نام و نام خانوادگی :	**اداره کل آموزش و پرورش استان البرز** **مدیریت آموزش و پرورش ناحیه ۳ کرج** **دبیرستان نمونه دولتی شهید مصطفی خمینی** **نوبت دی ماه ۱۴۰۲**	مدت آزمون : ۷۰ دقیقه
نام درس : سلامت و بهداشت		تاریخ آزمون : ۱۱/ ۱۰/ ۱۴۰۲
پایه : دوازدهم		ساعت :
رشته : کلیه رشته‌ها		شماره داوطلب :

ردیف	سوالات	بارم
۱	درستی یا نادرستی هر یک از عبارت‌های زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید. الف) هر نوع تجمع غیر طبیعی و بیش از اندازه توده چربی در بدن، چاقی محسوب می‌شود. ب) از عوارض جانبی کاهش وزن سریع، ایجاد یکی از شایع‌ترین بیماری های تهدید کننده‌ی تمام گروه‌های سنی و جنسی می‌باشد. پ) اچ ای وی با آزمایش‌های معمول مشخص می‌شود و نیاز به آزمایش تشخیصی اختصاصی ندارد. ت) استفاده از پخش کننده های قابل حمل موسیقی، می‌تواند سلول‌های مویی (مژک دار) گوش میانی را تخریب کند. ث) این عقیده که همه افراد به ۷ یا ۸ ساعت خواب در طول شب نیاز دارند، درست نیست. ج) خطر ابتلا به دیابت نوع یک و کاهش دمای بدن از آثار و عوارض ناشی از کم خوابی است. د) یکی از آثار بلند مدت مشروبات الکلی، همانند مزمن شدن هپاتیت B، منجر به سیروز کبدی می‌شود. ه) عدم مصرف روی به میزان مناسب، منجر به کاهش سرعت رشد و کوتاهی قد و تأخیر در بلوغ فرد می‌شود.	۲
۲	در عبارات زیر جاهای خالی را بر اساس مطالب کتاب درسی با کلمات مناسب پر کنید. الف) احتمال ایجاد " وضعیت آنژین صدری" در الگوی چاقی ..... افزایش می‌یابد. ب) در بیماری ایدز، در دوران ..... علیرغم اینکه ویروس در بدن فرد وجود دارد، نتایج آزمایش منفی است. پ) بوی نامطبوع بدن، می‌تواند به علت ..... مواد موجود در عرق و پوست توسط باکتری ها باشد. ت) پر مصرف ترین ماده غذایی که در تمام فعل و انفعالات بدن نقش دارد، ..... است. ث) تزریق واکسن ..... برای خانم‌ها قبل از عقد، امری الزامی است. ج) دفع صحیح زباله و مواد دفعی از اصول رعایت بهداشت ..... می‌باشد که در جلوگیری از آلودگی و فساد مواد غذایی موثر است. د) گسترش استفاده از غذاهای خیابانی، یکی از علل بیماری های ..... می‌باشد. ه) سرطان به معنی رشد، تکثیر و گاهی ..... غیر طبیعی سلول‌های بدن است.	۴
۳	از بین کلمات داخل پرانتز گزینه مناسب را انتخاب کنید. الف) کربوهیدرات اضافی بدن، به مقدار معینی به صورت (کربوهیدرات ساده/ گلیکوژن / چربی) ذخیره می‌شوند. ب) عدم تحمل فعالیت بدنی از مشکلات (قلبی ـ عروقی / عضلانی ـ استخوانی / تنفسی) عوارض چاقی است. پ) وجود کرم کدو در گوشت گاو، باعث (بیماری / مسمومیت / عفونت) غذایی می‌شود.	۴

www-kanoon.ir

	ت) منظور از نگهداری غذا به صورت کاملاً سرد، نگهداری آن در دمای زیر (۴ / صفر / ۱۰) درجه سانتی‌گراد می‌باشد. ث) در مراحل رشد تومور در سرطان معده، در فاز (۴ / ۲ / ۳) تومور به ارگان (اندام)های مجاور دست اندازی می‌کند. ج) عوارض آلودگی هوا بر روی پوست بینی، ایجاد جوش‌های (چرکی/ سر سیاه/ سر سفید) می‌باشد. د) توانمندی و پختگی شخصیتی، بلوغ (جسمانی/ روانی/ اجتماعی) ازدواج محسوب می‌شود. ه) بر اساس هرم غذایی مقدار مصرف روزانه (غلات / حبوبات) کمتر است.	
۴	در پرسش‌های زیر گزینهٔ صحیح را انتخاب کنید.	**۳**

الف) ویروس اچ ای وی، از کدام راه زیر منتقل نمی‌شود؟

۱) استفاده از سرویس‌های بهداشتی مشترک ۲) عطسه و سرفه

۳) نیش حشرات، مانند پشه ۴) همه‌ی موارد

ب) کدام یک از موارد زیر مربوط به بهداشت فردی در فرآیند تولید غذا نیست؟

۱) گذاشتن پوشش بر روی زخم دست ۲) نداشتن زیورآلات

۳) پیشگیری از ورود گرد و غبار در غذا ۴) پوشاندن موی سر

ج) "حسن می‌خواهد وزن خود را کاهش دهد، او باید در نظر داشته باشد که در یک شب نمی‌تواند به وزن مطلوب برسد." این جمله مربوط به کدامیک از گام‌های برنامه ریزی برای خود مراقبتی می باشد؟

۱) هدف خود را تعیین کند. ۲) از یادآورها استفاده کند.

