظر)**	**مصحح سوم(تجدیدنظر)**
نمره با عدد:	نمره با عدد:	نمره با عدد:
نمره با حروف:	نمره با حروف:	نمره با حروف:
نام و نام‌خانوادگی:	نام و نام‌خانوادگی:	نام و نام‌خانوادگی:
تاریخ:	تاریخ:	تاریخ:
امضا	امضا	امضا

((به چیزی که امروز می‌خوری دقت کن، سلامتی فردایت به آن بستگی دارد.))

صفحه ۳

www-kanoon.ir

باسمه‌تعالی

مدیریت آموزش و پرورش شهرستان بندرگز

کارشناسی سنجش و پایش کیفیت آموزشی

نام:	**نام آموزشگاه:** غیردولتی فرشت‌گان			**ساعت شروع:** ۱۱:۳۰
نام خانوادگی:	**سؤالات امتحان درس:** سلامت و بهداشت			**مدت آزمون:** **۸۰ دقیقه**
پایه تحصیلی: دوازدهم تجربی-انسانی	**نوبت: دی ماه**	**شماره صندلی:**	**تعداد صفحه:**۳	**تاریخ آزمون:** ۱۴۰۲/۱۰/۱۳

تعداد ۲۱ سئوال در ۳ صفحه

www-kanoon-ir

باسمه‌تعالی

مدیریت آموزش و پرورش شهرستان بندرگز

کارشناسی سنجش و پایش کیفیت آموزشی

نام:	**نام آموزشگاه:** غیردولتی فرشتگان			**ساعت شروع:**
نام خانوادگی:	**سؤالات امتحان درس:** سلامت و بهداشت			**مدت آزمون:** ۸۰ دقیقه
پایه تحصیلی: دوازدهم تجربی- انسانی	**نوبت:دی ماه**	**شماره صندلی:**	**تعداد صفحه:**2	**تاریخ آزمون:** 1402/10/

تعداد سئوال در صفحه

ردیف	راهنمای تصحیح	بارم
۱	الف) درست (۰/۲۵) ب)درست (۰/۲۵) ج) نادرست (۰/۲۵) د) درست (۰/۲۵) ه) درست (۰/۲۵) خ) درست (۰/۲۵)	۱/۵
۲	الف) وزن مطلوب (۰/۲۵) ب) کمترین (۰/۲۵) ج)عوامل فیزیکی(۰/۲۵) د) سرطان روده (۰/۲۵) ه) تناسلی (۰/۲۵) خ) پدیکلوزیس (۰/۲۵)	۱/۵
۳	الف) رهایی یافتن (۰/۲۵) ب) انتقال (۰/۲۵) ج)HDL (۰/۲۵) د) مکانیکی (۰/۲۵) ه) منفی (۰/۲۵) و) دور بینی(۰/۲۵)	۱/۵
۴	الف) ۳ (۰/۲۵) ب) ۴ (۰/۲۵) ج) ۴ (۰/۲۵) د) ۳ (۰/۲۵)	۱
۵	سازمان بهداشت جهانی سلامت را برخورداری از تامین رفاه جسمی، روانی و اجتماعی و نه فقط نداشتن بیماری و نقص عضو دانسته اند.	۱
۶	الف) حرکات بدنی هماهنگ – ب) سلامت جسمانی الف) دریافت‌های قلبی خود را ابراز کنند –ب) سلامت اجتماعی الف)قضاوت نسبتا صحیح در برخورد با مسایل – ب)سلامت روانی	۰/۷۵
۷	الف) خودمراقبتی شامل اعمالی اکتسابی، آگاهانه و هدف‌دار است که فرد برای خود، فرزندان و دیگر اعضای خانواده انجام می‌دهد تا همگی تندرست بمانند. (۰/۵) ب) ۱- خودمراقبتی معنوی (۰/۲۵) ۲- خودمراقبتی جسمی (۰/۲۵)	۱
۸	کربوهیدرات‌های ساده مانند قندهای موجود در میوه‌ها. (۰/۵) کربوهیدرات‌های پیچیده که شامل نشاسته می‌شود. (۰/۵)	۱
۹	عوارض کمبود روی-کاهش سرعت رشد، کوتاهی قد و تاخیر در بلغ (۰/۵) عوارض کمبود کلسیم- پوکی استخوان(۰/۵) عوارض کمبود ید- بیماری گواتر(۰/۵)	۱/۵
۱۰	پروتیین‌ها یکی از مواد مغذی هستند که بدن برای رشد، ترمیم و حفظ بافت‌های عضلانی به آنها نیاز دارد.	۰/۵
۱۱	عامل زنتیکی، عامل محیطی، عامل روانی و بیماری‌های جسمی	۰/۷۵
۱۲	بر اساس قانون تعادل انرژی، تنظیم وزن و برخورداری از وزن مطلوب به دو عامل تغذیه و فعالیت بدنی بستگی دارد.	۰/۵
۱۳	بیماری‌هایی هستند که به عللی از جمله پایین بودن سطح بهداشت فردی یا بهداشت محیط، عدم دسترسی به آب سالم، گسترش استفاده از غذاهای خیابانی و نبودن نظارت ایجاد می‌شوند.	۱
۱۴	کلسترول، تری گلیسرید، HDL,LDL	۱

