سوالات آزمون : سلامت و بهداشت نام و نام خانوادگی:..... کلاس: دوازدهم	**وزارت آموزش و پرورش** **اداره کل آموزش و پرورش استان ک.ب** **اداره آموزش و پرورش شهرستان کهگیلویه**	تاریخ: ۱۴۰۲/۱۰/۱۱ مدت آزمون: ۹۰ دقیقه تعداد سوال:۱۶-تعداد صفحه:۳

شماره	سوالات	بارم
۱	درستی یا نادرستی هر یک از عبارت های زیر را بر اساس مطالب کتاب درسی بدون ذکر دلیل مشخص کنید. الف) سدیم یکی از مواد معدنی است که به حفظ تعادل مایعات در بدن یاری می رساند. ب)ابن سینا سلامت را در تعادل بین مزاج چهارگانه ، شامل صفرا، سودا، بلغم و خون می دانست. ج) ویتامین A همانند ویتامین D از ویتامین های محلول در چربی می باشد. د)آب به عنوان یک ماده انرژی زا حیاتی ترین نیاز غذایی انسان است . ه) روی موجود درمواد غذایی گیاهی نسبت به روی موجود در مواد غذایی حیوانی بهتر جذب می شود. و) چاقی با الگوی گلابی (در مقایسه با الگوی سیب)خطر ابتلا به بیماری های قلبی- عروقی را بیشتر افزایش می دهد. ط) بروز سنگ کیسه صفرا از عوارض جانبی کاهش سریع وزن می باشد. ی) سبک زندگی سالم مجموعای از انتخاب های سالم افراد است که متناسب با موقعیت های زندگی صورت می گیرد.	۲
۲	در عبارات زیر ، جاهای خالی را با کلمات مناسب پرکنید. الف)سازمان بهداشت جهانی،سلامت را برخورداری از تامین رفاه جسمی ، روانی و ..... و نه فقط نداشتن بیماری و نقص عضو ، می داند. ب)درگام های برنامه ریزی برای خود مراقبتی ، هدف باید واضح ، .....و قابل اندازه گیری باشد. ج) مازاد کربوهیدرات دریافتی به شکل ..... در می آید و در بدن ذخیره می شود. د) وزن مطلوب برای هر فرد بسته به سن ، قد و .....وی متفاوت است . ه) زمانی پخت غذا کامل است که تمام قسمت های آن حداقل .....درجه سانتی گراد حرارت دیده باشد. و) اکسیژن و مواد غذایی کافی برای عضله قلب به وسیله ی دو شریان اصلی تغذیه کننده قلب به نام شریان های ..... راست و چپ تامین می شوند. ط) بیماری وبا همانند بیماری اسهال خونی از طریق دستگاه ..... منتقل می شود. ی) احتمال مزمن شدن بیماری در مبتلایان به هپاتیت نوع ..... بیشتر است .	۲
۳	پاسخ کوتاه دهید. الف- چه نیرویی باعث می شود خون در شریان های اعضای بدن جاری شده و به گردش در آید ؟ ب- در سکته مغزی ، مدت زمان طلایی برای نجات فرد حدود چند ساعت می باشد؟ ج- کدام نوع تومور با رشد و تقسیم زیاد سلول های اطراف خود را از بین برده و به نقاط دیگر بدن هم دست اندازی می کند؟ د-در تشخیص سرطان سینه کدام یک از آزمایش های شایع غربال گری سرطان انجام می شود؟	۱
٤	از بین کلمات داخل پرانتز ، کلمه ی مناسب را انتخاب کنید. الف) اشتهای کافی و وزن مناسب از نشانه های سلامت(روانی – جسمانی) می باشند. ب) فیبر یک نام عمومی برای برخی از (پروتئین ها – کربوهیدرات ها) است که در سبزی ها و میوه ها به وفور یافت میشود. ج) هرچه از بالای هرم مواد غذایی به سمت پایین حرکت می کنیم حجم گروه های غذایی (بیشتر – کمتر) می شود. د) بروز چاقی در فرزندان و سایر نزدیکان افراد چاق حکایت از زمینه (عامل روانی – ژنتیکی) چاقی در آنها دارد. ه) بیماری کوشینگ حاصل اختلال عملکرد غده (لوزالمعده – فوق کلیوی) می باشد. و) مبارزه با حشرات و جوندگان ناقل بیماری، نوعی رعایت بهداشت (فردی – محیط) می باشد. ط) استفاده غیرمجاز از سموم دفع آفات نباتی یا حشره کش ها در هنگام کاشت، داشت و برداشت از عوامل (بیولوژیکی – شیمیایی) فساد مواد غذایی می باشد. ی) وظیفه انعقاد خون در زمان خونریزی بر عهده (پلاک ها – پلاکت ها) می باشد.	۲

