باسمه تعالی

سئوالات امتحان هماهنگ منطقه ای **درس : سلامت و بهداشت**	**نام و نام خانوادگی :**	**رشته: کلیه رشته ها**	**ساعت شروع : ۱۲**
پایه: دوازدهم دوره متوسطه	**تاریخ امتحان : ۱۴۰۱/۱۰/۱۴**	**تعداد صفحه : ۳**	**مدت امتحان : ۹۰ دقیقه**
دانش آموزان روزانه، مدیریت آموزش و پرورش شهرستان اهردر نوبت دی ماه سال ۱۴۰۱			**گروه زیست شناسی اهر**

ردیف	سئوالات (پاسخ نامه دارد) ص ۱	نمره
۱	درستی یا نادرستی هر یک از عبارت های زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید. الف) در پیشگیری ، هر گونه اقدام بسیار آسان تر و اطمینان بخش تر از درمان است. ب) به ازای مصرف هر گرم پروتئین، ۴ کیلوکالری انرژی تولید می شود. ج) نیازمندی های تغذیه ای بر اساس سن، جنس ، وزن، و میزان فعالیت بدنی فرد تعیین می شود. د) بیماری های قلبی – عروقی مختص به سن و یا جنس خاصی است. ه) مشاوره ژنتیک برای همه افراد الزامی نیست. و) همه افراد به ۷ یا ۸ ساعت خواب در طول شبانه روز نیاز دارند.	۱/۵
۲	در هر یک از عبارت های زیر، جاهای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید. الف) با توجه به تعریف سلامت، تامین سلامت مستلزم رعایت ..... است. ب) استفاده بیش از حد برخی از مکمل های ویتامین می تواند منجر به ---------- شود. ج) داروی ------- یکی از عوامل ایجاد کننده چاقی است. د) زمانی پخت غذا کامل است که تمام قسمت های آن حداقل ---- درجه سانتی گراد حرارت دیده باشد. ه) با بالا رفتن میزان تری گلیسرید خون، سطح HDL خون ---------- می یابد. و) بیماری سوزاک از طریق دستگاه ---------- منتقل می شود.	۱/۵
۳	در هر یک از عبارت های زیر، پاسخ صحیح را از بین کلمات داخل پرانتز انتخاب کنید. الف) چربی در (بالای / پایین) هرم غذایی قرار می گیرند. ب) الگوی چاقی سیب در (مردان / زنان) شایع تر است. ج) رطوبت از جمله عوامل (مکانیکی / فیزیکی) است که باعث ایجاد فساد در مواد غذایی می شود. د) ماده معدنی (سدیم / کلسیم) به حفظ تعادل مایعات بدن کمک می کند. ه) بیشترین علل مرگ و میر در ایران مربوط به بیماری های (واگیر / غیرواگیر) است. و) وقتی سلول های تومور رشد کنند و به نقاط دیگر هم دست اندازی کنند، تومور (خوش خیم / بدخیم) محسوب می شود. ز) بیماری های واگیردار را می توان بر اساس شیوه های (انتقال / درمان) به پنج دسته تقسیم بندی کرد. ح) عواملی چون (قاعدگی / کم خوابی) باعث تشدید آکنه می شوند.	۲
۴	تعریف جامع سلامت را بیان کنید.	۱
۵	دو مورد از بیماری هایی که با سبک زندگی ارتباط مستقیم دارند را نام ببرید.	۰/۵

ردیف	سئوالات ص۲	نمره
۶	هریک از موارد زیر مربوط به کدام نوع خودمراقبتی است؟ الف) وقت گذراندن با خانواده: ب) انجام فرایض دینی:	۰/۵
۷	در مورد برنامه غذایی سالم به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف) دو نمونه از آداب صحیح خوردن و آشامیدن که در فرهنگ اسلامی بر آنها توصیه شده است را بنویسید. ب) پر مصرف ترین ماده غذایی که در تمام فعل و انفعالات بدن نقش دارد چه نام دارد؟ ج) از اصول تغذیه سالم، اصل تعادل را تعریف کنید.	۱/۲۵
۸	هر یک از موارد زیر بر اثر کمبود کدام ریز مغذی ایجاد می شود؟ الف) بیماری گواتر : ب) کوتاهی قد در کودکان :	۰/۵
۹	در مورد کنترل وزن و تناسب اندام، به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف) پرخوری عصبی مربوط به کدام یک از عوارض (مشکلات) چاقی است؟ ب) براساس قانون تعادل انرژی، تنظیم وزن و برخورداری از وزن مطلوب به چه عواملی بستگی دارد؟ ج) حداکثر کاهش وزن مجاز در طول یک هفته یا معادل آن در ماه چقدر است؟	۱/۵
۱۰	در مورد بهداشت و ایمنی مواد غذایی به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف) از نکات بهداشت فردی که افراد موثر در فرایند تولید غذا باید رعایت کنند دو مورد را بنویسید. ب) منظور از بیماری های غذازاد چیست؟	۱
۱۱	در رابطه با بیماری های غیرواگیر به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف) حالتی که خون کافی به عضله قلب نمی رسد و سبب ایجاد درد قلبی (آنژین صدری) می شود، چه نام دارد؟ ب) در بین عوامل خطر بیماری های قلبی – عروقی ..... و .....از مهم ترین عوامل خطر هستند. ج) مدت زمان طلایی برای نجات فردی که سکته مغزی کرده است، چقدر است؟ د) دو مورد از علائم هشدار دهنده سرطان را بنویسید.	۲
۱۲	از هر یک از آزمایش های غربالگری زیر برای تشخیص کدام نوع سرطان می توان استفاده کرد؟ الف) آزمایش خون: ب) ماموگرافی:	۰/۵
۱۳	هر یک از موارد زیر مربوط به کدام نوع دیابت (نوع یک یا نوع دو) می باشد؟ الف) بدن به انسولین مقاومت نشان می دهد: ب) لوزالمعده (پانکراس) اصلا قادر به تولید انسولین نیست:	۰/۵
۱۴	در رابطه با بیماری های واگیر به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف) در بیماری آنفلوانزا ویروس چگونه به دیگران سرایت می کند؟ ب) در آلودگی به شپش سر، عامل بیماری در کدام نواحی بدن زندگی می کند؟ (دو مورد)	۱
۱۵	در مورد بیماری ایدز به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف) عامل این بیماری چه نام دارد؟ ب) نتیجه آزمایش فرد در دوران پنجره چه خواهد بود؟ ج) اصلی ترین روش پیشگیری در همه بیماری های عفونی از جمله اچ ای وی چیست؟	۰/۷۵
۱۶	بیماری هپاتیت چگونه بوجود می آید؟	۰/۷۵

ردیف	سئوالات ص۳	نمره
۱۷	در مورد بهداشت فردی به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف) در صورت آلوده شدن چشم با مواد شیمیایی، اولین اقدام فرد چه باید باشد؟ ب) تنها راه قطعی تشخیص کم شنوایی چیست؟ ج) بوی نامطبوع بدن و پا چگونه ایجاد می شود؟ د) دو مورد از عوامل اصلی که در ایجاد پوسیدگی دندان نقش دارند را نام ببرید.	۲
۱۸	در مورد بهداشت ازدواج و باروری به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف) رشد شخصیت مربوط به کدام یک از انواع بلوغ در آمادگی برای ازدواج است؟ ب) انجام آزمایش خون قبل از عقد به چه منظوری است؟ ج) داروهای محرک و مکمل چه تاثیری روی باروری می گذارند؟ توضیح دهید.	۱/۲۵

موفق باشید: