دایره امتحانات آموزش و پرورش شهرستان شهربابک
دبیرستان پسرانه استعدادهای درخشان علامه حلی دوره دوم
امتحانات دیماه ۱۴۰۲

نام درس : **سلامت و بهداشت**
نام دبیر : **آقای امینی**
پایه: **دوازدهم**

تاریخ امتحان: **۱۴۰۲/۹/۲۸**
ساعت شروع : **۸ صبح**
وقت پاسخگویی : **۵۰ دقیقه**
تعداد صفحات : **۳ صفحه**
تعداد سوالات: **۲۲ سوال**

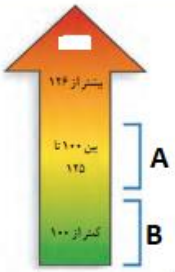
محل مهر مدرسه

نام و نام خانوادگی : **رشته :** **شماره دفتر کلاسی:**

نمره:
امضای دبیر

ردیف	شرح سوالات	بارم
۱	**درستی یا نادرستی عبارات زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید.** الف) تامین آب سالم آشامیدنی از عوامل محیطی موثر بر سلامت محسوب می‌شود. ب) خودمراقبتی همانند سلامت، دارای ابعاد جسمانی، روانی–عاطفی، اجتماعی و معنوی است. ج) آب ماده انرژی زایی است که حیاتی ترین نیاز غذایی انسان محسوب می‌شود. د) طبقه بندی نمایه توده بدنی برای افراد ورزشکار و دارای استخوان بندی درشت کاربرد دارد. ه) به دلیل تاثیر عوامل محیطی مانند حرارت لازم است مواد غذایی فاسد شدنی در یخچال نگه داری شوند. و) در بین عوامل خطر بیماری‌های قلبی و عروقی، فشار خون بالا از جمله عواملی است که تحت کنترل ما نمی‌باشد. ز) در میان انواع هپاتیت، هپاتیت نوع B و C شایع تر هستند. ح) در صورت التهاب گوش خارجی، استفاده از گوش پاک کن باعث کاهش عفونت می‌شود.	۲
۲	**جای خالی را با عبارت مناسب پرکنید.** الف) ..... عبارت است از تامین، حفظ و بالا بردن سطح سلامت. ب) ..... مجموعه ای از انتخاب‌های سالم افراد است که متناسب با موقعیت زندگی صورت می‌گیرد. ج) آهن که در ترکیب ..... جای گرفته است، نقش اصلی در حمل اکسیژن خون بر عهده دارد.. د) از بیماری های جسمی که باعث چاقی می‌شوند، می‌توان به ..... اشاره کرد. 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) فعالیت غدد مولد عرق در سنین ..... زیاد 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) به موازات رشد و تکامل بدن در دوران نوجوانی (نزدیک بینی– دوربینی) معمولا تشدید می‌شود.	۲
۴	**در پرسش‌های چهارگزینه‌ای زیر پاسخ مناسب را انتخاب کنید.** ۱– از کدام بیماری به عنوان قاتل خاموش یاد می شود؟ الف) سکته قلبی ب) سکته مغزی ج) فشارخون بالا د) سرطان ۲– کدام گزینه در مورد پوسیدگی دندان صحیح است؟ الف) میکروب‌ها در آن دخالت ندارند. ب) یک امر تدریجی است. ج) رسیدن پوسیدگی به سطح دندان با دردهای شدید همراه است. د)۶۰ دقیقه برای تولید اسید توسط میکروب‌ها لازم است.	۱

