آموزش و پرورش استان کردستان مدیریت آموزش و پرورش ناحیه یک سنندج سازمان پرورش استعدادهای درخشان و دانش پژوهان جوان دبیرستان فرزانگان۱ دوره دوم	محل مهر آموزشگاه امتحانات نیمسال اول (دی ماه 1402)	**نام درس : سلامت و بهداشت** نام دبیر طراح: شیلان صیدمحمدی **پایه : دوازدهم** **رشته : تجربی و ریاضی و انسانی**

نام و نام خانوادگی:	**پاسخ برگ دارد**	**تعداد صفحه ۲**	**نام کلاس :**
تعداد سوال: ۱۵	**زمان امتحان: ۷۰ دقیقه**	**ساعت شروع: ۱۰صبح**	**تاریخ امتحان : ۲۶ / ۱۰/ ۱۴۰۲**

ردیف	سوالات	نمره
۱	**در هر یک از عبارت های زیر جای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.** **الف) کمال جویی از نشانه های سلامت ..... است.** **ب) کاهش خشم از ..... جسمی است.** **ج) دریک رژیم غذایی سالم، ۱۵ تا ۳۰ درصد کل انرژی روزانه از طریق مصرف .....تامین می شود.** **د) جگر منبع غنی ویتامین ..... است.** **ه) براساس قانون تعادل انرژی،تنظیم وزن وبرخورداری از وزن مطلوب به دو عامل ..... و ..... بستگی دارد.** **ی) بیشترین مقدار کلسترول در داخل بدن ، در ..... ساخته می شود.**	۱/۷۵
۲	**درستی یا نادرستی هر یک از عبارت های زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید.** **الف) ویروس اچ آی وی از طریق استفاده از استخرهای مشترک منتقل می شود .** **ب) به طور کلی ۹۰ درصد ویتامین دی مورد نیاز بدن از تابش نور مستقیم آفتاب بر پوست ساخته می شود.** **ج) دیابت نوع یک ، شایع ترین نوع دیابت است.** **د) باقیمانده مواد غذایی که دچار کپک شده اند را می توان با برداشتن کپک مصرف کرد.** **ه)میل شدید و مفرط درونی و خارج از اختیار به مصرف مواد غذایی وابستگی روانی نام دارد .** **ی)پرت کردن حواس خود از موضوع استرس زا، به موضوعی دیگر، روش سودمندی برای رهایی از فشار اجتماعی است.**	۱/۵
۳	**در پرسش های چهارگزینه ای زیر، گزینهٔ مناسب را انتخاب کنید.** **۱) کدام یک می تواند از علائم سکته مغزی باشد؟** **الف) عرق سرد ب) ازدست دادن تکلم ج) ضعف و خستگی بدون علت د) رنگ پریدگی پوست** **۲) مصرف چه دارویی باعث چاقی در افراد می باشد.** **الف) کورتون ب) آنتی بیوتیک ج) داروهای چربی خون د) داروهای فشار خون** **۳) احتمال مزمن شدن بیماری در مبتلایان هپاتیت نوع ..... بیشتر است.** **الف) A ب)B ج) C د)D** **۴) ماده معدنی ..... به حفظ تعادل در بدن کمک می کند.** **الف) ید ب) پتاسیم ج) کلسیم د) سدیم**	۲
۴	**در مورد سلامت به پرسش های زیر پاسخ دهید.** الف) فعالیت هایی که خود یا خانواده مان برای حفظ و ارتقای سلامت انجام می دهیم، چه نامیده می شود؟ ب) در مورد سلامت کدام یک بیشترین تاثیر را بر سلامت فرد دارد؟ (سبک زندگی – عوامل ژنتیکی) ج) دو مورد از نشانه های سلامت روان در ابعاد سلامت را مثال بزنید. د) تعریف سلامت طبق استاندارد های سازمان بهداشت جهانی چیست؟	۱/۵

