باسمه تعالی

سؤالات امتحانات داخلی - در شهرستان درگزین دی ماه ۱۴۰۲		
سؤالات امتحان درس : سلامت و بهداشت	تاریخ امتحان: ۰۴/ ۱۰ / ۱۴۰۲	
نام و نام خانوادگی :	مدت امتحان : ۷۵ دقیقه	
پایه/ رشته تحصیلی : دوازدهم تجربی و ریاضی	ساعت شروع : ۱۰	
نام آموزشگاه : تربیت		
نمره به عدد:	نمره به حروف:	نام و نام خانوادگی دبیر : رویا حنیفی امضاء

ردیف	سؤالات	نمره
۱	درستی یا نادرستی عبارت های زیر را بدون ذکر علت مشخص کنید. ۱) قابل درک ترین بعد سلامت، سلامت جسمانی است. ص☐ غ☐ ۲) اولین مرحله در نوشتن برنامه خودمراقبتی تعیین هدف واضح و قابل اندازه گیری است. ص☐ غ☐ ۳) زمانی پخت غذا کامل است که تمام قسمت های آن ۷۰ درجه سانتیگراد حرارت دیده باشند. ص☐ غ☐ ۴) بدن قادر به ذخیره سازی ویتامین A و D نمی باشد. ص☐ غ☐ ۵) بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲ اغلب بدون علامت هستند. ص☐ غ☐ ۶) ویروس اچ‌ای‌وی خود به خود تولید نمی شود، بلکه می تواند از طریق فردی به فرد دیگر منتقل شود. ص☐ غ☐	۱.۵
۲	جاهای خالی را با کلمات مناسب پر کنید. ۱) با توجه به دیدگاه اسلام در تعریف سلامت توسط سازمان جهانی بهداشت از جنبه ..... آن غفلت شده است. ۲) فیبر نام عمومی برای برخی از ..... ها است که در سبزی ها و میوه ها به وفور یافت می شود. ۳) مصرف مقادیر کافی از مواد غذایی مورد نیاز برای حفظ سلامت بدن، اصل ..... نام دارد. ۴) دامنه میزان قند خون ناشتا در وضعیت طبیعی ..... است. ۵) اختلالات روانی مانند..... افراد را مستعد ابتلا به چاقی می کند. ۶) اکثر افراد مبتلا به بیماری ..... بعد از طی مراحل درمان کاملا بهبود پیدا می کنند ولی در بعضی از افراد این بیماری مزمن شده و باعث مشکلات کبدی می شود.	۱.۵
۳	گزینه صحیح را انتخاب کنید. ۱)کدام مورد از نشانه های سلامت روانی نمی باشد؟ الف) سازگاری فرد با خود و دیگران ب) کمال جویی ج) مدیریت هیجان د) روحیه انتقاد پذیری ۲) طبق اصل دوم جهت کاهش وزن، افراد چاق و دارای اضافه وزن بایستی در کاهش وزن خود..... نداشته باشند. الف) سختگیری ب) بی نظمی ج) افراط د) حساسیت	۱

ادامه سوالات صفحه دوم

www.kanoon.ir

	۳) فشار دیاستولی(مینیمم) فشاری است که همزمان با ..... ایجاد می شود. الف) انقباض قلب ب) پمپ خون به داخل شریان ج) استراحت قلب بین دو ضربان د) خروج خون از قلب ۴) در صورتی که نمایه توده بدنی فرد (MBI)، ۲۵ تا ۲۹/۹ شود وضعیت فرد ..... می باشد. الف) لاغر ب) معمولی ج) اضافه وزن د) چاقی درجه دو	
۴	الف) هر کدام از موارد زیر به کدام بعد سلامت مربوط است؟ ۱) خواب راحت و منظم ..... ۲) ارتباط سالم فرد با جامعه ..... ۳) امیداوری ..... ۴) تعهد ..... ب) تامین آب آشامیدنی سالم و تغذیه به ترتیب به کدام یک از عوامل موثر بر سلامتی اشاره دارند؟	۱.۵
۵	الف) ابعاد خودمراقبتی را نام ببرید. ب) کاهش خشم جز کدام بعد خود مراقبتی می باشد؟ ج) از گام های خود مراقبتی ابزارهای یاداوری را نام ببرید؟ یک مورد	۱.۵
۶	برای هرکدام از مواد مغذی و ریز مغذی زیر، یک منبع غذایی بنویسید. الف) کربوهیدرات پیچیده ..... ب) آهن ..... ج) ید ..... د) کلسیم	۱
۷	دو مورد از عواملی که در میزان آب مصرفی هر فرد موثر است را بنویسید.	۰.۵
۸	در مورد برنامه غذایی سالم به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف) در شرایط طبیعی بدن قادر است چند نوع اسید آمینه را تولید کند؟ ب) میوه های زرد و نارنجی منبع خوب پیش ساز کدام ویتامین هستند؟ ج) در هرم مواد غذایی مقدار مصرف روزانه حبوبات بیشتر است یا غلات؟ د) کدام ماده معدنی در ترکیب هموگلوبین خون نقش اساسی دارد؟ ه) بیماری پوکی استخوان ناشی از کمبود کدام ماده معدنی است؟	۱.۲۵
۹	برخورداری از وزن مطلوب به چند عامل بستگی دارد؟ نام ببرید.	۰.۵
۱۰	هر کدام از موارد زیر به کدام عوارض چاقی گفته شده بستگی دارد؟ (مشکلات سیستم عصبی – مشکلات گوارشی- مشکلات تنفسی) الف) التهاب کبد ..... ب) تومور مغزی ..... ج) آسم	۰.۷۵