www.kanoon.ir

۵	هرکدام از کلمات ستون (الف) با عبارت های ستون (ب) ارتباط منطقی بیشتری دارد، آنها را پیداکرده و با شماره جلوی هر کدام بنویسید(یک مورد در ستون ب اضافه است)	۱

ستون (الف)	(ستون ب)
۱- نشاسته	A – اسید آمینه
۲- کلسیم	B – کربو هیدرات ساده
۳- پروتئین	C – ماده معدنی
HDL-۴	D – کربوهیدرات پیچیده
	E – کلسترول خوب

٦	تصویر زیر یکی از بیماری های ناشی از کمبود ریز مغذی ها را نشان می دهد ، در ارتباط با آن به سوالات زیر پاسخ دهید. الف- نام بیماری مورد نظر را بنویسید. ب- کمبود کدام ریز مغذی باعث ایجاد این بیماری شده است ؟	۰/۵
۷	الف- مهم ترین علامت بالینی در سکته قلبی چیست ؟	۰/۷۵
	ب- دو مورد از علائم هشدار دهنده سرطان را بنویسید.	۰/۵
	ج- بهترین راه پیشگیری از ابتلا به بیماری پدیکلوزیس چیست؟	۰/۵
۸	الف- چرا لازم است مواد غذایی فاسد شدنی در یخچال نگهداری شوند؟	۰/۷۵
	ب- مقدار انرژی هر گرم از سه نوع ماده کربوهیدرات ،چربی و پروتئین را با هم مقایسه کنید .	۰/۷۵
۹	اصطلاحات زیر را تعریف کنید. الف- چاقی ب- بیماری	۱
۱۰	برای هر کدام از موارد زیر یک دلیل علمی بنویسید. الف- توصیه می شود در برنامه غذایی روزانه مصرف اسیدهای چرب اشباع محدود شود. ب- بسیاری ازافراد مبتلا به بیماری هایی مثل تبخال تناسلی و زگیل تناسلی از مراجعه به پزشک خودداری می کنند. ج- در بیماری پدیکلوزیس درناحیه عقب سر در قسمت گردن و پشت گوش خارش شدید ی مشاهده می گردد.	۱/۵
۱۱	الف-در بیشتر بیماری های غذا زاد اغلب چه عوارضی دیده می شود؟	۰/۷۵
	ب- براساس قانون تعادل انرژی ، تنظیم وزن و برخورداری از وزن مطلوب به دو عامل بستگی دارد آن دو را بنویسید.	۰/۵
۱۲	در ارتباط با بیماری دیابت به سوالات زیر پاسخ دهید . الف- نشانه اصلی بیماری دیابت چیست ؟ ب- چگونه می توان از ابتلای به این بیماری پیشگیری کرد ؟ ج- دیابت نوع ..... به دیابت جوانان معروف است.	۰/۷۵