۳) مهارت‌های الزم برای خودمراقبتی را کسب کند. ۴) برای شروع، گام‌های کوچک بردارد.

د) کدامیک از ویتامینهای زیر، معمولاً در کبد ذخیره می شوند؟

۱) ویتامین‌های C و E ۲) ویتامین‌های گروه B و C

۳) ویتامین‌های E و K ۲) ویتامین‌های گروه B و E

و) کدام یک از موارد زیر از عوارض شایع بیماری دیابت نیست؟

۱) اختلال در جریان خون در دست و پا ۲) نابینایی یا کم بینایی

۳) استفراغ یا سرفه خونی ۴) نارسایی کلیه

ه) چند مورد از موارد زیر صحیح است؟

* آهن همانند کلسیم در تشکیل برخی بافتهای بدن نقش دارد.

** سدیم درحفظ تعادل مایعات بدن نقش دارد.

*** منیزیم در حمل اکسیژن خون مؤثر است.

**** قند موجود در میوه و سبزیجات نقش مهمی در عملکرد سیستم عصبی و ماهیچه‌ها بازی می‌کند.

۱) چهار ۲) سه ۳) دو ۴) یک

www-kanoon-ir

۵	جدول زیر در رابطه با بیماری‌ها است. هریک از موارد ستون «الف» با یکی از موارد ستون «ب» ارتباط منطقی بیشتری دارد. شماره‌ی آن‌ها را پیدا کنید و در مقابل آن‌ها در ستون «الف» بنویسید. (دو مورد در ستون «ب» اضافه است).	۱/۵

ستون الف	ستون ب
الف) کرونا ( )	۱) کلسترول بالا از عوامل خطرساز قابل پیشگیری آن است.
ب) هپاتیت ( )	۲) تغییر در خال های پوستی از علائم هشدار دهنده آن است.
ج) دیابت نوع دو ( )	۳) مدت زمان طلایی برای نجات بیمار، تنها حدود سه ساعت است.
د) زگیل تناسلی ( )	۴) با علائمی به صورت زردی بروز می‌کند.
ه) انگل‌های روده‌ای ( )	۵) در صورت درمان نشدن، می تواند عوارضی مانند مرده زایی داشته باشد.
و) سرطان ( )	۶) بروز آن با سطح کلسترول خوب رابطه عکس دارد.
	۷) از طریق سرفه ی عفونی سرایت می‌کند
	۸) در صورت شیوع، بهتر است از خوردن کاهو و سبزیجات خام خودداری شود.

۶	در رابطه با بیماری‌های چشم، به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.  الف) تصویر بالا، چه نوع عیب انکساری چشم را نشان می دهد؟ ب) کدام عیب انکساری چشم به دلیل سخت شدن پوسته ی عدسی، به وقوع می پیوندد؟	۱
۷	چرا در کشور ما برای تامین ید مورد نیاز بدن باید از نمک یددار تصفیه شده استفاده کرد؟	۰/۵
۸	در رابطه با بهداشت ازدواج و باروری، به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) سه مورد از عواملی که بر باروری زوجین موثر هستند را نام ببرید. ب) یک مورد از توصیه‌های بهداشتی را برای باروری مردان ذکر کنید.	۱

www.kanoon.ir

۹	در مرحله طبخ و نگهداری غذا، چه زمانی پخت غذا کامل است؟	۰/۵
۱۰	در رابطه با کنترل وزن و تناسب اندام، به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) دارویی را نام ببرید که موجب چاقی می‌شود. ب) طبقه بندی نمایه توده بدنی، برای چه افرادی کاربرد ندارد؟ (یک مورد). ج) بر اساس قانون تعادل انرژی، تنظیم وزن و برخورداری از وزن مطلوب، به چه عواملی بستگی دارد؟	۱/۵
۱۱	برای هر یک از موارد زیر یک دلیل علمی بنویسید. الف) تشخیص زودهنگام سرطان اهمیت زیادی دارد. ب) در بیماری ایدز، بعضی بدخیمی‌ها و سرطان در فرد بروز پیدا می‌کند.	۱
جمع	**پیروز باشید**	**۲۰**