ردیف			بارم
	نام ونام خانوادگی: رشته:انسانی پایه:دوازدهم نام کلاس: فردوسی نام درس:سلامت وبهداشت نام دبیر: خانم حسنی	بسمه تعالی نیمسال اول تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۲	تاریخ امتحان:۱۴۰۲/۱۰/ ۲۵ مدت زمان امتحان :۸۰ دقیقه نمره باعدد: نمره با حروف: امضا دبیر:	بارم
۱	**جاهای خالی را با کلمات مناسب پرکنید.** الف-.....بیانگر عملکرددرست بخش های مختلف بدن وهماهنگی آنها باهم است ب-سبک زندگی سالم مجموعه ای از انتخاب های سالم افراد است که متناسب با .....صورت می گیرد. ج-موادمعدنی هم یکی دیگر از انواع .....هستند که عملکردهای شیمیایی بدن را تنظیم میکند. ح-.....یکی از مهم ترین عوامل موثر در شکل گیری الگوی غذایی افراد است. د-.....عبارت است از تجمع غیرطبیعی وبیش از اندازه توده چربی در بدن به طوری که سلامتی فرد را به خطر بیندازد. ذ-بیماری در نقطه مقابل .....قراردارد به گونه ای که بیماری را می توان نبود سلامت معنی کرد. پ-بیماری های قلبی- عروقی مختص به سن ویا.....خاصی نیست. ت-فشارخون بالا و.....از مهم ترین عوامل خطر ابتلا به بیماری های قلبی-عروقی هستند. ث-هپاتیت و.....از جمله بیماری هایی هستند که از طریق خون وترشحات بدن منتقل میشود. ر-یکی از شایع ترین بیماری انگلی که از طریق پوست ومو به دیگران سرایت میکند.....است.		**۲/۵**
۲	**صحیح یا غلط بودن عبارات را مشخص کنید.** الف-ویروس اچ آی وی از طریق اشک وبزاق منتقل می شود. ب-با بالارفتن میزان تری گلیسیرید خون،سطح اچ دی ال خون افزایش می یابد. پ-چاقی باالگوی سیب در مقایسه باالگوی گلابی ،خطرابتلا به بیماری قلبی-عروقی را افزایش می دهد. ت-ویتامین های سی و بی در کبد ذخیره می شوند. ث-در برنامه ریزی برای خودمراقبتی،پرسیدن نظرافراد در مورد تغییر رفتارمان مناسب است. د-در اسلام بدن انسان هدیه وامانت الهی برای تکامل روح است.		**۱/۵**
۳	**گزینه مناسب را انتخاب کنید.** ۱)کمبود کدام عنصر موجب کوتاهی قد وتاخیر در بلوغ کودکان ونوجوانان میشود؟ الف)کلسیم ب)روی ج)آهن د)ید ۲)دربیماری پدیکلوزیس ،کدام قسمت بدن فردآلوده درگیر بوده وچه علایمی دارد؟ الف)سینه وشانه – خارش شدید ب)عقب سروگردن – خارش شدید		**۲**

www-kanoon.ir

	ج)سینه وشانه – لکه های قرمز د)عقب سر وگردن – لکه های قرمز ۳)قضاوت نسبتا صحیح در برخورد با مسائل از نشانه های کدام بعد است؟ الف)جسمانی ب)روانی ج)اجتماعی د)معنوی	
۴	**به سوالات زیر پاسخ کوتاه دهید.** -. بقراط سلامت را چگونه معنی کرد؟ (۰/۵) -. سه مورد از نشانه های سلامت روان را نام ببرید. (۰/۷۵) -. چه بیماری هایی با سبک زندگی ارتباط مستقیم دارند؟ (۱) -. خود مراقبتی شامل چه مواردی می شود؟(۰/۷۵) -. منبع خوب کاروتنوئید ها چه موادی هستند و این مواد پیش ساز کدام ویتامین می باشند؟ (۰/۵) -. اصول تغذیه سالم را نام ببرید. (۰/۷۵) -. چه عواملی سبب ایجاد فساد در مواد غذایی می شوند؟ (۱) -. سه مورد از بیماری هایی که از طریق دستگاه تناسلی منتقل می شوند را نام ببرید. (۰/۷۵)	**۶**
۵	**علائم هپاتیت B را بنویسید و بگویید برای جلوگیری از انتقال آن رعایت چه نکاتی ضروری است؟**	**۲**
۶	**سکته قلبی و مغزی چگونه رخ می دهد؟**	**۱/۵**
۷	**بیماری های غیر واگیر را تعریف کنید.**	**۰/۵**
۸	**بیماری های ناشی از غذا چه عواقبی در کشور ها به وجود آورده است؟**	**۱**
۹	**سه مورد از مشکلات غددی ناشی از چاقی را نام ببرید.**	**۱/۵**
۱۰	**بدن ما چرا به پروتئین نیاز دارد و پروتئین اضافی در بدن چگونه ذخیره می شود؟** **موفق باشید**	**۱/۵**

