آزمون درس: **سلامت و بهداشت**	پایه و رشته: **دوازدهم ریاضی و تجربی**	تاریخ امتحان: **۱۴۰۲/۱۰/۶**	ساعت شروع: **۱۰/ ۳۰ صبح**
نام و نام خانوادگی:	**نوبت دی ماه ۱۴۰۳–۱۴۰۲**		مدّت امتحان: **۹۰ دقیقه**
اداره کل آموزش و پرورش استان اردبیل	**مدیریت آموزش و پرورش خلخال**	**دبیرستان نمونه دولتی علی ابن ابیطالب (ع)**	تعداد صفحه: **۴**

ردیف	سؤالات (لطفا پاسخ سؤالات را با خط خوانا بنویسید.)	بارم
۱	درستی یا نادرستی هر یک از عبارت‌های زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید. الف) اسیدهای چرب غیر اشباع موجب کاهش سطح کلسترول و LDL می‌شود. ب) پدیکلوزیس یکی از شایع‌ترین بیماری‌های میکروبی است. ج) گوش دادن توسط ابزارها اگر بلند و گوش خراش نباشد، منجر به کم شنوای نمی‌شود. د) افزایش سن در مردان ، فرزندآوری آنها را تحت تأثیر قرار می‌دهد.	۱
۲	در هر یک از عبارت‌های زیر جای خالی را با کلمات مناسب پر کنید. الف) غنی‌ترین منبع ویتامین D روغن ..... است. ب) به حالتی که خون کافی به عضله قلب نمی‌رسد ..... قلب می‌گویند. پ) مهمترین بیماری‌های ویروسی از طریق ..... انتشار می‌یابد. ج) توانمندی لازم برای اداره امور همسر و فرزندان به بلوغ ..... اطلاق می‌گردد.	۱
۳	در سؤالات زیر گزینهٔ صحیح را انتخاب کنید. الف) کدام تعریف سلامت، به عنوان جامع‌ترین تعریف در دنیا پذیرفته شده است. ۱) سازمان جهانی بهداشت ۲) از نظر دانشمندان طب سنتی ۳) از نظر بقراط ٤) از نظر ابن سینا ب) کدام عامل موجب می‌شود، افراد انتخاب بهتری در زندگی داشته باشند. ۱) شرایط سنی ۲) شرایط تحصیلات ۳) موقعیت اجتماعی ٤) کسب آگاهی و مهارت‌های لازم ج) کمبود کدام ماده موجب کاهش رشد در کودکان و نوجوانان می‌شود؟ ۱) روی ۲) آهن ۳) کلسیم ٤) ویتامین D د) دیابت نوع ۲ ناشی از کدام عارضه چاقی می‌باشد؟ ۱) مشکلات غددی ۲) مشکلات سیستم عصبی ۳) مشکلات عضلانی ـ استخوانی ٤) مشکلات روانی	۱
٤	از بین کلمات داخل پرانتز ، کلمهٔ مناسب را انتخاب کنید. الف) در بین عوامل مؤثر بر سلامت، (سبک زندگی ـــ عوامل محیطی) بیشترین تأثیر را بر سلامت افراد دارد. ب) از اصول تغذیه سالم ،" نیازمندیهای تغذیه‌ای "به اصل (تعادل / تنوع / تناسب) اشاره دارد. ج) با افزایش سطح LDL در خون، خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی ـ عروقی (کاهش ـ افزایش) می‌یابد. د) در دوران پنجره علی رغم اینکه ویروس در بدن فرد هست ولی نتیجهٔ آزمایش (مثبت ـ منفی) است.	۱
۵	هر یک از موارد زیر به کدام بعد سلامت مربوط است؟ الف) امیدواری ب) مدیریت هیجان	۰/۵
٦	برای حفظ و تامین سلامت، پیشگیری، بر درمان مقدم است. دو دلیل بیاورید.	۰/۵
	ادامهٔ سؤالات در صفحهٔ دوم (از سؤال ۷ الی۱٦)	

