زدیف	سوالات امتحانی درس سلامت وبهداشت پایه دوازدهم شهید زائری بنک دی ماه ۱۴۰۲ تازیخ امنحان ۱۴۰۲/۱۰/۲ نام ونام خانوادگی رشته: وقت۶۰ دقیقه	نمره
۱	درستی یا نادرستی عبارتهای زیر را مشخص کنید الف)در دوربینی اشیای دور را واضح واشیای نزدیک تاردیده می شوند ب)بلوغ جنسی زن ومرداولین شرط لازم برای ازدواج است ج)بلوغ جسمانی برای ازدواج همان رشد شخصیت است د)اشک وبزاق باعث انتقال ویروس اچ آی وی نمی شود	۱
۲	گزینه درست را انتخاب کنید الف)کدامیک از عوامل چاقی نمی باشد محیط روانی دارو دسترسی به خدمات بهداشتی ب)کدام مورد از موارد زیر از نکات بهداشت فردی می باشد نداشتن زیور آلات پوشیدن لباس تمیر وپوشاندن موی سر پوشاندن بینی ودهان هنگام عطسه وسرفه همه موارد ج)یکی از شایع ترین بیماری های مزمن در جوامع امروری که از آن به عنوان قاتل خاموش یاد می شود سرماخوردگی سکته مغزی فشار خون بالا سکته قلبی د)بهترین شیوه مبارزه با مگس وسوسک چیست نظافت مداوم محیط نصب توری بستن درها گزینه ۱و۲ ج)کلسترول خوب کدام یک از موارد ریر است؟ تری گلیسرید LDL گزینه ۲و۴ HDL د)سلامت را در تعادل بین مزاج چهارگانه شامل صفرا سودا بلغم وخون می دانست ابن سینا بقزاط سقراط بهداشت جهانی ف)دربین عوامل موثر بر سلامت کدامیک بیشترین تاثیر دارد ژنتیک محیط سبک زندگی دسترسی به خدمات بهداشتی ق)داشتن احساس پوچی وبی هدفی درزندگی نداشتن کدام نوع سلامت است معنوی جسمانی اجتماعی روانی ن)مهمترین منابع پروتئین کامل کدام است حبوبات تخم مرغ خشکبار مغزها ت)یکی از مهمترین عوامل موثر بر شکل گیری الگوی غذایی افراد چیست خود مراقبتی عادت های غذایی سبک زندگی محیط قابل درک ترین بعد سلامت چیست روانی معنوی اجتماعی جسمانی کدامیک از علائم سکته مغزی نمی باشد ار دست دادن ناگهانی بینایی عدم تعادل احساس درد در بازو درد قفسه سینه مدت زمان طلایی برای نجات فرد درسکته مغزی چقدز است ۲ ساعت ۳ ساعت ۳۰ دقیقه ۳ دقیقه ه)کدامیک از نشانه های سلامت روانی نیست سازگاری فرد با خودش ودیگران روحیه انتقاد پذیری برخورد با مشکلات ظاهر خوب وطبیعی	۳،۵

www-kanoon-ir

۳	جاههای خاالی با کلمات داده شده کامل کنید((ویتامین آ- چربی های اشباع-الگوی سیب-ایسکمی قلب-فشار خون بالا-اختلالات چربی -LDL-----گواتر-کمبود آهن-دوران پنجره)) خون- مهمترین بیماری های ویروسی که از طریق دستگاه تنفسی انتشار می یابند.....و.....و.....هستند ب)مدتی بعد از ورود اچ ای وی به بدن گلبول های سفیدبه نشانه حضور این بیماری ماده ای را در خون ترشح می کنند.....نامیده می شود الگوی چاقی فرد شبیه سیب است وبه آن.....می گویندواین الگودر بین.....شایع تر است به حالتی که خون کافی به عضله قلب نمی رسد .....می گویند از مهمترین عوامل خطرسازبیماری های قلبی عروقی.....و.....هستند جگر منبع غنی ویتامین.....است با افزایش.....خون خطر بیماری های قلبی عروقی افزایش می یابد عامل تعیین کننده سطح کلسترول خون.....می باشد بیماری .....ناشی از کمبود.....وبیماری کم خونی در اثر.....ایجاد می شود	۴
۴	گزینه درست از دو مورد دده شده انتخاب کنید؟ یکی از شایع ترین بیماری های انگلی که از طریق پوست ومو انتقال می یابد(آبله -پدیکلوزیس) پرادراری از علائم کدام نوع بیماری دیابت است(نوع۱-نوع۲) این نوع دیابت شایع ترین نوع دیابت است ودرسنین بزرگسالی آغاز می شود(نوع۲ -نوع۱)	/۷۵
۵	اصول تغذیه سالم را نام ببرید ویک مورد آن را توضیح دهید	۱/۵
۶	پیشگیری بر درمان مقدم است چرا ۲دلیل بیاورید	/۵
۷	گام های برنامه ریزی خود مراقبتی رانام ببرید ۳مورد علت تنفس بدبوی صبحگاهی چیست وچگونه برطرف می شود	۱/۵
۸	مهمترین علامت بالینی در سکته قلبی چیست؟	/۵
۹	سه مورد از راههای انتقال ویروس اچ آی وی را بنویسید	/۷۵
۱۰	درصورت ابتلای یکی از اعضای خانواده یا نزدیکان به هپاتیت (ب) رعایت چه نکاتی برای جلوگیری از انتقال به دیگر اعضا ضروری است ۳مورد	/۷۵
۱۱	از عوارض جانبی کاهش سریع وزن سه مورد نام ببرید	/۷۵
۱۲	افراد چاق ودارای اضافه وزن برای کاهش وزن لازم است دواصل را رعایت کنند آن دو اصل چیست؟	/۵
۱۳	چهار دسته از عواملی که باعث فساد مواد غذایی می شوند رانام ببرید	۱
۱۴	حدت بینایی را تعریف کنید	/۵
۱۵	پیر چشمی چیست؟	۱
۱۶	علائم هشدار دهنده سرطان رانام ببرید۳مورد مشاور ژنتیک برای چه افرادی لازم وضروری است؟	۱/۵

www-kanoon-ir