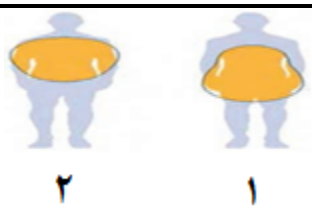
سؤالات پایان ترم درس: سلامت و بهداشت	به نام خدا وزارت آموزش وپرورش اداره کل آموزش وپرورش استان مازندران اداره آموزش وپرورش شهرستان جویبار دبیرستان شهید فکوری	تاریخ امتحان: ۱۴۰۲/۱۰/۱۸
رشته: علوم تجربی		ساعت شروع: ۰۸:۰۰
پایه ی دوازدهم دوره دوم متوسطه		تعداد سؤالات: ۲۶
نام و نام خانوادگی:		تعداد صفحات: ۳ صفحه
دبیر درس مربوطه: ربیع اتابکی		مدت امتحان: ۶۰ دقیقه

ردیف	شرح سؤالات	نمره
۱	درست یا نادرست بودن عبارات زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید. الف) طب سنتی سلامت را ناشی از تعادل میان صفرا، سودا، بلغم و خون می داند. ب) خندیدن و گریه کردن در شرایط مقتضی، از موارد خودمراقبتی روانی – عاطفی است. پ) کربوهیدرات ها نقش مهمی در عملکرد اندام های درونی مانند قلب، سیستم عصبی و ماهیچه ها دارند. ت) افرادی با شاخص توده بدنی ۲۹/۹-۲۵ در وضعیت اضافه وزن طبقه بندی می شوند. ث) زمانی پخت غذا کامل است که تمام قسمت های آن حداقل ۸۰ درجه سانتی گراد حرارت دیده باشد. ج) در مرحله پیش دیابت، میزان قند خون ناشتا بین ۱۰۰تا ۱۲۵ است. چ) آلودگی با ویروس اچ آی وی، یک بیماری عفونی غیرقابل کنترل است. ح) به موازات رشد و تکامل بدن در دوران نوجوانی، نزدیک بینی معمولاً تشدید می شود.	۲
۲	جاهای خالی عبارات زیر را با کلمات مناسب پر کنید. الف) استفاده از محصولات تکنولوژیک، نمونه ای از ..... به عنوان یکی از عوامل موثر بر سلامت به شمار می رود. ب) در بین عوامل مؤثر بر سلامت، ..... با سهم ۵۰ درصد بیشترین تأثیر را بر سلامت افراد دارد. پ) اولین گروه از غذاهای مورد نیاز ما، گروه ..... است. ت) برخی بیماری ها مانند ..... و کوشینگ موجب بروز چاقی می شوند. ث) یکی از بیماری های شایع غذازاد، ..... است. ج) بیشترین علل مرگ و میر در ایران مربوط به بیماری های ..... است. چ) بیش از نیمی از بیماری ها و مرگ های کودکان خردسال در اثر میکروب هایی ایجاد می شوند که از طریق دستگاه ..... منتقل می شوند. ح) زیاد گوش کردن به موسیقی از طریق پخش کننده های قابل حمل موسیقی، احتمال ابتلا به کم شنوایی ..... را افزایش می دهد.	۲
۳	در جدول زیر عبارت هایی در مورد ابعاد سلامت و نشانه های آن آورده شده است. عبارت های مربوط به هم را مشخص کنید. ستون الف: الف) عدم احساس پوچی و بی هدفی در زندگی ب) قابل درک ترین بعد سلامت ج) داشتن عملکرد مناسب در برخورد با مشکلات ستون ب: ۱) سلامت روانی ۲) سلامت معنوی ۳) سلامت جسمانی	۰/۷۵
۴	کدامیک از موارد زیر از نمونه های مهم ترین عامل موثر بر سلامت نیست؟ الف) شغل ب) درآمد ج) تفریح د) الگوی خرید و مصرف	۰/۲۵
۵	هر یک از موارد زیر جزء کدام نوع از انواع خودمراقبتی است؟ الف) انجام فرایض دینی ب) کنترل خشم	۰/۵
۶	پروتئین کامل را تعریف کنید.	۰/۵
۷	دو مورد از عادت های غذایی نادرست شایع در نوجوانان را بنویسید.	۰/۵