www-kanoon-ir

ردیف	ادامهٔ سؤالات (از سؤال ۷ الی ۱۶)	بارم
۷	هر یک از عبارات زیر مربوط به کدام یک از انواع خود مراقبتی است؟ الف) معاشرت با دوستان ب) کاهش استرس در زندگی خود	۰/۵
۸	الف) از منابع اصلی کربوهیدرات‌های پیچیده یک مورد مثال بزنید. ب) ویتامین‌های محلول در چربی در کدام اندام ذخیره می‌شوند؟ ج) منظور از پروتئین ناقص چیست؟ د) نقش هموگلوبین در بدن چیست؟	۱
۹	معنای عبارت « مواد غذایی که در بالای هرم قرار می‌گیرند، دارای کمترین حجم هستند. » چیست؟	۰/۵
۱۰	به چه گروه از افراد باید مکمل تغذیه‌ای اضافه کرد؟ (دو مورد)	۰/۵
۱۱	کمبود هریک از مواد زیر چه عوارضی در بدن ایجاد می‌کنند؟ الف) کلسیم ب) یُد ج) آهن	۰/۷۵
۱۲	الف) در کدام الگوی چاقی خطر ابتلا به بیماری قلبی ـ عروقی بیشتر است؟ ب) بر اساس قانون تعادل انرژی، تنظیم وزن و برخورداری از وزن مطلوب به چه عواملی بستگی دارد؟(۰/۵)	۰/۷۵
۱۳	هر یک از واژه‌های ستون « الف » با یکی از واژه‌های ستون « ب » ارتباط دارد، آنها را مشخص کنید: (در ستون « ب » یک مورد اضافی است).	۱

ستون « الف »	ستون « ب »
۱) مشکلات روانی	a) التهاب مزمن
۲) مشکلات قلبی ـ عروقی	b) التهاب کبد
۳) مشکلات گوارشی	c) بلوغ زودرس
٤) مشکلات تنفسی	d) آسم
	e) پرخوری عصبی

۱٤	برای سالم بودن غذا در مرحله طبخ و نگهداری، باید به چه نکاتی توجه کرد؟	۰/۷۵
۱۵	سه مورد از علل بیماری‌های غذازاد یا بیماری‌های ناشی از غذا را بنویسید.	۰/۷۵
۱٦	در مورد بیماری‌های غیر واگیر به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) مهمترین اقدام در زمان حمله مغزی چیست؟ ب) بیشترین عامل مرگ و میر به دلیل بیماری‌های قلبی چیست؟ ج) برای پیشگیری و کنترل فشارخون بالا باید به چه عواملی توجه داشت؟(ذکر دو مورد)	۱
	ادامهٔ سؤالات در صفحهٔ سوم (از سؤال ۱۷ الی ۲۵)	

www.kanoon.ir

ردیف	ادامهٔ سؤالات (از سؤال ۱۷ الی ۲۵)		بارم
۱۷	الف) مهم‌ترین عوامل خطر بیماری‌های قلبی ـ عروقی را بنویسید. ب) برای پیشگیری و کنترل فشارخون بالا باید به چه عواملی توجه داشت؟(ذکر دو مورد)		۱
۱۸	الف) چگونه می‌توان سرطان را در مراحل اولیه تشخیص داد؟ ب) دیابتی نوع ۲ در اثر چه عواملی عارض می‌شود؟(دو مورد کافی است)		۱
۱۹	الف) دو نمونه از بیماری‌هایی که از طریق دستگاه گوارش منتقل می‌شوند، را نام ببرید. ب) دو راه اصلی پیشگیری از انتقال ویروس HIV را بنویسید.		۱
۲۰	الف) در صورت ابتلای یکی از اعضای خانواده به بیماری هپاتیت B ، برای جلوگیری از انتقال این بیماری به افراد سالم رعایت چه نکاتی ضروری است؟ (ذکر سه مورد)		۰/۷۵
۲۱	مهم‌ترین بیمارهای ویروسی که از طریق دستگاه تنفسی انتشار می یابند، کدامند؟		۰/۵
۲۲	الف) کدام عیب انکساری چشم در اثر تصلب عدسی بوجود می‌آید؟ ب) چرا کم خوابی خطر ابتلای به بیماری را در فرد افزایش می‌دهد؟		۰/۷۵
۲۳	الف) مهم ترین عوامل محیطی آسیب رسان به پوست را بنویسید. (۰/۵) ب) علت بوی بد پا چیست؟		۱
۲٤	الف) اهمیت آزمایشات و واکسیناسیون قبل از عقد چیست؟ (۰/۵) ب) در صورت عدم درمان بیماری سوزاک، چه عارضه‌ای را به دنبال خواهد داشت؟		۰/۷۵
۲۵	اگر مادر در طی بارداری به بیماری سرخجه مبتلا شود، چه اثراتی روی جنین خواهد گذاشت؟(سه مورد)		۰/۷۵
	طراح: محمودی	جمع بارم	۲۰

موفق باشید