www.karoom.ir

	۳- 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 ۴- مصرف کدام یک از اسیدهای چرب با احتمال ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی، نسبت مستقیم ندارد؟ الف) اسیدهای چرب اشباع ب) اسیدهای چرب ترانس ج) گزینه الف و ب د) اسیدهای چرب غیر اشباع	
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).** **ستون الف** / **ستون ب** الف) تشخیص سرطان دهانه رحم / ۱- پیری زود رس ب) تشخیص سرطان پروستات / ۲- روغن جگر ماهی ج) مهم ترین منبع ید / ۳- آفتاب سوختگی د) مهم ترین منبع ویتامین د / ۴- پاپ اسمیر ه) تاثیر اشعه UVA / ۵- کولونوسکوپی و) تاثیر اشعه UVB / ۶- غذاهای دریایی ز) تشخیص سرطان روده	۱/۵
۶	**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 چه یادآوری می‌توانیم برای برنامه ریزی جهت خودمراقبتی استفاده کنیم؟(یک مورد)**	۰/۲۵
۱۰	**در مورد مواد مغذی به سوالات زیر پاسخ دهید.** الف) بدن توانایی تولید چند نوع آمینو اسید را ندارد؟ ب) یک مورد از ویتامین‌های محلول در آب نام ببرید.	۰/۵
۱۱	**در مورد هرم غذایی و اصول تغذیه سالم به سوالات زیر پاسخ دهید.** الف) حجم مواد غذایی بالای هرم نسبت به پایین هرم باید چگونه باشد؟ ب) در اصل تناسب، نیازمندی‌های تغذیه ای با توجه به چه شرایطی تعیین می‌شوند؟ ذکر یک مورد کافی است.	۰/۵
۱۲	**برای هر یک از بیماری ها یک دلیل علمی بنویسید.** الف) بیماری گواتر ب) بیماری پوکی استخوان	۰/۵
۱۳	**یک نمونه از آداب صحیح خوردن و آشامیدن در اسلام را ذکر کنید.**	۰/۲۵
۱۴	**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

www.kanoon.ir

۱۵	**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.	۰/۷۵
۱۶	**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
۱۷	**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
۱۸	**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
۱۹	**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. (.....الف.....). او در پذیرش بیمارستان با فردی آشنا شد که ادعا می‌کرد آب آلوده باعث بیماری او شده است. (.....ب.....). 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. (.....ج.....)	۰/۷۵
۲۰	**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) بیماری‌هایی که از طریق دستگاه تناسلی منتقل می‌شوند، اغلب با چه علائمی همراه هستند؟ (یک مورد) ج) 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) د) بیماری‌هایی که از طریق دستگاه تنفس منتقل می‌شوند، چه هنگامی به دیگران سرایت می‌کنند؟	۰/۵ ۰/۲۵ ۰/۲۵ ۰/۲۵
۲۱	**در مورد بهداشت فردی به سوالات زیر پاسخ دهید.** الف) نمونه ای از آسیب چشم بر اثر برق زدگی چه هنگامی مشاهده می‌شود؟ ب) یکی از قوانین استفاده از ابزارهای شنیداری را بنویسید. ج) یکی از عواملی که باعث تشدید آکنه می‌شود را نام ببرید. د) افرادی که از خواب کافی برخوردار نیستند، دچار ضعف کدام سیستم بدن می‌شوند؟ ه) تنظیم سشوار روی حالت داغ چه تاثیری روی موها می‌گذارد؟	۰/۲۵ ۰/۲۵ ۰/۲۵ ۰/۲۵ ۰/۲۵
۲۲	ابعاد سلامت را نام برده و یک مورد را توضیح دهید	۱
	موفق باشید.	۲۰

www.Kanoon.ir

پاسخنامه تشریحی

۱) درستی یا نادرستی عبارات زیر را مشخص کنید:

الف) غ ب) ص ج) غ د) غ ه)ص و) غ ز)ص ح)غ

۲) جای خالی را با عبارت مناسب پرکنید.

الف) بهداشت ب) سبک زندگی سالم ج) هموگلوبین د) کوشینگ (کم کاری تیروئید) ه) انگل کرم کدو و) ۳ ساعت ز) پنجره ح) بلوغ

۳) از بین کلمات داخل پرانتز، کلمه مناسب را انتخاب کنید.