www-kanoon.ir

ردیف	پاسخنامه درس سلامت وبهداشت نام دبیر:خانم حسنی	کلاس:فردوسی رشته:انسانی
۱	موقعیت های زندگی – مواد مغذی – عادت های غذایی –چاقی –سلامت – جنس –اختلالات چربی خون –ایدز -پدیکلوزیس	
۲	غ- غ- ص-ص-غ-ص	
۳	روی – عقب سروگردن وخارش شدید- روانی	
۴	تعادل میان مزاج چهارگانه که شامل صفرا،سودا،بلغم،خون است. سازگاری فرد با خویش ودیگران،قضاوت نسبتا صحیح در برخورد با مسائل ،داشتن روحیه انتقادپذیری،داشتن عملکردمناسب سکته قلبی،دیابت،سرطان،پوکی استخوان شامل اعمال اکتسابی،آگاهانه وهدف دار است. سبزی ها ومیوه های زرد ونارنجی وقرمز وسبز تیره –پیش ساز ویتامین آ هستند. اصل تعادل وتنوع وتناسب عوامل شیمیایی ،بیولوژیکی ،فیزیکی ومکانیکی سوزش ادرار،عفونت های غیرمعمول، غدد متورم در ناحیه تناسی،ترشح غیرطبیعی،زخم یا ضایعات جلدی در ناحیه تناسلی	
۵	هپاتیت ب از یک سو میتواند بدون علایم باشد .ولی به طور معمول بعداز ورود ویروس به بدن فرد وپس از یک دوره بدون علامت ،علایمی مانند سرماخوردگی مثل ضعف ،کسالت، بی اشتهایی ،تب،خستگی،درد عضلات،التهاب مفاصل وعوارض پوستی در فرد ایجاد میشود. آزمایش خون اعضا یا نزدیکان –تزریق واکسن –استفاده نکردن از وسایل مشترک با بیمار-عدم تماس با مایعات وخون بیمار-عدم تماس با پوست بریده یا زخم شده بیما –استفاده نکردن از وسایل تیز وبرنده مثل تیغ متعلق به شخص بیمار.	
۶	سکته قلبی:احساس فشار آزار دهنده ،سنگینی یا درد در وسط قفسه سینه که معمولا به طور ناگهانی شروع میشود وبیش از چنددقیقه ادامه میباید،مهم ترین علامت بالینی در سکته قلبی است. سکته مغزی :سردرد ناگهانی شدید،از دست دادن ناگهانی بینایی،عدم کنترل عضلات وتعادل ،از دست دادن ناگهانی احساس در بازو ،پا یاصورت ،گیجی ناگهانی واز دست دادن تکلم از علایم سکته مغزی هستند.	
۷	بیماری های غیرواگیر به مجموعه ای بیماری ها گفته میشود که اساسا عامل مشخصی ندارند .مثلا توسط یک عفونت حاد ایجاد نمیشوند بلکه بجای یک علت مشخص چند عامل خط در ابتلای به انها نقش دارند.	
۸	بیماری هایی هستند که به عللی از جمله پایین بودن سطح بهداشت فردی یا بهداشت محیط ،عدم دسترسی به اب سالم ،گسترش استفاده از غذاهای خیابانی ونبودن نظارت ایجاد میشوند.	
۹	دیابت نوع۲-بلوغ زودرس-کم کاری غدد جنسی در پسران-تخمدان پلی کیستیک در دختران	
۱۰	بدن ما برای رشد ، ترمیم وحفظ بافت های عضلانی به پروتئین نیلز دارد.هرگرم پروتئین ۴کیلوکالری انرژی تولید میکند.پروتئین اضافی در بدن تبدیل به انرژی میشود.یابه شکل چربی در بدن ذخیره میشود.	