www-kanoon.ir

۵	**در مورد کنترل وزن و تناسب اندام به پرسش های زیر پاسخ دهید.** **الف) براساس قانون تعادل انرژی، با مصرف کالری در چه صورت دچار چاقی می شویم؟** **ب) پرخوری عصبی مربوط به کدام عوارض یا مشکلات چاقی است؟** ج) تفاوت الگوی سیب با الگوی گلابی در چاقی را توضیح دهید.	۲
۶	**دو مورد از گام های برنامه ریزی برای خود مراقبتی را نام ببرید.**	۰/۵
۷	**در مورد بهداشت و ایمنی مواد غذایی به سوالات زیر پاسخ دهید.** **الف) منظور از بهداشت مواد غذایی چیست؟** **ب)منظور از عوامل فیزیکی در فساد مواد غذایی چیست؟** **د) بیماری های ناشی از غذا به سه دسته تقسیم می شوند آن ها را نام ببرید.**	 ۰/۵ ۰/۵ ۰/۷۵
۸	**برای هر یک از ابعاد سلامت مثال بزنید.** **الف) سلامت روانی – عاطفی :** **ب) سلامت جسمانی:**	۱
۹	چه عواملی در میزان آب مصرفی در انسان تأثیر دارد؟ دو مورد بنویسید.	۰/۵
۱۰	**در مورد بیماری های واگیردار به سوالات زیر پاسخ دهید.** **الف) بیماری بدیکلوزیس از چه دسته بیماری های واگیردار است؟ و از چه طریقی منتقل می شود؟** **ب) سه مورد از عوارض بیماری های ناشی از دستگاه تنفسی در صورت درمان نشدن را نام ببرید.** **ج) بیماری هپاتیت چیست؟**	۱/۷۵
۱۱	**درباره بیماری های غیرواگیر به پرسش های زیر پاسخ دهید.** **الف) ایسکمی قلبی را تعریف کنید.** **ب) چرا به فشار خون بالا قاتل خاموش می گویند؟** **ج) مدت زمان طلایی برای نجات فردی که سکته مغزی کرده است، جقدر است؟** **د) دو مورد از علائم دیابت نوع ۱ را نام ببرید.**	۱/۵
۱۲	**سه مورد از علایم هشدار دهنده در ابتلا به سرطان را نام ببرید.**	۰/۷۵
۱۳	در مورد برنامهٔ غذایی سالم به پرسش هاي زیر پاسخ دهید. الف) کدام ماده معدنی در ترکیب هموگلوبین خون نقش اساسی دارد؟ ب) در هرم مواد غذایی، مقدار مصرف روزانه حبوبات بیشتر است یا غلات؟ ج) از اصول تغذیه سالم دو مورد را نام ببرید. د) بیماري گواتر ناشی از کمبود کدام ماد معدنی است؟ **ه) دو مورد از منابع اصلی کربوهیدرات های پیچیده را نام ببرید.**	۱/۷۵
۱۴	در صورت ابتلای یکی از اعضای خانواده یا نزدیکان به هپاتیت B برای جلوگیری از انتقال به دیگر اعضای خانواده رعایت چه نکاتی ضروری است؟ (سه مورد کافی است)	۰/۷۵
۱۵	الف) مهم ترین بیماری های ویروسی که از طریق دستگاه تنفسی انتشار می یابند را نام ببرید.(دو مورد) ب) برای پیشگیری از ابتلا به بیماری ها و انگل های روده ای رعایت چه نکاتی لازم است؟ (دو مورد)	۱
	موفق و سربلند باشید.	۲۰

www-kanoon-ir

آموزش و پرورش استان کردستان مدیریت آموزش و پرورش ناحیه یک سنندج سازمان پرورش استعدادهای درخشان و دانش پژوهان جوان دبیرستان فرزانگان۱ دوره دوم	محل مهر آموزشگاه امتحانات نیمسال اول (دی ماه 1402)	**نام درس : سلامت و بهداشت** نام دبیرطراح: شیلان صیدمحمدی **پایه : دوازدهم** **رشته : تجربی و ریاضی و انسانی**
کلید		**تاریخ امتحان : ۱۴۰۲/۱۰ / ۲۶**