www-kanoon-ir

باسمه‌تعالی

مدیریت آموزش و پرورش شهرستان بندرگز

کارشناسی سنجش و پایش کیفیت آموزشی

نام:	**نام آموزشگاه:** غیردولتی فرشتگان			**ساعت شروع:**
نام خانوادگی:	**سؤالات امتحان درس:** سلامت و بهداشت			**مدت آزمون:** **۸۰ دقیقه**
پایه تحصیلی: دوازدهم تجربی- انسانی	**نوبت:دی ماه**	**شماره صندلی:**	**تعداد صفحه:**2	**تاریخ آزمون:** 1402/10/

تعداد سئوال در صفحه

۱۵	کنترل منظم فشار خون-پرهیز از مصرف دخانیات- حفظ کلسترول و قند خون در حد مطلوب-حفظ وزن مطلوب-فعالیت بدنی و ورزش منظم شرکت در معاینات پزشکی منظم- تمرین کاهش و کنترل استرس و اضطراب	۱
۱۶	تغییر در خال‌های پوستی- زخم‌های بدون بهبود- پیدایش توده در هر جای بدن- سرفه یا گرفتگی طولانی مدت صدا- اختلال بلع- استفراغ یا سرفه خونی- اسهال یا یبوست طولانی- خونریزی غیر طبیعی- بی اشتهایی یا کاهش وزن بی دلیل	۱/۲۵
۱۷	انتقال خون یا فراورده‌های خونی آلوده- اشتغال در محیط‌های آلوده مانند بیمارستان-تزریق با وسایل مشترک- بارداری و شیردهی مادر بیمار- رفتارهای جنسی کنترل نشده	۰/۷۵
۱۸	زمینه ژنتیکی- ویروس- فشارهای روانی - اختلال در سیستم ایمنی بدن	۱
۱۹	حدت بینایی یا دید مطلوب، میزان سلامت چشم‌ها و سطح توانایی حس بینایی را نشان می‌دهد.	۰/۵
۲۰	گوش اندام شنوایی انسان است که دو وظیفه مهم دریافت امواج صوتی و حفظ تعادل بدن را بر عهده دارد.	۰/۵
۲۱	مهم‌ترین عوامل محیطی آسیب رسان به پوست قرار گرفتن طولانی مدت در معرض آلودگی هوا و نور خورشید هستند.	۰/۵

((به چیزی که امروز می‌خوری دقت کن، سلامتی فردایت به آن بستگی دارد.))

www-kanoon-ir

باسمه‌تعالی

مدیریت آموزش و پرورش شهرستان بندرگز

کارشناسی سنجش و پایش کیفیت آموزشی

نام:	**نام آموزشگاه:** غیردولتی فرشتگان			**ساعت شروع:**
نام خانوادگی:	**سؤالات امتحان درس:** سلامت و بهداشت			**مدت آزمون: ۸۰ دقیقه**
پایه تحصیلی: دوازدهم تجربی- انسانی	**نوبت:دی ماه**	**شماره صندلی:**	**تعداد صفحه:**2	**تاریخ آزمون:** 1402/10/

تعداد سئوال در صفحه