نام و نام خانوادگی:
پایه : دوازدهم کلیه رشته ها
درس: سلامت و بهداشت
دبیر مربوطه: فهیمه غیبی

بسمه تعالی
مدیریت آموزش و پرورش شهرستان رودان
دبیرستان دخترانه دوره دوم نمونه دولتی عترت
امتحان نوبت دوم سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۲

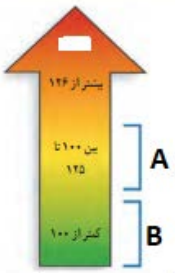
تاریخ امتحان:۱۴۰۲/۱۰/۴
ساعت شروع: ۸صبح
وقت امتحان: ۹۰ دقیقه

ردیف	شرح سوالات	بارم
۱	**درستی یا نادرستی عبارات زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید.** الف) قابل درک ترین بعد سلامت ، سلامت جسمانی است. ب)بیماریهای سکته قلبی ، دیابت ، سرطان ، و پوکی استخوان با سبک زندگی ارتباط مستقیم دارند. ج) اولین مرحله در نوشتن برنامه خود مراقبتی تعیین هدف واضح و قابل اندازه گیری است. د) طبقه بندی نمایه توده بدنی برای افراد ورزشکار و دارای استخوان بندی درشت کاربرد دارد. ه) در هرم مواد غذایی مصرف مواد قندی و چربی ها از مصرف نان و غلات از اهمیت کمتری برخوردار است. و) مهم ترین عوامل شیمیایی که باعث فساد مواد غذایی می شوند، میکروب ها ، انگل ها ، حشرات و جوندگان هستند. ز) در میان انواع هپاتیت، هپاتیت نوع B و C شایع تر هستند. ح) فشار خون یکی از شایع ترین بیماریهای مزمن در جوامع امروزی است.	۲
۲	**جای خالی را با عبارت مناسب پرکنید.** الف)تامین سلامت مستلزم رعایت ..... است. ب) ..... مجموعه ای از انتخاب‌های سالم افراد است که متناسب با موقعیت زندگی صورت می‌گیرد. ج) ویتامین های A، K،E و D محلول در چربی هستند و در ..... ذخیره می شوند. د)اختلالات روانی مانند ..... افراد را مستعد ابتلا به چاقی می کند. ه) وجود ..... در گوشت گاو می‌تواند یکی از دلایل بیماری‌های ناشی از غذا باشد. و) زمان طلایی برای نجات فرد دچار سکته مغزی تنها حدود ..... است. ز) در دوران ..... با وجود اینکه ویروس HIV در بدن هست اما نتیجه آزمایش منفی است. ح)بیشترین علل مرگ و میر در ایران مربوط به بیماریهای ..... است.	۲
۳	**از بین کلمات داخل پرانتز، کلمه مناسب را انتخاب کنید.** الف) در تعریف سازمان جهانی بهداشت از سلامت، به جنبه (اجتماعی- معنوی) سلامت توجه نشده است. ب) گام اول در حفظ سلامت (خود مراقبتی- درمان بیماری‌ها) است. ج) در ازای مصرف یک گرم از (کربوهیدرات‌ها- چربی‌ها) انرژی کمتری در اختیار بدن قرار می‌گیرد.. د) در الگوی چاقی (سیب- گلابی) چربی بیشتر در ناحیه باسن و ران‌ها تجمع می‌یابد. ه) از جمله عوامل (شیمیایی- بیولوژیکی) که باعث آلودگی غذاها می‌شوند، می‌توان افزودنی های غذایی را نام برد. و) دیابت (نوع دو- نوع یک) بیشتر در کودکان و نوجوانان دیده می‌شود. ز) از بیماری هایی که از طریق پوست و مخاط منتقل می‌شوند، می‌توان به (سوزاک- پدیکلوزیس) اشاره کرد. ح)انسولین هورمونی است که در بدن از غده (تیروئید – لوزالمعده) ترشح می شود.	۲
٤	**در پرسش‌های چهارگزینه‌ای زیر پاسخ مناسب را انتخاب کنید.** ۱-کدام مورد از ویژگی های سلامت روانی نمی باشد؟ الف- سازگاری فرد با خود و دیگران ب- کمال جویی ج- مدیریت هیجان د- روحیه انتقاد پذیری ۲- مهمترین اقدام در مواجه با فردی که سکته مغزی کرده چیست؟ الف- رساندن به بیمارستان در اسرع وقت ب- احیای قلب – ریوی ج- دادن تنفس مصنوعی به تنهایی د- خوراندن آب سرد به او ۳- غنی ترین منبع ویتامین D کدام است؟ الف- ماهی کیلکا ب- روغن کبد ماهی ج- بادام د- جلبک دریایی	۲

www.karnoon.ir

	۴- کدام یک از راه های انتقال ویروس HIV می‌باشد؟ الف) اشک و بزاق ب) حشرات و نیش آن‌ها ج) استفاده از ظروف غذاخوری مشترک د) بارداری و شیردهی مادر مبتلا ۵- ..... موجب افزایش LDLو کاهش HDL می شود. الف- اسید چرب ترانس ب- اسیدچرب غیر اشباع ج- اسیدچرب اشباع د- مورد ب و ج ۶- کدام مورد از عوامل چاقی محسوب نمی گردد؟ الف- فعالیت بدنی زیاد ب- عامل ژنتیک ج- بیماریهای جسمی د- داروها ۷- تاثیر کدام یک از موارد زیر بر دیواره رگ ها با بقیه متفاوت است؟ الف- تری گلیسیرید ب- اسیدهای چرب اشباع ج- LDL د- HDL ۸- کدام یک از منابع غذایی زیر ، سرشار از آهن هستند؟ الف- جگر و پسته ب- ماهی کلیکا و پنیر ج- جگر و پنیر د- ماهی کلیکا و بستنی	
۵	**بین گزاره های ستون الف و ب ارتباط منطقی پیدا کرده و شماره هر عبارت را در مقابل حروف عبارت های مورد نظر بنویسید. (یک مورد در ستون الف اضافی است).**	۱/۵

ستون الف	ستون ب
الف) تشخیص سرطان دهانه رحم	۱- سوزاک
ب) تشخیص سرطان پروستات	۲- روغن جگر ماهی
ج) مهم ترین منبع ید	۳- هپاتیت
د) مهم ترین منبع ویتامین د	۴- پاپ اسمیر
ه) زخم در نواحی تناسلی	۵- کولونوسکوپی
و) التهاب کبد	۶- غذاهای دریایی
ز) تشخیص سرطان روده	

٦	**با توجه به شکل به سوال زیر پاسخ دهید.** الف) حروف A و B هر کدام مربوط به کدام یک از موارد وضعیت طبیعی و وضعیت پیش دیابت است؟  	۰/۵
۷	**با توجه به عبارات زیر مشخص کنید هر مورد به کدام جنبه سلامت اشاره دارد.** الف- یک خانم پنجاه ساله از وزن نسبتا ثابتی برخوردار است. ب- بهروز قادر به تعامل سالم با دوستان خود است.	۰/۵
۸	**یکی از دلایل مقدم بودن پیشگیری بر درمان را بنویسید.**	۰/۲۵
۹	**از بین عوامل موثر بر سلامت کدامیک سهم بیشتری بر سلامت دارد؟چرا؟**	۰/۷۵
۱۰	**در مورد تغذیه سالم به پرسشهای زیر پاسخ دهید.** الف- میزان آب مصرفی افراد به چه عواملی بستگی دارد؟ (۲مورد) ب- میوه های زرد و نارنجی منبع خوب پیش ساز کدام ویتامین هستند؟ ج- کدام ماده معدنی در ترکیب هموگلوبین خون نقش اساسی دارد؟ د- نمایه توده بدنی برای چه افرادی کاربرد ندارد؟ (۲مورد)	۱/۵
۱۱	**برای هر یک از بیماریهای زیر یک دلیل علمی بنویسید.** **الف- بیماری گواتر: ب- بیماری پوکی استخوان :**	۰/۵