۱	در هر یک از عبارت های زیر جای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید. الف)کمال جویی از نشانه های سلامت معنوی است. ب)کاهش خشم از خود مراقبتی جسمی لست. ج) دریک رژیم غذایی سالم، ۱۵ تا ۳۰ درصد کل انرژی روزانه از طریق مصرف چربی تامین می شود. د) جگر منبع غنی ویتامین A است. ه) بر اساس قانون تعادل انرژی تنظیم وزن و برخورداری از وزن مطلوب به دو عامل تغذیه و فعالیت بدنی بستگی دارد. **ی) بیشترین مقدار کلسترول در داخل بدن ، در کبد ساخته می شود.**	۱/۷۵
۲	**درستی یا نادرستی هر یک از عبارت های زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید.** **الف) ویروس اچ آی وی از طریق استفاده از استخرهای مشترک منتقل می شود .(غ)** **ب) به طور کلی ۹۰ درصد ویتامین دی مورد نیاز بدن از تابش نور مستقیم آفتاب بر پوست ساخته می شود. (ص)** **ج) دیابت نوع یک ، شایع ترین نوع دیابت است. (غ)** **د) باقیمانده مواد غذایی که دچار کپک شده اند را می توان بابرداشتن کپک مصرف کرد. .(غ)** **ه) میل شدید و مفرط درونی و خارج از اختیار به مصرف موادغذایی وابستگی روانی نام دارد . (ص)** **ی)پرت کردن حواس خود ازموضوع استرس زا،به موضوعی دیگر،روش سودمندی برای رهایی ازفشارروانی است. (ص)**	۱/۵
۳	**در پرسش های چهارگزینه ای زیر، گزینهٔ مناسب را انتخاب کنید.** **۱) کدام یک می تواند از علائم سکته مغزی باشد؟** **الف)عرق سرد ب)ازدست دادن تکلم ج)ضعف و خستگی بدون علت د)رنگ پریدگی پوست** **۲) مصرف چه دارویی باعث چاقی در افراد می باشد.** **الف) کورتون ب) آنتی بیوتیک ج) داروهای چربی خون د) داروهای فشار خون** **۳) احتمال مزمن شدن بیماری در مبتلایان هپاتیت نوع ..... . بیشتر است.** **الف) A ب) B ج) C د) D** **۴) ماده معدنی ..... به حفظ تعادل در بدن کمک می کند.** **الف) ید ب) پتاسیم ج) کلسیم د) سدیم**	۲
۴	**در مورد سلامت به پرسش های زیر پاسخ دهید.** الف) فعالیت هایی که خود یا خانواده مان برای حفظ و ارتقای سلامت انجام می دهیم، چه نامیده می شود؟ خودمراقبتی ب) در مورد سلامت (سبک زندگی – عوامل ژنتیکی) بیشترین تاثیر را بر سلامت فرد دارد. سبک زندگی ج) دو مورد از نشانه های سلامت روان در ابعاد سلامت را مثال بزنید. داشتن روحیه انتقادپذیری – سازگاری فرد با خودش و دیگران – قضاوت نسبتا صحیح در برخورد با مسایل و ... د) تعریف سلامت طبق استاندارد های سازمان بهداشت جهانی چیست؟برخورداری از تامین رفاه جسمی و روانی و اجتماعی و نه فقط بیماری	۱/۵
۵	**در مورد کنترل وزن و تناسب اندام به پرسش های زیر پاسخ دهید.** **الف) براساس قانون تعادل انرژی و مصرف کالری در چه صورت دچار چاقی می شویم؟ هنگامی که دریافت کالری بیشتر از مصرفی باشد.** **ب) پرخوری عصبی** مربوط به کدام عوارض یا مشکلات چاقی است؟ **مشکلات روانی** ج) تفاوت الگوی سیب با الگوی گلابی در چاقی را توضیح دهید. **تعریف هر یک کافی است صفحه ۳۴**	۲

