درس: سلامت بهداشت	مدیریت آموزش و پرورش شهرستان قلعه گنج	تاریخ: ۱۴۰۲/۱۰/۲۵
نام:	کارشناس ارزشیابی آموزش و پرورش	مدت:
نام خانوادگی:	امتحانات هماهنگ نوبت اول	مدرسه: نمونه دولتی حکمتیه

دنیا پر است از انسان های خوب اگر نتوانستی انسان خوب پیدا کنی !!خودت یکی از آنها باش

ردیف	عنوان سوال	بارم
۱	جملات را با کلمات مناسب کامل کنید. ۱)احتمال مزمن شدن بیماری هپاتیت در مبتلایان به هپاتیت نوع.....بیشتر است. ۲)در دوره ی نوجوانی افزایش ناگهانی .....باعث تحریک غدد چربی و زمینه ساز بروز آکنه است. ۳)با کنترل و حذف عوامل خطر ساز بیماری های غیرواگیر دار می توان از بروز .....از سرطان جلوگیری کرد. ۴)فشار سیستولی (ماکزیمم)که همزمان با پمپ خون به داخل شریان توسط قلب ایجاد می شود .....میلی متر جیوه است. ۵)با توجه به هرم غذایی توصیه می شود روزانه.....واحد از گروه نان و غلات استفاده شود. ۶)براساس اصل دوم کاهش وزن ,حداکثر کاهش وزن مجاز در ماه باید معادل .....تا..... کیلوگرم باشد. ۷)فیبرها در دستگاه گوارش هضم و جذب نمی شود ولی با جلوگیری از.....نقش مهمی در سلامت دارند. ۸)بدن برای مصرف ویتامین های مانند Dو K به .....نیاز دارد. ۹)خود مراقبتی شامل اعمالی اکتسابی ,آگاهانه و .....است. ۱۰)تامین سلامت مستلزم رعایت.....است.	۲,۵
۲	گزینه صحیح را انتخاب کنید . ۱-افراد برخوردار از درآمد و آموزش بالاتر همیشه انتخاب ها و رفتارهای سالمتری دارند. (ص - غ) ۲-میزان و نوع غذایی که هر فرد مصرف می کند باید با نیازمندیهای تغذیه ای او تناسب داشته باشد .(ص-غ) ۳-زمانی پخت غذا کامل است که همه قسمتهای آن ۷۰٪ حرارت دیده باشند (ص -غ) ۴-با جدا کردن قسمت کپک زده ماده غذایی می توان از باقیمانده آن استفاده کرد .(ص -غ) ۵-دیابت نوع (۱)بیشتر در دوران بزرگسالی رخ می دهد (ص-غ)	۱,۲۵
۳	مناسب ترین گزینه را انتخاب کنید ۱-ترزیق واکسن سرخچه برای زنانی که ایمنی نسبت به آن ندارند چه مدت قبل از بارداری باید تجویز شود ؟ الف)۳ ماه ب)۳۵ روز ج)۲۵ روز د)۲ ماه ۲-توانایی شناخت خود و فردی که قصد ازدواج با او را دارد ,برخورداری از کدام نوع بلوغ است؟ الف)جسمانی ب)روانی ج)اجتماعی د)جنسی	۳,۵

www-kanoon-ir

Scanned by CamScanner

۳-از زمان تولید اسید توسط میکروب های پلاک تا چه مدت محیط دهان به حالت اسیدی باقی می ماند؟

الف)۲ دقیقه ب)۵ دقیقه ج)۱۰ دقیقه د)۲۰تا ۶۰ دقیقه

۴-علت اهمیت بیشتر به میزان خواب در کودکی و نوجوان چیست؟

الف)فعالیت بدنی ب)فعالیت ذهنی ج)ترشح هورمون رشد د)خستگی

۵-کدام گزینه از تاثیرات پرتوهای uvB بر پوست است؟

الف)آکنه ب)آسیب مستقیم بر DNA ج)پیری زودرس د)لکه های پوستی

۶-حاملگی خارج از رحم جز کدامیک از عوامل موثر بر باروری است؟

الف)کشیدن سیگار ب)تغذیه ج)وزن د)بیماری های منتقله از راه جنسی

۷)(دیالیز و پیوند کلیه ,قطع پا)از عوارض کدام بیماری است؟

الف)سرطان ب)دیابت ج)سکته قلبی د)سکته مغزی

۸)رطوبت و گرما جز کدام یک از عوامل فساد مواد غذایی بشمار می آیند؟

الف)مکانیکی ب)شیمیایی ج)بیولوژی د)فیزیکی

۹)کدام ماده معدنی در حفظ تعادل مایعات بدن نقش مهمی دارد؟

الف)آب ب)سدیم ج)کلسیم د)آهن

۱۰)چند درصد از ویتامین D مورد نیاز بدن در اثر تابش مستقیم نور خورشید بر پوست تامین می شود؟

الف)۱۰/. ب)۹۰/. ج)۸۰/. د)۶۰/.

۱۱)کدامیک از عوامل موثر بر سلامت باعث شده است افرادی که در کشورهای محروم و فقیر زندگی می کنند نسبت به مردم سایر کشورهای بیشتر در معرض عوامل تهدید کننده ی سلامت قرار گیرند؟

الف)عوامل محیطی ب)ژنتیکی ج)دسترسی به خدمات بهداشتی ,درمانی د)سبک زندگی

۱۲)نوع میکروب های موجود در حفره ی دهان هر فرد جز کدام عامل پوسیدگی دندان است؟

الف)مواد قندی ب)مقاومت شخص و دندان ج)زمان پوسیدگی د)میکروب ها

۱۳-علی حین صحبت با تلفن همراه ناگهان احساس می کند که توان تکلم را از دست داده است و تلفن هم از دستش به زمین می افتد,علی با چه مشکلی مواجه شده است؟

الف)سکته قلبی ب)سکته مغزی ج)ایسکمی د)خستگی

۱۴)بدن برای عملکرد مطلوب خود به چند نوع اسید آمنیه نیاز دارد؟

الف)۲۰ نوع ب)۱۱ نوع ج)۹ نوع د)۸ نوع

www-kanoon-ir

Scanned by CamScanner

۴	به سوالات پاسخ دهید.	
	۱-مشاوره ی ژنتیک قبل از ازدواج برای چه افرادی ضروری است؟	/۵
	۲-به چه علت ویروس HIV تنها از طریق خون و ترشحات جنسی انتقال می یابد؟	/۷۵
	۳-علت دوربینی چیست؟	/۵
	۴-دو کارکرد مهم گوش را بیان کنید؟	/۵
	۵-علت نگرانی و خطر در بیماری های واگیردار چیست؟	/۵
	۶-یک نکته بهداشتی برای از بین بردن بوی نامطبوع پا بیان کنید؟	/۵
	۷-به چه علت در دوران پنجره با وجود ویروس در بدن نتیجه آزمایش منفی است؟	/۵
	۸-اکسیژن و مواد غذایی کافی برای فعالیت های عضله ی قلب چگونه تامین می شود؟	/۷۵
	۹-تجمع چه موادی در خون باعث ایجاد پلاک در شریان ها می شوند؟	/۵
	۱۰-چربی HDL یا "کلسترول خوب" در خون چگونه خطر بیماری های قلبی -عروقی را کاهش می دهد؟	/۵
	۱۱-(گذاشتن پوشش بهداشتی بر روی خراش ها و زخم ها)جز کدامیک از اصول بهداشتی در جلوگیری از آلودگی و فساد مواد غذایی می باشد؟	/۲۵
	۱۲-سوسک ها چگونه میکروب ها را از منابع آلوده به مواد غذایی منتقل می کنند؟	/۵
	۱۳-میزان آب مصرفی توسط افراد تحت تاثیر چه عواملی است؟	/۵

www-kanoon-ir

Scanned by CamScanner

۱۴-براساس قانون تعادل انرژی وزن چگونه افزایش می یابد؟		/۷۵
۱۵-طبقه بندی نمایه توده بدنی برای چه افرادی کاربرد ندارد؟		/۵
۱۶-یکی از ویژگی های زندگی در گذشته با امروز را مقایسه کنید؟		/۵
۱۷-"سازگاری فرد با خودش و دیگران"کدام یک از ابعاد سلامت است؟		/۲۵
۱۸-کمبود کدام ریز مغذی باعث کاهش سرعت رشد و تاخیر در بلوغ کودکان و نوجوانان می شود؟		/۲۵
۱۹-میوه های زرد و سبزی های تیره منبع خوب برای پیش ساز کدام ویتامین هستند؟		/۲۵
۲۰-بلوغ زود رس از کدام عوارض چاقی است؟		/۲۵
۲۱-الگوی سیب خطر ابتلا به چه نوع بیماری های را افزایش می دهد؟		/۵
۲۲-شیوه ی انتقال هر یک ز بیماری های زیر را بنویسید؟		۱
پدیکلوزیس ( ) وبا( )		
ترشح غیر طبیعی از مجاری تناسلی ( ) آنفولانزا ( )		
۲۳-تومورهای بد خیم چگونه باعث مرگ افراد مبتلا به سرطان می شوند؟		۱
۲۴-افرادی که رژیم غذایی متعادلی ندارند ممکن است با کمبود کدام نوع ویتامین ها مواجه شوند؟ چرا؟		/۷۵
موفق باشید		