www-kanoon-ir

ادامه سوالات صفحه سوم

۱۱	الف) هر کدام از موارد زیر به کدام یک از عوامل ایجاد فساد در مواد غذایی اشاره دارد؟ ۱) استفاده غیر مجاز از سموم دفع آفات ..... ۲)حشرات موذی مثل سوسک ..... ۳) ضربه دیدن در حین برداشت و انتقال..... ۴) حرارت و رطوبت ..... ب) چه زمانی می گوییم ماده غذایی دچار فساد شده است؟(ذکر دو ویژگی کافی است)	۱.۵
۱۲	در رابطه با بیماری های غیر واگیر به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف) به حالتی که خون کافی به عضله قلب نمی رسد چه می گویند؟ ب) یکی از شایع ترین بیماری های مزمن در جوامع امروزی چیست؟ ج) افزایش چربی خون با کدام بیماری های مزمن در ارتباط است؟ (دو مورد) د) به کدام چربی خون کلسترول بد گفته می شود؟ ه) کدام تومور رشد نمی کند؟ و) مدت زمان طلایی برای نجات فردی که سکته مغزی کرده است، چند ساعت است؟	۱.۵
۱۳	الف) هر کدام از موارد زیر، به کدام یک از انواع دیابت اشاره دارد ؟(یک یا دو) ۱) شایع ترین نوع دیابت است..... ۲) لوزالمعده قادر به تولید انسولین کافی نیست..... ۳) به دیابت جوانان معروف است..... ۴) بر اثر اختلال در سیستم ایمنی ایجاد می شود..... ب) یک مورد از عوامل خطر ساز بیماری دیابت نوع دو که قابل پیشگیری است و یک مورد که غیر قابل پیشگیری است به ترتیب بنویسید.	۱.۵
۱۴	برای تشخیص سرطان هر کدام از موارد زیر، از چه آزمایشی کمک می گیرند؟ الف) روده ..... ب) دهانه رحم..... ج) پروستات..... د) سینه	۱
۱۵	با توجه به بیماری های واگیردار به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف) دو مورد از عواملی که امروزه موجب کنترل تعداد زیادی از بیماری های واگیردار شده را بنویسید. ب) بیماری های واگیردار ذکر شده بر چه اساسی انتقال و انتشار پیدا می کنند؟ الف) اسهال خونی ..... ب) سرماخوردگی ..... ج) پدیکلوزیس ..... د) سوزاک ..... ه) هپاتیت	۲.۲۵

ادامه سوالات صفحه چهارم

www.kanoon.ir

	ج) اگر بیماری هایی که از طریق دستگاه تناسلی منتقل می شوند درمان نشوند چه عوارضی می توانند به دنبال داشته باشند؟ (دو مورد)	
۱۶	با توجه به اچ‌ای‌وی / ایدز به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف) دو راه اصلی پیشگیری از انتقال اچ‌ای‌وی را بنویسید. ب) ایدز کدام مرحله از اچ‌ای‌وی است؟	۰.۷۵
۱۸	برای جلوگیری از انتقال بیماری هپاتیت B رعایت چه نکاتی ضروری است؟ (دو مورد)	۰.۵
	دانش روشنی بخش اندیشه است. جمع نمر ات	۲۰