تاریخ برگزاری امتحان: ۱۴۰۲/۰۹/۲۷		ساعت برگزاری امتحان: ۸ صبح
سال تحصیلی : ۱۴۰۳-۱۴۰۲	بسمه تعالی	امتحانات نوبت : اول
نام ونام خانوادگی :	اداره کل آموزش و پرورش استان یزد	سوالات درس : سلامت و بهداشت
نام پدر :	مدیریت آموزش و پرورش ناحیه ۲ یزد	تعداد صفحات :۲
رشته تحصیلی : تجربی/ریاضی/انسانی	اداره استعدادهای درخشان و دانش پژوهان جوان	تعداد سوالات : ۲۳
پایه تحصیلی :دوازدهم نام کلاس:	دبیرستان فرزانگان دوره دوم	مدت پاسخگویی :۶۰ دقیقه

نام و نام خانوادگی دبیر : نمره به عدد : نمره به حروف : امضاء دبیر :

ردیف	سوالات	بارم
۱	درستی یا نادرستی جملات زیر را بدون ذکر دلیل بنویسید. الف: در حفظ و تامین سلامت، به طور حتم، اولویت با درمان بر پیشگیری مقدم است. ب: افراد برخوردار از درآمد و آموزش بالاتر، همیشه انتخاب‌ها و رفتارهای سالم‌تری دارند. ج: دو کلمه بهداشت و سلامت مترادف هم هستند. د: فعالیت‌های بدنی منظم در کنار برنامه غذایی سالم از مهم‌ترین عوامل حفظ و ارتقای سلامت در طول زندگی افراد است. ه : گروه نان و غلات در قاعده هرم غذایی قرار دارد. س: چاقی با الگوی سیب، خطر ابتلا به اختلالات انعقاد خون را بیشتر افزایش می‌دهد. ش: از جمله نکات بهداشت فردی افراد موثر در فرآیند تولید غذا، نداشتن زیور آلات است. ص: اسیدهای چرب غیراشباع موجب افزایش سطح کلسترول و افزایش احتمال بیماری‌های قلبی می‌شوند. ض: سکته قلبی همواره به شکل ناگهانی و شدید اتفاق می‌افتد. ط: دیابت نوع یک، شایع ترین نوع دیابت است. ظ: در بیماری آنفلوانزا برخلاف کرونا ویروس از طریق عطسه یا سرفه عفونی به دیگران سرایت می کند. ع: بیماری سوزاک جزء بیماری‌هایی است که از طریق خون و ترشحات بدن منتقل می شود. ک: حفظ تعادل بدن، یکی از وظایف مهم گوش می‌باشد . غ: آلودگی با ویروس اچ آی وی ، یک بیماری عفونی غیرقابل کنترل است.	۳/۵
۲	در هر یک از عبارت های زیر جاهای خالی را با کلمات مناسب پر کنید الف: در اسلام، انسان موجودی است که هم جسم دارد و هم .... و این دو با هم در ارتباطند و از هم تأثیر می پذیرند. ب: سلامت در لغت نامه دهخدا..... و در فرهنگ فارسی معین.. ..... معنی شده است. ج :خود مراقبتی دارای انواع ..... ،روانی - عاطفی و اجتماعی ومعنوی است . د : کربوهیدارت به صورت. ..... درماهیچه ها و ..... ذخیره می شوند. س: کمبود روی که موجب کاهش ..... در کودکان و نوجوانان میشود به کوتاهی قد و تأخیر در ..... منجر میگردد. ش: ضربه در حین برداشت میوه جزء عوامل ..... فساد در مواد غذایی است. ص: اکثر افراد مبتلا به هپاتیت B بعد از طی مراحل درمان، کاملاً بهبود ..... ض: اصلی ترین روش پیشگیری در همه بیماری های عفونی از جمله اچ آ ی وی آن است که مانع ..... به بدن شویم ط: در ..... ، چشم ما ، اشیای نزدیک را واضح اما اشیای دور را تار می بینند.	۳
۳	در هر یک از عبارت های زیر ، جواب صحیح را از بین کلمات داخل پرانتز پیدا کنید. الف: تعادل بین مزاج چهارگانه، شامل صفرا، سودا، بلغم و خون، تعریف سلامت از نظر (بقراط - ابن سینا)است. ب: انرژی مورد نیاز برای تداوم فعالیت‌های روزانه و طبیعی ما از طریق (کربوهیدرات‌ها – پروتئین‌ها) تامین می شود. ج : (سدیم/ کلسیم) به ساخت و استحکام استخوان‌های بدن کمک می‌کند. د: الگوی چاقی گلابی در بین (زنان – مردان) شایع‌تر است.	۱
۴	گزینه مناسب را انتخاب کنید الف: کدام گزینه از عوارض جانبی کاهش سریع وزن نیست؟ ۱) ریزش موها ۲) زخم معده ۳)سرحالی و شادابی ۴) ضعف اعصاب ب: ضربه دیدن در حین برداشت، انتقال نگهداری مواد غذایی از عوامل ..... فساد مواد غذایی است.	۱

www.kanoon.ir

	۱) مکانیکی ۲) فیزیکی ۳)شیمیایی ۴) بیولوژیکی ج: از کدام بیماری به عنوان قاتل خاموش یاد می‌شود؟ ۱) سکته قلبی ۲) سکته مغزی ۳)فشار خون بالا ۴) سرطان د: کدامیک از موارد زیر، از عوارض شایع بیماری دیابت نیست؟ ۱) اختلال در جریان خون در دست و پا ۲) نابینایی یا کم بینایی ۳)استفراغ یا سرفه خونی ۴) نارسایی کلیه	
۵	دو مورد از ابعاد سلامت را نام ببرید.	۰/۵
۶	مهمترین بیماری های مزمن درجهان چیست؟ (ذکر دو موردکافی است)	۰/۵
۷	وسایلی مثل جاروبرقی وظرفشویی و...چه مضراتی دارد؟(ذکر دو موردکافی است)	۰/۵
۸	کربوهیدارت ها چه فوایدی برای بدن دارند؟	۰/۵
۹	میزان نوشیدن روزانه آب هر فرد چقدر باید باشد؟	۰/۵
۱۰	الف :کدام افراد به مکمل های غذایی ممکن است نیاز داشته باشند؟	۰/۷۵
۱۱	ب: چرابرای استفاده از مکمل های غذایی، تجویز پزشک لازم است؟	۰/۵
۱۲	الف: کمبود کدام عنصر باعث بیماری گواتر می شود؟ ب: کدام ماده غذایی مصرفی ، انرژی زا نیست؟نام ببرید	۰/۵
۱۳	دو مورد از عوامل شیمیایی که میتوانند به طور ناخواسته، مواد غذایی را آلوده کنند نام ببرید	۰/۵
۱۴	الف: از مهمترین عوارض چاقی دو مورد را نام ببرید ب:چاق بودن در بزرگسالی باعث بروز چه بیماری هایی می شود ؟ (ذکر دو مورد کافی است)	۱
۱۵	الف : امروزه موثرترین راه پیشگیری از آلودگی به ویروس هپاتیت بی چیست؟ ب: کدام نوع هپاتیت نسبت به بقیه جدی تر است؟	۰/۵
۱۶	الف: مهم ترین عوامل خطر ابتلابه بیماری های قلبی-عروقی چیست؟ ب: دو مورد از عوامل خطر زمینه ساز بیماری فشار خون بالا را ذکر کنید	۱
۱۷	برای جلوگیری از افزایش چربی خون چه باید کرد ؟	۰/۵
۱۸	بعضی از آزمایش های شایع غربالگری سرطان را نام ببرید. (ذکر دو مورد کافی است)	۰/۵
۱۹	الف: هورمون انسولین از کدام غده ترشح می شود و کمبود آن چه پیامدهایی در پی دارد؟ ب: شایع ترین نوع دیابت در چه سنی دیده می شود؟	۰/۷۵
۲۰	تنها راه قطعی تشخیص کم شنوایی چیست؟	۰/۵
۲۱	الف : راههای انتقال ویروس اچ آی وی را ذکر کنید؟(ذکر دو مورد کافی است)	۰/۵
۲۲	شایع ترین آسیب های چشمی پس از عیوب انکساری را نام ببرید.(ذکر دو مورد کافی است)	۰/۵
۲۳	منظور از آلو دگی صوتی چیست و چه عوارضی بر انسان می گذارد ؟(ذکر دو مورد کافی است)	۱