www-kanoon-ir

Scanned by CamScanner

درس: سلامت بهداشت	مدیریت آموزش و پرورش شهرستان قلعه گنج	تاریخ: ۱۴۰۲/۱۰/۲۵
نام:	کارشناس ارزشیابی آموزش و پرورش	مدت:
نام خانوادگی:	امتحانات هماهنگ نوبت اول	مدرسه: نمونه دولتی حکمت

دنیا پر است از انسان های خوب اگر نتوانستی انسان خوب پیدا کنی !!خودت یکی از آنها باش

ردیف	پاسخ نامه	بارم
۱	جملات را با کلمات مناسب کامل کنید. ۱) نوع c ۲)هورمون ها ۳)۴۰ درصد ۴)۱۲۰ ۵)۶-۱۱ ۶)۲-۳ ۷)یبوست ۸)چربی ۹)هدفدار ۱۰)بهداشت	۲,۵
۲	گزینه صحیح را انتخاب کنید . ۱)غ ۲)ص ۳)غ ۴)غ ۵)غ	۱,۲۵
۳	مناسب ترین گزینه را انتخاب کنید ۱)الف ۲)ب ۳)د ۴)ج ۵)ب ۶)د ۷)ب ۸)د ۹)ب ۱۰)ب ۱۱)ج ۱۲) ب ۱۳)ب ۱۴) الف	۳,۵
۴	به سوالات پاسخ دهید. ۱-افرادی که در خانواده ی خود سابقه ی نقص ها و بیماری های مادر زادی دارند.	/۵
	۲-زیرا این ویروس فقط در گلبول سفید قادر به ادامه ی حیات است و گلبول سفید فقط در خون و ترشحات جنسی وجود دارد	/۷۵ /۵
	۳-کره چشم کوچکتر از حد طبیعی است.	/۵
	۴-دریافت امواج صوتی-حفظ تعادل بدن	/۵
	۵-همه گیر می شوند و تعداد زیادی از افراد جامعه را مبتلا می کند	/۵
	۶-خشک کردن پا بعد از شست و شو -شستشوی روزانه پاها و جوراب ها- قرار دادن کفش در معرض هوای آزاد	/۵
	۷-زیرا مقدار آنتی بادی آزاد شده توسط گلبول های سفید به حد قابل تشخیص نرسیده است.	/۷۵
	۸-دو شریان کرونر راست و چپ و رگ های خونی کوچکتر که روی سطح قلب را پوشانده اند.	/۵
	۹-چربی کلسترول و مواد دیگر	/۵
	۱۰ - کلسترول را از جدار داخلی شریان ها جدا می کند .	/۲۵
	۱۱-بهداشت فردی	/۵

www.kanoon.ir

Scanned by CamScanner

	۱۲-کرک -ترشحات دهان-مدفوع	/۵
	۱۳-شرایط اقلیمی -وزن-فعالیت بدنی-وضعیت سلامت افراد	/۷۵
	۱۴-اگر کالری دریافتی از مواد غذایی بیش از میزان کالری مصرفی باشد.	/۵
	۱۵-افراد استخوان بندی درشت -زنان باردار و شیرده -ورزشکاران -افراد خیلی قد بلند یا خیلی کوتاه	/۵
	۱۶-گذشته :غذاهای سنتی سالم ,امروز :فست فود ها -گذشته:دورهمی دوستانه -امروز:ارتباط مجازی	/۲۵
	۱۷-سلامت روان	/۲۵
	۱۸-روی	/۲۵
	A -۱۹	/۲۵
	۲۰-مشکلات غددی	/۵
	۲۱-قلبی -عروقی	۱
	۲۲-پدیکلوزیس (پوست و مخاط) وبا(دستگاه گوارش)	
	ترشح غیر طبیعی از مجاری تناسلی (دستگاه تناسلی) آنفولانزا (دستگاه تنفس)	
	۲۳-با رشد و بزرگنر شدن تومور از رسیدن اکسیژن و مواد غذایی به سلولهای سالم جلوگیری می کنند . وبا مرگ	۱
	سلول های سالم عملکرد و سلامت بیمار از بین می رود .	/۷۵
	۲۴-گروه B-C زیرا در بدن ذخیره نمی شوند.	
	موفق باشید	

Scanned by CamScanner