الف) معنوی ب) خودمراقبتی ج) کربوهیدرات د) گلابی ه) شیمیایی و) نوع یک ز) پدیکلوزیس ح) نزدیک بینی

۴) در پرسش‌های چهارگزینه‌ای زیر پاسخ مناسب را انتخاب کنید.

۱) الف ۲) ب ۳) د ۴) د

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).

الف=۴ ج=۶ د=۲ ه=۱ و=۳ ز= ۵

۶) با توجه به شکل به سوال زیر پاسخ دهید

A= پیش دیابت B= طبیعی

۷) با توجه به عبارات زیر مشخص کنید هر مورد به کدام جنبه سلامت اشاره دارد.

الف) جسمانی ب) اجتماعی

۸) یکی از دلایل مقدم بودن پیشگیری بر درمان را بنویسید.

پیشگیری کم هزینه تر، اطمینان بخش تر و آسان تر است (صفحه ۵)

۹) از چه یادآوری می‌توانیم برای برنامه ریزی جهت خودمراقبتی استفاده کنیم؟(یک مورد)

زنگ هشدار

۱۰) در مورد مواد مغذی به سوالات زیر پاسخ دهید.

الف) ۹ نوع ب) B یا C

۱۱) در مورد هرم غذایی و اصول تغذیه سالم به سوالات زیر پاسخ دهید.

الف) کمتر ب) سن (جنس، قد و...) صفحه ۲۷

۱۲) برای هر یک از بیماری ها یک دلیل علمی بنویسید.

الف) کمبود ید ب) کمبود کلسیم

۱۳) یک نمونه از آداب صحیح خوردن و آشامیدن در اسلام را ذکر کنید.

پرهیز از سخن گفتن هنگام صرف غذا (صفحه ۲۸)

۱۴) در مورد اضافه وزن و چاقی به سوالات زیر پاسخ دهید.

الف) سنگ صفرا ب) ریزش موها (ص ۳۸) ج) افراط نکردن در کاهش وزن (ص ۳۹) د) مشکلات روحی مانند کاهش اعتماد به نفس ه) سن، قد ، جنس

۱۵) در مورد بهداشت مواد غذایی به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.

الف) پخت کامل غذا (ص ۴۲) ب) زیرا از محل اسیب کپک و باکتری به میوه نفوذ می کند. ج) دفع صحیح زباله

۱۶) 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=۱ ب= ۳ ج=۲

۱۷) در مورد فشار خون به سوالات زیر پاسخ دهید.

الف) قاتل خاموش ب) سر درد در ناحیه پس سر

www-kanoon-ir

۱۸) در مورد سرطان به سوالات زیر پاسخ دهید.

الف) رشد می‌کند ، تقسیم می‌شود (ص ۶۱)

ب) سهولت تشخیص بیماری سرطان (ص ۶۰)

ج) استفراغ یا سرفه خونی (ص ۶۳)

۱۹) متن زیر را بخوانید و بگویید در هر قسمت به کدام یک از بیماری‌های واگیردار اشاره شده است؟

هپاتیت- بیماری هایی که از طریق دستگاه گوارش منتقل می‌شوند- HIV

۲۰) در مورد بیماری های واگیر به سوالات زیر پاسخ دهید.

الف) در صورتی که به موقع و صحیح تحت مراقبت و درمان قرار بگیرد.

ب) ترشح غیر طبیعی (ص ۷۰)

ج) تزریق واکسن (ص ۷۱)

د) هنگام عطسه یا سرفه عفونی

۲۱) در مورد بهداشت فردی به سوالات زیر پاسخ دهید.

الف) انعکاس نور در چشم اسکی بازان

ب) نصف میزان حداکثر (ص ۸۷)

ج) دستکاری جوش ها (ص ۸۹)

د) ایمنی

ه) خشکی مو (ص ۹۲)

۲۲) در مورد بهداشت ازدواج و باروری به سوالات زیر پاسخ دهید.

الف) توانایی اداره امور همسر و فرزندان

ب) ۲۵ درصد

ج) افزایش ناباروری

د) افراد درگیر شیمی درمانی (ص ۱۱۰)