www.kamoon.ir

۶	چهار مورد از گام های برنامه ریزی برای خود مراقبتی را نام ببرید. **توضیحات صفحه ۱۵**	۱
۷	در مورد بهداشت و ایمنی مواد غذایی به سوالات زیر پاسخ دهید. **توضیحات در درس پنجم صفحات ۴۱ و ۴۴ و ۴۶** الف) منظور از بهداشت مواد غذایی چیست؟ **توضیحات در درس پنجم صفحات ۴۱** ب)منظور از عوامل فیزیکی در فساد مواد غذایی چیست؟ **توضیحات در درس پنجم صفحه ۴۴** د) بیماری های ناشی از غذا به سه دسته تقسیم می شوند آن ها را نام ببرید. **توضیحات در درس پنجم صفحه ۴۶**	۱/۷۵
۸	برای هر یک از ابعاد سلامت مثال بزنید. الف) سلامت روانی – عاطفی: **سازگاری فرد با خودش و دیگران – قضاوت نسبتاصحیح در برخورد با مسائل (صفحه ۱۰)** ب) سلامت جسمانی: **حرکات بدنی هماهنگ – وزن نسبتا ثابت(صفحه ۱۰)**	۱
۹	چه عواملی در میزان آب مصرفی تأثیر دارد؟ دو مورد بنویسید. شرایط اقلیمی، میزان فعالیت بدنی، وزن، وضعیت سلامت افراد	۰/۵
۱۰	در مورد بیماری های واگیردار به سوالات زیر پاسخ دهید. الف) بیماری بدیکلوزیس از چه دسته بیماری های واگیردار است؟ و از چه طریقی منتقل می شود؟ **بیماری انگلی است و از طریق پوست و مخاط منتقل می شود.** ب) سه مورد از عوارض بیماری های ناشی از دستگاه تنفسی در صورت درمان نشدن را نام ببرید. **عقیمی و نازایی – زایمان زودرس – مرده زایی** ج) بیماری هپاتیت چیست؟ **گاهی به علت های مختلف ناشی از ویروس کبد التهاب پیدا می کند و سبب آسیب جدی به کبد می شود که به آن هپاتیت می گویند.**	۱/۷۵
۱۱	درباره بیماری های غیرواگیر به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف) ایسکمی قلبی را تعریف کنید. **به حالتی که خون کافی به عضله قلب نمی رسد می گویند.** ب) چرا به فشار خون بالا قاتل خاموش می گویند؟ **چون علایم آن خاموش است.** ج) مدت زمان طلایی برای نجات فردی که سکته مغزی کرده است، چقدر است؟ **۳ ساعت** د) دو مورد از علائم دیابت نوع ۱ را نام ببرید. **پرخوری – پرنوشی - پرادراری**	۱/۵
۱۲	سه مورد از علایم هشدار دهنده در ابتلا به سرطان را نام ببرید. **صفحه ۶۳ زخم های بدون بهبود - استفراق یا سرفه خونی - اسهال یا یبوست - بی اشتهایی یا کاهش وزن**	
۱۳	در مورد برنامهٔ غذایی سالم به پرسش هاي زیر پاسخ دهید. الف) کدام ماده معدنی در ترکیب هموگلوبین خون نقش اساسی دارد؟ **آهن** ب) در هرم مواد غذایی، مقدار مصرف روزانه حبوبات بیشتر است یا غلات؟ **غلات** ج) از اصول تغذیه سالم دو مورد را نام ببرید. **اصل تناسب -اصل تنوع -اصل تعادل** د) بیماري گواتر ناشی از کمبود کدام ماد معدنی است؟ **ید** ه) **دو مورد از منابع اصلی کربوهیدرات های پیچیده را نام ببرید. نان – برنج – سیب زمینی**	۱/۷۵
۱۴	در صورت ابتلای یکی از اعضای خانواده یا نزدیکان به هپاتیت B برای جلوگیری از انتقال به دیگر اعضای خانواده رعایت چه نکاتی ضروری است؟(سه مورد کافی است) تزریق واکسن - استفاده نکردن از وسایل مشترک – عدم تماس با مایعات و خون بیمار (صفحه ۷۱)	۰/۷۵
۱۵	الف) مهمترین بیماری های ویروسی که از طریق دستگاه تنفسی انتشار می یابند را نام ببرید.(دو مورد) آنفولانزا - سرماخوردگی ب) برای پیشگیری از ابتلا به بیماری ها و انگل های روده ای رعایت چه نکاتی لازم است؟ (دو مورد) صفحه ٦٨ اطمینان از سالم بودن آب آشامیدنی - عدم استفاده از یخ های اماده - عدم استفاده از غذاهای خیابانی	۱
	بارم نمرات ۲۰ نمره می باشد.	