باسمه تعالی

اداره آموزش و پرورش ناحیه 5 اصفهان

دبیرستان دخترانه شاهد حضرت مهدی (عج)

سال تحصیلی 1402-1401

نمره به عدد:

نمره به حروف:

نام دبیر:

امضاءدبیر:

نام ونام خانوادگی: نام درس: سلامت و بهداشت

نام پدر: پایه: دوازدهم نام طراح: سپیده اشتری مدت زمان آزمون: 60دقیقه

شماره دانش آموزی: امتحانات نوبت:اول تاریخ آزمون: ۱۴۰۱/ ۱۰/۲۶

رشته : ادبی ۲-تجربی۳ سوالات در 2 صفحه و به تعداد 34 سوال می باشد.

ردیف	هرچیزی محتاج عقل است وعقل محتاج ادب.	
1	درست و نادرست بودن گزینه های زیر را مشخص کنید . (بدون ذکر دلیل) الف)سازمان بهداشت جهانی who سلامت را برخورداری از تامین رفاه جسمی ، روانی و اجتماعی و نه فقط نداشتن بیماری و نقص عضو می‌داند . ب) دو کلمه بهداشت و سلامت مترادف هم هستند .	/5
2	از نشانه های سلامت روانی دو مورد را بنویسید .	/5
3	عوامل موثر بر سلامت را نام ببرید . (دو مورد)	/5
4	هر یک از موارد زیر مربوط به کدام یک از انواع خودمراقبتی است ؟ الف) وقت گذراندن با خانواده ب) انجام فرایض دینی	/5
5	فعالیتهایی که خود و خانواده برای حفظ و ارتقای سلامت انجام می‌دهیم چه نامیده می‌شوند؟	/5
6	کدام گزینه بیشترین تاثیر را بر سلامت دارد ؟ 1. وراثت 2.عوامل محیطی 3. خدمات بهداشتی – روانی 4. سبک زندگی	/5
7	بقراط سلامت را در تعادل بین اخلاط چهارگانه شامل .....و .....و .....و ..... می‌دانست .	1
8	درستی و نادرستی هر کدام از عبارت ها را مشخص کنید . الف) غلات واجد تمام اسیدهای آمینه ضروری هستند . ب) به طور کلی 90 درصد ویتامین D مورد نیاز بدن از تابش نور مستقیم آفتاب برپوست ساخته می‌شود . ج)عدم مصرف روی به میزان مناسب منجر به کاهش سرعت رشد و کوتاهی قد و تاخیر در بلوغ فرد می‌شود . د) جگر منبع غنی ویتامین A آ است .	1
9	پرمصرف ترین ماده غذایی که در تمام فعل و انفعالات بدن نقش دارد .....است .	/5
10	هر چه از پایین هرم غذایی به بالا حرکت می‌کنیم حجم گروه‌های غذایی (بیشتر ، کمتر) می‌شود .	/5
11	چربی های اضافی در بدن چه مشکلاتی ایجاد می‌کند؟	/5
12	در اثر کمبود هر یک از ریزمغذی های زیر چه بیماری ایجاد می‌شود؟ الف) ید ب) آهن	/5
13	کدام ماده معدنی به حفظ استحکام استخوان ها کمک می‌کند؟	/5
14	چاقی با الگوی .....در بین زنان شایع تر است .	/5
15	کدام گزینه از عوارض چاقی زیر مربوط به مشکلات غددی است ؟ 1.اختلالات انعقاد خون 2.دیابت نوع 2 3.وقفه تنفسی در خواب 4.تومور مغزی	/5
16	کدام گزینه از عوارض جانبی کاهش سریع وزن نیست ؟ 1.ریزش موها 2.افت فشارخون 3.چین و چروک و شل شدن پوست صورت 4 اختلالات انعقاد خون	/5

17	به چه افرادی توصیه می‌شود هرچه سریعتر وزن خود را کاهش دهند؟	/5
18	براساس قانون تعادل انرژی تنظیم وزن و برخورداری از وزن مطلوب به چه عواملی بستگی دارد؟	/5
19	برای افراد شاغل در مکان های تهیه، تولید و توزیع غذا ،داشتن.....و رعایت بهداشت از اهمیت زیادی برخورداراست .	/5
20	زمانی که یک ماده غذایی از نظر رنگ و.....و طعم و مزه دچار تغییراتی شود و ارزش غذایی آن از بین برود یا کاهش یابد می‌گوییم ماده غذایی دچار فساد شده است .	/5
21	بیماری غذا زاد چیست ؟	/5
22	برای رعایت بهداشت محیط چه مواردی را باید رعایت کرد ؟ دو مورد بنویسید .	/5
23	شایع ترین نوع دیابت چیست ؟	/5
24	برای تشخیص سرطان دهانه رحم از آزمایش غربالگری به نام ..... استفاده می‌شود .	/5
25	بیشترین علل مرگ و میر در ایران مربوط به بیماری های (واگیر – غیرواگیر) است	/5
26	بالا بودن قند خون نشانه اصلی بیماری .....است .	/5
27	در کدام یک از عوامل خطر ابتلا به بیماری قلبی – عروقی به طور منظم باید از نظر پزشکی بررسی شود؟ 1.فشارخون بالا 2.اضافه وزن و چاقی 3.عدم تحرک 4. استعمال دخانیات	/5
28	کدام یک از عوامل می‌تواند از علائم سکته مغزی باشد ؟ 1.عرق سرد 2.از دست دادن تکلم 3.ضعف و خستگی بدون علت 4. رنگ پریدگی پوست	/5
29	الف) از آزمایش های شایع غربالگری سرطان می‌توان به ماموگرافی در تشخیص .....اشاره کرد . ب) از این بیماری به عنوان قاتل خاموش یاد می‌شود	1
30	از علائم هشدار دهنده سرطان دومورد نام ببرید .	1
31	درستی و نادرستی عبارتها را مشخص کنید . 1.ویروس اچ آی وی از طریق اشک و بزاق منتقل می‌شود . 2.ویروس اچ آی وی از طریق استفاده از استخرهای مشترک منتقل می‌شود .	/5
32	پدیکوزیس چگونه بیماری است ؟ درباره آن مختصری توضیح دهید .	/5
33	دو مورد از مهم ترین بیماری های ویروسی که از طریق دستگاه تنفسی انتشار می‌یابد را نام ببرید .	1
34	در صورت ابتلا یکی از اعضای خانواده به هپاتیت B برای جلوگیری از انتقال بیماری چه مواردی ضروری است ؟ دو مورد	1 20