آزمون درس سلامت و بهداشت	باسمه تعالی	نوبت امتحانی: دی ماه ۱۴۰۲
نام.....	اداره کل آموزش و پرورش خراسان رضوی	پایه : دوازدهم
نام خانوادگی.....	کارشناس سنجش و ارزشیابی تحصیلی	تاریخ امتحان: ۱۴۰۲/۱۰/۰۶
نام پدر.....	اداره آموزش و پرورش شهرستان خوشاب	مدت امتحان:۷۰ دقیقه
رشته :	دبیرستان نمونه امام حسن مجتبی (ع)	تعداد صفحه : ۲

تصحیح	نام و نام خانوادگی دبیر: تاریخ و امضاء:	نمره به عدد: نمره به حروف:

ردیف	« سؤالات »	نمره
۱	**از بین کلمات داخل پرانتز گزینه مناسب را انتخاب کنید.** **الف) تعادل بین مزاج چهارگانه، شامل صفرا، سودا، بلغم و خون، تعریف سلامت از نظر (بقراط - ابن سینا) است.** **ب) افراد باید از گروه های غذایی که در بالای هرم غذایی قرار می گیرند، (کمتر – بیشتر) مصرف کنند.** **پ) چاقی با الگوی (سیب – گلابی) خطر ابتلا به بیماری های قلبی – عروقی را بیشتر افزایش می دهد.** **ت) ضربه دیدن میوه ها در حین برداشت از عوامل (مکانیکی – فیزیکی) است که باعث فساد آنها می شود.** **ث) بیشترین علل مرگ و میر در ایران مربوط به بیماری های (واگیر – غیر واگیر) است.** **ج) از آزمایش خون برای تشخیص سرطان (پروستات - دهانه رحم) استفاده می شود.** **ح) در دوران پنجره ویروس اچ آی وی در بدن فرد هست ولی نتیجه آزمایش (منفی – مثبت) است.**	۱.۷۵
۲	درستی یا نادرستی عبارات زیر را مشخص کنید **الف) در حفظ و تامین سلامت، به طور حتم، درمان بر پیشگیری مقدم است.** (.....) **ب) افراد برخوردار از درآمد و آموزش بالاتر همیشه انتخاب ها و رفتارهای سالم تری دارند.** (.....) **پ) گروه نان و غلات در قاعده هرم غذایی قرار دارد.** (.....) **ت) ویروس اچ آی وی تنها در گلبول های سفید قادر به ادامه حیات است.** (.....) **ث) در دیابت نوع یک، لوزالمعده (پانکراس) اصلاً قادر به تولید انسولین نیست.** (.....) **ج) بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲ اغلب بدون علامت هستند.** (.....) **ح) ویروس اچ آی وی از طریق استفاده از استخرهای مشترک منتقل می شود.** (.....)	۱.۷۵
۳	گزینه درست را انتخاب کنید. **الف) کدام گزینه از نشانه های سلامت روانی است؟** **۱. پایبندی به اخلاقیات ۲. امیدواری ۳. سازگاری فرد با خودش و دیگران ۴. خواب راحت و منظم** **ب) کدام گزینه بیشترین تاثیر را بر سلامت دارد؟** **۱. وراثت ۲. عوامل محیطی ۳. خدمات بهداشتی – روانی ۴. سبک زندگی** **پ) کدام ویتامین در بدن ذخیره نمی شود؟** **۱. ویتامین A ۲. ویتامین B ۳. ویتامین D ۴. ویتامین E** **ت) شاخص توده بدنی شخصی ۲۷ است. کدام گزینه وضعیت بدن این فرد را نشان می دهد؟** **۱. لاغر ۲. معمولی ۳. اضافه وزن ۴. چاقی** **ث) کدام یک از عوامل زیر جزء عوامل بیولوژیکی ایجاد فساد در مواد غذایی می باشد؟** **۱. جوندگان ۲. افزودنی ها ۳. رطوبت ۴. ضربه دیدن** **ج) کدام یک می تواند از علائم سکته مغزی باشد؟** **۱. عرق سرد ۲. از دست دادن تکلم ۳. ضعف و خستگی بدون علت ۴. رنگ پریدگی پوست** **ح) راه انتقال کدام یک متفاوت است؟** **۱- هپاتیت ۲ - بیماری انگلهای روده ای ۳ - وبا ۴- اسهال خونی**	۱.۷۵

www.KanoonIr

۴	جاهای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید. الف) با توجه به دیدگاه اسلام، در تعریف سلامت توسط سازمان جهانی بهداشت از جنبه ..... آن غفلت شده است. ب) بر اساس گزارش سازمان جهانی بهداشت، مهم ترین بیماری های مزمن در جهان با ..... ارتباط مستقیم دارد. پ) نیازمندی های تغذیه ای هر فرد بر اساس سن، جنس، وزن و میزان ..... فرد تعیین می شود. ت) اختلالات روانی مانند ..... افراد را مستعد ابتلا به چاقی می کند. ث) برای افراد شاغل در مکان های تهیه، و توزیع غذا، داشتن ..... و رعایت بهداشت از اهمیت زیادی برخوردار است. ج) در سکته مغزی، مدت زمان طلایی برای نجات فرد، تنها حدود ..... ساعت است. ح) یکی از شایع ترین بیماری های انگلی که از طریق پوست و مو به دیگران سرایت می کند ..... است.	۱.۷۵
۵	در مورد سلامت به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف. چرا برای حفظ و تأمین سلامت، پیشگیری بر درمان مقدم است؟ (دو دلیل بنویسید.) ب) سلامت جسمانی از نظر زیست شناسی به چه معناست؟	۲
۶	هر یک از موارد زیر مربوط به کدام یک از انواع خودمراقبتی است؟ الف. وقت گذراندن با خانواده ب. انجام فرایض دینی	۱.۵
۷	در مورد برنامه غذایی سالم به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف. کدام ماده معدنی به حفظ استحکام استخوان ها کمک می کند؟ ب. از اصول تغذیه سالم، اصل تنوع را تعریف کنید. ج. دو مورد از عادت های غذایی نادرست شایع در نوجوانان را بنویسید. د. بیماری گواتر ناشی از کمبود کدام ریزمغذی است؟	۲
۸	در مورد کنترل وزن و تناسب اندام به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف. دو مورد از عوامل بروز چاقی را نام ببرید. ب. براساس قانون تعادل انرژی، تنظیم وزن و برخورداری از وزن مطلوب به جز تغذیه به چه عاملی بستگی دارد؟	۲
۹	در مورد بهداشت و ایمنی مواد غذایی به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف. از اصول رعایت بهداشت محیط در محل تهیه، تولید، توزیع و نگهداری مواد غذایی یک مورد را بنویسید. ب. منظور از بیماری های غذازاد چیست؟	۲
۱۰	درباره بیماریهای غیرواگیر به پرسشهای زیر پاسخ دهید . الف) ایسکمی قلبی را تعریف کنید . ب - چرا به فشار خون بالا، قاتل خاموش میگویند؟	۲
۱۱	تصاویر زیر کدام راه انتقال ویروس اچ آی وی را نشان می دهد؟  ب الف	۱.۵
	با آرزوی موفقیت و تندرستی....	۲۰