ادامه ی سؤالات در صفحه ی دوم

www.kanoon.ir

صفحه ی دوم		
ردیف	شرح سؤالات	نمره
۸	از میان کلمات داده شده، برای هر یک از عبارت های زیر، یک کلمه مناسب انتخاب کرده و در مقابل آن بنویسید (یک مورد اضافه است). (روی – اصل تناسب – آب – آهن – اصل تعادل) الف) در ترکیب هموگلوبین خون نقش اساسی دارد. ب) به تنظیم دمای بدن کمک می کند. ج) نوع غذایی که یک فرد مصرف می کند باید متناسب با نیازمندی های غذایی او باشد. د) کمبود آن در نوجوانان موجب کوتاهی قد می شود.	۱
۹	در مورد ویتامین ها به سوالات زیر پاسخ دهید. الف) غنی ترین منبع ویتامین "د" چیست؟ ب) میوه های زرد و نارنجی منبع خوب پیش ساز کدام ویتامین هستند؟	۰/۵
۱۰	با توجه به شکل روبرو، الگوی چاقی هر یک را تعیین کنید (فقط ذکر شماره شکل). الف) کدام الگو در زنان شایع تر است؟ ب) کدام الگو خطر ابتلا به بیماریهای قلبی – عروقی را افزایش می دهد؟  ۲ ۱	۰/۵
۱۱	دو مورد از عوارض چاقی در دستگاه تنفسی را بنویسید.	۰/۵
۱۲	بر اساس قانون تعادل انرژی، تنظیم وزن و برخورداری از وزن مطلوب به چه عواملی بستگی دارد؟	۰/۵
۱۳	هر یک از موارد زیر مربوط به کدام یک از عوامل ایجاد فساد در مواد غذایی است. الف) استفاده غیر مجاز از حشره کش ها در هنگام کاشت ب) سرپوشیده نگه داشتن مجاری فاضلاب ج) نگهداری مواد غذایی فاسد شدنی در یخچال د) نامناسب بودن درجه حرارت محیط	۱
۱۴	چرا مصرف زیاد اسیدهای چرب ترانس با بالا رفتن خطر ابتلا به بیماری های قلبی - عروقی ارتباط مستقیم دارد؟	۰/۵
۱۵	مهم ترین عوامل خطر ابتلا به بیماریهای قلبی – عروقی را بنویسید.	۰/۵
۱۶	در مورد سکته ی مغزی به سوالات زیر پاسخ دهید. الف) مدت زمان طلایی برای نجات فردی که سکته مغزی کرده است، چقدر می باشد؟ ب) در صورتی که هر یک از علایم سکته مغزی در فردی مشاهده گردد، مهم ترین اقدام چیست؟	۰/۵
۱۷	از هر یک از آزمایش های غربالگری زیر برای تشخیص کدام نوع سرطان می توان استفاده کرد؟ الف) کولونوسکوپی ب) ماموگرافی ج) پاپ اسمیر د) آزمایش خون	۱
ادامه ی سؤالات در صفحه ی سوم		

www-kanoon.ir

صفحه ی سوم

ردیف	شرح سؤالات	نمره
۱۸	در رابطه با بیماری دیابت به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف) کدام نوع دیابت عمدتاً در سنین پایین دیده می شود؟ ب) کدام یک از انواع دیابت، در اثر عواملی مثل اضافه وزن و کم تحرکی بروز می کند؟ ج) علائم کدام نوع دیابت، معمولاً به صورت ناگهانی شروع شده و شامل پرخوری و پرادراری است؟ د) تاخیر در بهبود زخم ها، از نشانه های کدام نوع دیابت است؟	۱
۱۹	جدول زیر در رابطه با بیماری های واگیردار و راه انتقال آنها است. هریک از موارد ستون «الف» با یکی از موارد ستون «ب» ارتباط منطقی دارد. آنها را پیدا کنید و به یکدیگر مرتبط کنید.	۱

الف	ب
پدیکولوزیس	دستگاه تناسلی
سوزاک	دستگاه گوارش
وبا	خون
هپاتیت	پوست و مو

۲۰	در مورد بیماری های واگیردار به سوالات زیر پاسخ دهید. الف) یک مورد از مهم ترین بیماریهای ویروسی که از طریق دستگاه تنفسی انتشار می یابند را نام ببرید. ب) از عوارض جدی عدم درمان بیماری هایی که از طریق دستگاه تناسلی منتقل می شوند یک مورد را بنویسید.	۰/۵
۲۱	در مورد HIV / ایدز، به سوالات زیر پاسخ دهید. الف) چرا مرحله پیشرفته اچ آی وی (ایدز) همراه با بیماری های مختلف از جمله بدخیمی ها و سرطان است؟ ب) ویروس اچ آی وی در کدام سلول های بدن ما، قادر به ادامه حیات است؟ ج) اصلی ترین روش پیشگیری در همه بیماری های عفونی، از جمله اچ آی وی چیست؟ د) نتیجه آزمایش فرد در دوران پنجره چه خواهد بود؟	۱
۲۲	 در مورد عیوب انکساری چشم، به سوالات زیر پاسخ دهید. الف) تصویر روبرو، چه نوع عیب انکساری چشم را نشان می دهد؟ ب) درکدام یک از عیوب انکساری چشم، تلاقی پرتوهای یک تصویر، در چندین نقطه تشکیل می شود؟	۰/۵
۲۳	چرا افرادی که موهای چرب دارند، هنگام شست و شوی مو نباید پوست سر خود را محکم ماساژ دهند؟	۰/۵
۲۴	دو مورد از عوارض کم خوابی را بنویسید.	۰/۵
۲۵	تنفس بدبوی صبحگاهی که حین بیدار شدن از خواب تجربه می شود، ناشی از چیست؟	۰/۵
۲۶	در مورد ازدواج و باروری به سوالات زیر پاسخ دهید. الف) به توانمندی لازم برای اداره امور همسر و فرزندان، چه اطلاق می شود؟ ب) در صورتی که پدر و مادری ناقل بیماری تالاسمی (مینور) باشند، چقدر احتمال دارد که فرزند آنها مبتلا به تالاسمی ماژور گردد؟ ج) خانم ها در صورت ابتلا به کدام بیماری خودایمنی، باید بارداری خود را تا بهبودی نسبی به تأخیر بیاندازند؟ د) سوزاک که از عوامل نسبتاً شایع ناباروری است، در صورت عدم درمان، منجر به کدام بیماری می شود؟ ه) چه رابطه ای بین وزن بدن و تخمک گذاری در خانم ها وجود دارد؟	۱/۵

موفق و پیروز باشید.