سوالات درس : سلامت و بهداشت	پایه : دوازدهم رشته:علوم تجربی و انسانی	نوبت : اول سال تحصیلی ۱۴۰۳ -۱۴۰۲
نام ونام خانودگی :	تاریخ امتحان : ۱۴۰۲/۱۰/۴	ساعت امتحان: مدت امتحان : ۷۰دقیقه
تعداد سؤالات:۱۸ تعداد صفحات : ۴	مدیریت آموزش وپرورش شهرستان سراوان دبیرستان شادپور	طراح سؤالات: خاشی

ردیف	سوالات	بارم
۱	درستی یا نادرستی هر یک از عبارات زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید. الف) زمان آموزش‌های پیشگیرانه برای همه و با هر سطح معلوماتی، با هزینه بسیار کم میسر است. ب) پیمان بستن به عنوان یک گام برنامه‌ریزی خودمراقبتی یعنی تعیین مجازات صریح و آشکاربرای شکست در اجرای فعالیت. ج) با توجه به هرم غذایی، میزان مصرف روزانه سبزیجات کمتر از میوه‌ها است. د) بی اشتهایی عصبی یک نوع از اختلالات غذاخوردن است. ن) فردی که شاخص توده بدنی آن۳۰ است برخلاف فرد دیگر که میزان این شاخص برای او۲۸ است باید وزن خود را کاهش دهد. و) افزایش تغییرات ضربان قلب از عوارض کم‌خوابی است.	۱/۵
۲	در عبارات زیر، جاهای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید. الف).....یک گام برنامه‌ریزی خودمراقبتی است که در شایستگی برای رسیدن به اهداف موثر می‌باشد. ب)اگر چربی‌های اضافی بدن بیشتر در ناحیه.....متمرکزباشندخطرابتلابه بیماریهای قلبی_عروقی بیشتر افزایش می‌یابد. ج)کارایی لازم برای حفظ سلامت بدن با رعایت.....حاصل می‌شود. د)قلب در طول مدت عمر به طور متوسط حدود.....لیتر خون را پمپ می‌کند. ن)دامنه میزان قند خون ناشتا در مرحله پیش دیابت.....می‌باشد. و)برای پیشگیری از ابتلا به بیماری‌هاوانگل‌های روده‌ای،شیرخام قبل از مصرف بایدحداقل.....با هم زدن مداوم جوشانده شود. ه)سلولهای.....مسئول انتقال ارتعاشات صوتی به مغز هستند. ی)برخورداری از وزن مطلوب علاوه بر ارتقای سلامت جسمی موجب .....می‌شود.	۲
۳	از بین کلمات داخل پرانتز،کلمه مناسب را انتخاب کنید. الف)افرادی که دریافت‌های قلبی خود را می‌توانندابراز کنندازسلامت (اجتماعی/روانی) برخوردارند. ب)از عوامل موثر بر سلامت که باسهم زیاد،بیشترین تأثیررابرسلامت افراددارد (سبک زندگی/عوامل ژنتیکی_فردی) می‌باشد.	۱/۵

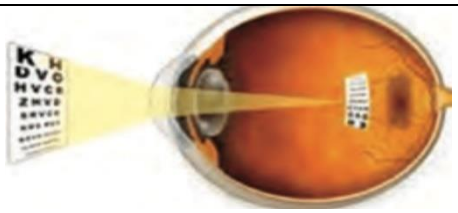
www-karnoon-ir

ردیف		بارم
	ج)حفظ سطح مطلوب چربی (اشباع/غیراشباع) به کاهش بیماریهای قلبی و برخی سرطان‌ها منجر می‌شود. د)نقش مهم (کربوهیدرات‌ها/پروتیئن‌ها) درعملکرد اندام‌های درونی،سیستم عصبی و ماهیچه‌ها می‌باشد. ن)استفاده غیرمجاز از سموم دفع آفات نباتی از عوامل (بیولوژیکی/شیمیایی) ایجاد فساد در مواد غذایی هستند. و)باحذف و کنترل عوامل اصلی خطرساز بیماریهای غیرواگیر،می‌توان مانع بروز ۴۰٪از (سرطان‌ها/دیابت) شد.	
۴	در سؤالات زیر، گزینه صحیح را مشخص کنید. ۱- کدام مورد از مهمترین بیماری‌های مزمن شناخته شده در جهان که باسبک زندگی ارتباط مستقیم دارد،نمی‌باشد. الف)دیابت ب)پوکی استخوان ج)آسم د)سرطان ۲-در کدام گزینه،هر دو مورد از عوارض چاقی محسوب می‌شوند؟ الف)کاهش اعتماد به نفس،کاهش فشارخون ب)دیابت نوع ۱ و ۲ ج)کم‌کاری غددجنسی پسران،بلوغ دیررس د)اختلالات چربی خون و انعقادخون ۳-غذا در چه شرایطی نگهداری شود تا به مدت طولانی سالم بماند؟ الف)۷۰ درجه سانتیگراد ب)حداکثر ۷۰ درجه سانتیگراد ج)۱۰درجه سانتیگراد د)زیر ۱۰درجه سانتیگراد ۴-کدام مورد از تأثیرات اشعه UVB ماوراء بنفش خورشید بر روی پوست است؟ الف)آسیب غیرمستقیم برDNA ب)نفوذ به لایه‌های زیرین پوست ج)آفتاب سوختگی و التهاب د)ایجاد لکه‌های پوستی	۱
۵	هر یک از جملات زیر به چه مفهومی اشاره می‌کند؟ الف)اگر کالری دریافتی از موادغذایی کمتر از میزان کالری مصرفی باشد وزن کاهش می‌یابد. ب)بیماری که به عللی از جمله پایین بودن سطح بهداشت فردی یا محیط و... ایجاد می‌شود. ج)نشان دهنده میزان سلامت چشم‌ها و سطح توانایی حس بینایی د)فشاری که همزمان با استراحت قلب میان دو ضربان وجود دارد.	۱
۶	الف)اصول سلامت روان را بنویسید. ب)تعریف سلامت از نظر ابن سینا چیست؟ ج)مهمترین عوامل حفظ و ارتقای سلامت در طول زندگی افراد کدامند؟	۰/۵ ۰/۵ ۰/۵