www-kanoon-ir

۱۳	متن زیر را بخوانید و به پرسش های انتهای آن پاسخ دهید. حمید مردی ۳۵ ساله است. شغل آزاد دارد و دارای سه فرزند است. او از کودکی با تشخیص مشکل دریچه ای قلب ، تحت درمان های نگهدارنده با دارو بوده است، ولی پزشکان از حدود یک سال پیش اعلام کردند که بدن او دیگر به دارو جواب نمی دهدو تنها راه ادامه حیات او پیوند قلب است . حمید از یک سال پیش تاکنون سه مرتبه در بخش مراقبت های ویژه قلب ، هر بار به مدت یک ماه بستری بوده است و پزشکان گفته اند اگر تا یک ماه دیگر پیوند صورت نگیرد، امیدی به ادامه زندگی او نیست. با این حال حمید روحیه خودش را حفظ کرده است، با دوستانش در ارتباط است و زمانی که نگران است برای تقویت روحیه خود، با دعا و نیایش، از خداوند سلامتی و آرامش طلب می کند و به زندگی امیدوار است. الف- کدام جمله در متن می تواند نشان دهد که حمید دارای سلامت اجتماعی می باشد؟ ب- امیدواری به زندگی از ویژگیهای کدام بعد سلامت حمید می باشد؟	۰/۵
۱٤	در ارتباط با بیماری ایدز به سوالات زیر پاسخ دهید الف-بعد از ورود اچ آی وی به بدن ، گلبول های سفید به نشانه حضور این ویروس چه ماده ای ترشح می کنند؟ ب- چرا در افراد مبتلا به ایدز، عفونت هایی از جمله بعضی بدخیمی ها و سرطان بروز پیدا می کند؟ ج- تصویر زیر کدامیک از راه های انتقال ویروس اچ آی وی را نشان می دهد؟ د- در دوران پنجره نتیجه آزمایش اچ آی وی مثبت است یا منفی؟ 	۱
۱۵	در ارتباط با عوامل موثر بر سلامت به سوالات زیر پاسخ دهید. الف- اهمیت سبک زندگی سالم بیشتر از چه جهت است ؟ ب- انجام واکسیناسیون و توزیع عادلانه خدمات سلامت، نمونه هایی از کدام عامل موثر بر سلامت می باشند؟	۰/۵ ۰/۲۵
۱٦	سوالات چهار گزینه ای الف) داشتن قدرت تطابق با شرایط محیطی و بروز عکس العمل مناسب از فرد در برابر مشکلات و حوادث زندگی کدام بعد سلامت را نشان می دهد؟ ۱- سلامت جسمانی ۲- سلامت اجتماعی ۳- سلامت روان ۴-سلامت معنوی ب) بر اساس گزارش سازمان جهانی بهداشت ، کدام مورد از بیماری های زیر، یکی از مهمترین بیماری های مزمن شناخته شده در جهان است که با سبک زندگی ارتباط مستقیم دارد؟ ۱- دیابت ۲- هپاتیت ۳- آنفلوآنزا ۴-ایدز ج- کدامیک از گزینه های زیر از مشکلات غددی ناشی از چاقی می باشد؟ ۱-التهاب مزمن ۲- اختلالات چربی خون ۳- بلوغ زود رس ۴- اختلالات انعقاد خون د- اسیدهای چرب ترانس موجب .....LDL و ..... HDL می شوند. ۱-کاهش – کاهش ۲- کاهش – افزایش ۳-افزایش – افزایش ۴- افزایش – کاهش و- کدام مورد، ازعوامل خطر ساز غیرقابل پیشگیری دیابت نوع ۲ می باشد؟ ۱-کم تحرکی ۲- سن بالای ۳۰ سال ۳-فشار خون بالا ۴- اضافه وزن و چاقی ط-در کدام گزینه همه بیماری های ذکر شده از نوع واگیر می باشند؟ ۱-هپاتیت – پدیکلوزیس – سکته مغزی ۲- کرونا – سوزاک – دیابت ۳-دیابت- سکته قلبی – سرطان پروستات ۴-آنفلوآنزا – سوزاک - کرونا	۱/۵
	خدایا چنان کن سرانجام کار تو خشنود باشی و ما رستگار	۲۰