www-kanoon.ir

۱۲	**یک نمونه از آداب صحیح خوردن و آشامیدن در اسلام را ذکر کنید.**	۰/۲۵
۱۳	**در مورد اضافه وزن و چاقی به سوالات زیر پاسخ دهید.** الف) از عوارض چاقی که مربوط به مشکلات گوارشی است، یک مورد نام ببرید. ب) از عوارض جانبی کاهش وزن سریع یک مورد ذکر کنید. ج) یکی از اصولی که برای کاهش وزن لازم است رعایت شود را نام ببرید. د) چاقی با تاثیر منفی در ظاهر افراد، آنها را دچار چه مشکلی خواهد کرد؟ ه) وزن مطلوب برای هر فرد بسته به چه عواملی می‌تواند متفاوت باشد؟ (یک مورد)	۱/۲۵
۱٤	**در مورد بهداشت مواد غذایی به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.** الف) برای سالم بودن غذا در مرحله طبخ و نگهداری توجه به چه نکته ای لازم است؟ (یک مورد) ب) چرا میوه‌های ضربه دیده با گذشت زمان فاسد می‌شوند؟ ج) برای رعایت بهداشت محیطی که در آن فراهم آوری غذا رخ می‌دهد، به یک مورد اشاره کنید.	۱/۵
۱۵	**مراحل نامرتب زیر مربوط به بیماری سکته قلبی و مغزی می‌باشد. با توجه به مطالب کتاب، آن‌ها را به ترتیب از الف تا ج بنویسید.** الف..... ب..... ج..... ۱- ترک خوردن سطح پلاک چربی ۲- ایجاد لخته خون اطراف پلاک ۳- تجمع پلاکت‌ها	۰/۷۵
۱٦	**در مورد فشار خون به سوالات زیر پاسخ دهید.** الف) از بیماری فشار خون بالا با چه عنوانی یاد می‌کنند؟ ب) یکی از علائم فشار خون بالا را بنویسید.	۰/۵
۱۷	**در مورد سرطان به سوالات زیر پاسخ دهید.** الف) یک ویژگی تومور های بدخیم را نام ببرید. ب) یکی از دلایلی که آمار سرطان نسبت به گذشته افزایش یافته است را ذکر کنید. ج) به یکی از علائم هشدار دهنده سرطان اشاره کنید.	۰/۷۵
۱۸	**متن زیر را بخوانید و بگویید در هر قسمت به کدام یک از بیماری‌های واگیردار اشاره شده است؟** آقای اسکندری از اختلال کبد رنج می‌برد. بدن او پس از یک دوره بدون علامت، با علائمی مانند درد عضلات، سرماخوردگی و تب رو به رو شد. (.....). او در پذیرش بیمارستان با فردی آشنا شد که ادعا می‌کرد آب آلوده باعث بیماری او شده است. (.....). ا در حالی که منتظر بود پذیرش نام او را صدا بزند، متوجه نوشته ای روی دیوار بیمارستان شد که عنوان می کرد کسانی که علائم عفونی مانند برفک دهانی و عفونت‌های ریوی تکرار شونده دارند، برای انجام آزمایش های لازم جهت تشخیص بیماری به مراکز درمانی مراجعه کنند. (.....)	۰/۷۵
۱۹	**در مورد بیماری های واگیر به سوالات زیر پاسخ دهید.** الف) در چه صورت فرد آلوده به HIV تا اخر عمر ممکن است به ایدز دچار نشود؟ ب) در صورت ابتلای یکی از اعضای خانواده به هپاتیت B، برای جلوگیری از آلوده شدن سایر اعضا رعایت چه نکته ای ضروری است؟ (یک مورد) ج) بیماری‌هایی که از طریق دستگاه تنفس منتقل می‌شوند، چه هنگامی به دیگران سرایت می‌کنند؟ موفق باشید .	۰/۷۵

www-kanoon-ir

www-kanoon-ir