| | | |
|---|---|---|
| نام درس: سلامت و بهداشت<br>پایه:دوازدهم رشته:تجربی | **بسمه تعالی**<br>**مدیریت آموزش و پرورش آذربایجان شرقی**<br>**آموزش و پرورش شهرستان سراب**<br>**دبیرستان استعدادهای درخشان**<br>**سراب** | شماره آزمون:ترم اول |
| نام:<br>نام خانوادگی: | | تاریخ: ۱۴۰۲/۱۰/۱۱ |
| | | مدت آزمون: ۷۰ دقیقه |
| نام دبیر: موسوی | | ساعت شروع: تعداد صفحه: ۲ |

| ردیف | شرح سوالات | بارم |
|---|---|---|
| ۱ | درستی و نادرستی عبارات زیر را مشخص کنید<br>الف. کمال جویی از نشانه های سلامت اجتماعی است.<br>ب. بدن برای انجام عملکرد مطلوب خود، نیازمند دریافت ۱۱ نوع اسید آمینه است.<br>ج- کم کاری تیروئید از عوارض چاقی محسوب نمی شود<br>د. در مرحله پیش دیابت، میزان قند خون ناشتا بین ۱۰۰ تا ۱۲۵ است.<br>ه. در پدیکلوزیس عامل بیماری از طریق عطسه یا سرفه عفونی منتقل می‌شود.<br>ح. مشاوره ژنتیک برای همه افراد الزامی نیست. | ۱/۵ |
| ۲ | جاهای خالی را با کلمات مناسب پر کنید<br>الف. با توجه به دیدگاه اسلام، در تعریف سلامت توسط سازمان جهانی بهداشت از جنبه ..... آن غفلت شده است.<br>ب. به مقدار مناسب مواد مغذی برای حفظ سلامت، ..... اطلاق می‌شود.<br>ج. از آزمایش‌های شایع غربالگری سرطان می‌توان به ماموگرافی در تشخیص .....<br>و.....در تشخیص سرطان دهانه رحم اشاره کرد.<br>د- مرده‌زایی از عوارض جدی بیماریهای منتقله از طریق ..... است.<br>ح. سوزاک که از عوامل نسبتاً شایع ناباروری است، در صورت عدم درمان، منجر به بیماری ..... می‌شود. | ۱/۵ |
| ۳ | عبارت مناسب را از داخل پارانتز انتخاب کنید<br>الف. هر چه از پایین هرم غذایی به سمت بالا حرکت می‌کنیم حجم گروه‌های غذایی (بیشتر – کمتر) می‌شود.<br>ب. حداکثر کاهش وزن مجاز در طول یک (هفته – ماه ) ۲ تا ۳ کیلوگرم است.<br>ج. اسیدهای چرب (اشباع – غیر اشباع) در روغن زیتون وجود دارد.<br>د. در هنگام کار با رایانه، روشنایی اتاق نسبت به وضعیت معمولی باید (کاهش – افزایش) یابد.<br>ه. فاصله بین رفتن به رختخواب با خوابیدن نباید بیشتر از (۶۰ / ۳۰ ) دقیقه باشد.<br>ح. تزریق واکسن (کزاز – سرخجه) برای خانم ها قبل از عقد امری الزامی است. | ۱/۵ |
| ٤ | الف-چرا براي حفظ و تأمين سلامت، پیشگیری بر درمان مقدم است؟( ۲ دلیل)<br><br>ب- در صورتی که در اجرای برنامه خود مراقبتی دچار مشکل شویم چه باید کرد؟<br><br>ج_چرا در بین عوامل موثر بر سلامت، سبک زندگی بیشترین اهمیت را در سلامت افراد دارد؟ | ۲ |
| ٥ | از اصول تغذیه سالم، اصل" تنوع"و اصل"تعادل" را تعریف کنید<br><br>چه عواملی در میزان آب مصرفی هر فرد مؤثر است؟ (دو مورد) | ۲ |
| ٦ | الف-یک تفاوت الگوی چاقی سیب و گلابی را بنویسید. | 1/5 |

www.kanoon.ir

| | | |
|---|---|---|
| | **ب-چگونه می‌توان پس از کاهش وزن، آن را ثابت نگه داشت؟**<br>**ج. از مشکلات روانی ناشی از چاقی دو مورد را بنویسید.** | |
| ۷ | **الف- از عواملی که سبب ایجاد فساد در مواد غذایی می‌شوند، دو مورد را نام ببرید.**<br>**ب- یک مورد از علل بیماری‌های غذازاد (بیماری‌های ناشی از غذا) را بنویسید**<br>**ج- دو مورد از اصول رعایت بهداشت محیط در محل تهیه، توزیع و نگهداری مواد غذایی را بنویسید.** | **۱/۵** |
| ۸ | **الف. دو مورد از عوامل خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی - عروقی را بنویسید**<br>**ب. براي پیشگیری و کنترل فشار خون بالا باید به چه عواملی توجه داشت؟ (ذکر دو مورد)**<br>**ج- چهار مورد از علایم هشدار دهنده سرطان را بنویسید.** | **۲** |
| ۹ | **برای هریک از عوامل خطرساز دیابت نوع ۲، دو مورد را بنویسید.**<br>**الف. عوامل قابل پیشگیری**<br>**ب. عوامل غیر قابل پیشگیری** | **۱** |
| ۱۰ | **الف. علت نگرانی و خطر در مورد بیماری های واگیردار چیست؟**<br>**ب. دو مورد از عوارض جدی ناشی از درمان نشدن بیماری‌هایی که از طریق دستگاه تناسلی منتقل می‌شوند را بنویسید**<br>**ج. بیماری هپاتیت چگونه به وجود می‌آید؟** | **۲** |
| ۱۱ | **چرا در دوران پنجره نتیجه آزمایش HIV منفی است؟** | **۰/۵** |
| ۱۲ | **الف- حدت بینایی (دید مطلوب) چیست**<br>**ب- از اثرات اشعه UVA نور خورشید بر روی پوست دو مورد را بنویسید.**<br>**ج- دو قانون استفاده از ابزارهای شنیداری و هدفون را بنویسید.** | **۲** |
| ۱۳ | **دو مورد از توصیه های بهداشتی برای باروری مردان را بنویسید**<br>**انجام آزمایش های قبل از عقد به منظور بررسی چه بیماری در زن و مرد است؟** | **۱** |
| | **شادلیم و ساغلیم یاشام موسوی** **جمع بارم** | **۲۰** |