www-kanoon-ir

ردیف		بارم
۷	الف) دو روش زودبازده که منجر به کاهش وزن می‌شوند را بنویسید. ب)پس از کاهش اصولی وزن، چگونه می‌توان وزن را ثابت نگه داشت؟	۰/۵ ۰/۵
۸	برای هر یک از موارد زیر ۲ دلیل ذکر کنید. الف)از خرید میوه‌های صدمه دیده باید خودداری کرد. ب)در صورت مواجهه با بیماری‌هایی که ازطریق دستگاه تناسلی منتقل می‌شوندحتماً به پزشک مراجعه شود.	۰/۵ ۰/۵
۹	هر یک از موارد ستون "الف"با یکی از موارد ستون"ب"ارتباط منطقی دارد.شماره موردنظر را جلوی هر یک از موارد ستون"الف"بنویسید.(یک مورد از ستون"الف" اضافی است) ستون"الف" الف- اسید چرب ترانس ب – منبع غنی ویتامین آ ج- اسیدچرب غیراشباع د- مهمترین منبع طبیعی ید ن- پروتیئن ناقص ستون"ب" ۱-خشکبار ۲ -ماهی قزل آلا ۳-شیرینی ۴-جلبک دریایی	۱
۱۰	در رابطه با دیابت به سؤالات زیر پاسخ دهید. الف)شایع‌ترین نوع دیابت کدام است؟ ب)عامل بروز کدام نوع دیابت،فشارهای روانی می‌باشد؟ ج)سه مورد ازعوامل خطرساز و قابل پیشگیری در دیابت نوع ۲ را بنویسید.	۰/۲۵ ۰/۲۵ ۰/۷۵
۱۱	عوامل مؤثر بر میزان آب مصرفی افراد را بنویسید.(دو مورد)	۰/۵
۱۲	الف) تشخیص به موقع سرطان با چه روش‌هایی صورت می‌پذیرد؟ ب)از علایم هشداردهنده سرطان سه مورد بنویسید.	۰/۵ ۰/۷۵
۱۳	با توجه به بیماری‌های قلبی ـ عروقی به سؤالات زیر پاسخ دهید. الف) منظور از آنژین صدری چیست؟	۰/۲۵

www-kanoon-ir

ردیف		بارم
	ب) تجمع پلاکت‌ها در اطراف پلاک منجر به چه می‌شود؟	۰/۲۵
	ج) مهمترین عوامل خطر این بیماری‌ها که باید به طور منظم از نظر پزشکی بررسی شوند کدامند؟	۰/۵
۱۴	الف) در چه صورت ممکن است با ورود ویروس HIV به بدن، اما فرد تا آخر عمر مبتلا به بیماری ایدز نشود؟	۰/۵
	ب)برای پیشگیری از بیماری ایدز باید چه مواردی را رعایت کرد.(دو مورد)	۰/۵
۱۵	در مورد بیماری‌های غیرواگیر به سؤالات زیر پاسخ دهید.	۰/۵
	الف)دو بیماری بنویسید که بیش از نیمی از کلیه بیماری‌ها و مرگ‌های کودکان خردسال بر اثر آن‌ها صورت می‌گیرد.	۰/۲۵
	ب)بهترین راه پیشگیری از کدام بیماری پرهیز از بکارگیری وسایل شخصی دیگران است؟	۰/۲۵
	ج)کدام بیماری با علائمی به صورت زردی بروز پیدا می‌کند؟	
۱۶	الف) شکل مقابل کدام بیماری چشم را نشان می‌دهد؟ 	۰/۲۵
	ب)علت این بیماری چیست؟	۰/۲۵
	ج)معمولاً در کدام دوران زندگی این مشکل تشدید می‌شود؟	۰/۲۵
۱۷	الف)بر اساس گزارش سیمای مرگ، کدام ۲مورد بیشترین علل مرگ و میر در ایران می‌باشند.	۰/۵
	ب)در صورت مواجه شدن با فردی که علائم سکته قلبی داردباید اقداماتی انجام شود.۲مرحله قبل از موردی که در زیر نوشته شده است را به ترتیب بنویسید. " لباس‌های تنگ او را کمی باز کنید."	۰/۵
۱۸	در مورد شایع‌ترین آسیب‌های چشمی به سؤالات زیر پاسخ دهید.	
	الف)افرادی که دچار برق زدگی چشم می‌شوند چه مدت از پلک زدن باید خودداری کنند؟	۰/۲۵
	ب)در کدام مورد، مصدوم برای جلوگیری از حرکت چشم،هر دو چشم خود را باید ببندد؟	۰/۲۵
	ج)در کدام مورد،باید با آب جوشانده سرد شده چشم را شست‌وشو داد؟	۰/۲۵
	با آرزوی موفقیت و سربلندی برای شما	۲۰