سوالات آزمون درس: **سلامت و بهداشت**	رشته:ادبیات و علوم انسانی	نام و نام خانوادگی:	تعداد صفحه:**۲**
پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه	ساعت شروع: ۸ صبح	تاریخ امتحان: **۱۴۰۲/۱۰/۲۰**	مدت امتحان: **۷۰** دقیقه
دانش آموزان دبیرستان **نمونه فرهنگ** در نوبت دی ماه سال ۱۴۰۲	اداره آموزش و پرورش شهرستان بابل	توجه: پاسخنامه دارد	

ردیف	سوالات	نمره
۱	**درستی یا نادرستی هر عبارت را بدون ذکر دلیل مشخص کنید.** **الف) در پیشگیری هر گونه اقدام بسیار آسان تر و اطمینان بخش تر از درمان است.** ص ☐ غ ☐ **ب) چاقی با الگوی سیب در مقایسه با الگوی گلابی خطر ابتلا به بیماری های قلبی-عرقی را افزایش می دهد.** ص ☐ غ ☐ **ج) بدن برای مصرف ویتامین K به چربی نیاز دارد.** ص ☐ غ ☐ **د) چربی یکی از مواد غذایی اصلی برای حفظ سلامت است.** ص ☐ غ ☐ **هـ) در دیابت نوع یک، لوزالمعده (پانکراس) قادرنیست که انسولین تولید کند.** ص ☐ غ ☐ **و) ویروس «اچ ای وی HIV» تنها در گلبول سفید قادر به ادامه حیات است.** ص ☐ غ ☐ **ز) چشم حساس ترین عضو بدن است.** ص ☐ غ ☐ **ح) بهترین سن برای بارداری در زمان بین ۱۵ تا ۲۵ سال است.** ص ☐ غ ☐	۲
۲	**در عبارات زیر، جاهای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.** **الف) زمانی پخت غذا کامل است که تمام قسمت های آن حداقل ..... درجه سانتی گراد حرارت دیده باشد.** **ب) استفاده بیش از حد برخی از مکمل های ویتامین میتواند منجر به ..... شود.** **ج) در سکته ی مغزی مدت طلایی برای نجات فرد تنها حدود ..... است.** **د) ایسکمی قلبی حالتی است که خون کافی به ..... نمی رسد.** **هـ) سردرد ناگهانی و شدید و از دست دادن تکلم از علائم ..... هستند.** **و) دریافت امواج صوتی و ..... دو وظیفه ی مهم گوش است.** **ز)..... هم بر دید دور و هم بر دید نزدیک تأثیر می گذارد.** **ح) همه ی خانم ها قبل از بارداری باید از نظر ایمنی، نسبت به بیماری ویروسی ..... آزمایش شوند.**	۲
۳	**از بین کلمات داخل پرانتز، کلمه ی مناسب را انتخاب کنید.** **الف)سلامت در فرهنگ فارسی معین (بی عیب شدن-رهایی یافتن) معنی شده است.** **ب) ویتامین (A-B) در بدن ذخیره نمی شود.** **ج) اسیدهای چرب (غیراشباع-اشباع) در روغن زیتون و ماهی سالمون وجود دارد.** **د) بیشترین علل مرگ و میر در ایران مربوط به بیماری های (واگیر-غیرواگیر) است.** **هـ) پدیکلوزیس یکی از شایع ترین بیماری های (انگلی-ویروسی) است.** **و)در چشم افراد نزدیک بین معمولاً کره ی چشم (کوچک تر، بزرگ تر) از حد طبیعی است.** **ز) تزریق واکسن (سرخجه-کزاز) برای خانم ها قبل از عقد امری الزامی است.** **ح) تنفس بدبوس صبحگاهی ناشی از (کاهش-افزایش) جریان بزاق و افزایش تخمیر حین شب است.**	۲
۴	**در پرسش های زیر گزینه ی مناسب را انتخاب کنید.** **الف)کدامیک از نشانه های سلامت معنوی است؟** **۱) مدیریت هیجان ☐ ۲) تعهد ☐ ۳) عملکرد مسئولانه ☐ ۴) ابراز مکنونات قلبی ☐** **ب) کدامیک از گزینه های زیر از عوارض جانبی کاهش سریع وزن نیست؟** **۱) ریزش مو ☐ ۲) زخم معده ☐ ۳) سرحالی و شادابی ☐ ۴) ضعف اعصاب ☐** **ج) از آزمایش های شایع غربالگری سرطان می توان از ..... در تشخیص سرطان پروستات در مردان نام برد.** **۱) کولونوسکوپی ☐ ۲) آزمایش خون ☐ ۳) ماموگرافی ☐ ۴) پاپ اسمیر ☐** **د) سن افراد مربوط به کدام عامل موثر بر سلامت است؟** **۱) عوامل محیطی ☐ ۲) دسترسی به خدمات بهداشتی-درمانی ☐ ۳) عوامل ژنتیکی و فردی ☐ ۴) سبک زندگی ☐**	۲

www-kanoon.ir

	ه) کمبود کدام ریز مغذی موجب بیماری گواتر می شود؟ ۱) کلسیم ☐ ۲) آهن ☐ ۳) ید ☐ ۴) ویتامین D ☐ و) کدامیک از موارد زیر از آثار و عوارض کم خوابی نمی باشد؟ ۱) کاهش دقت ☐ ۲) کاهش دمای بدن ☐ ۳) افزایش میزان رشد ☐ ۴) زودرنجی ☐ ز) در کدامیک از عیوب انکساری چشم به علت سخت شدن پوسته ی عدسی چشم ایجاد می شود؟ ۱) نزدیک بینی ☐ ۲) آستیگماتیسم ☐ ۳) پیرچشمی ☐ ۴) دوربینی ☐ ح) در هنگام کار با رایانه، فاصله ی مانیتور با چشمان باید در حدود چند سانتی متر باشد؟ ۱) ۲۰ تا ۳۰ ☐ ۲) ۷۰ تا ۸۰ ☐ ۳) ۵۰ تا ۶۰ ☐ ۴) ۳۰ تا ۴۰ ☐	
۵	به پرسش های زیر پاسخ کوتاه بدهید. الف) دو مورد از گام های خودمراقبتی را بنویسید؟ ب) دو مورد از نشانه های سلامت روان را بنویسید. ج) چه عواملی در میزان مصرف آب در هر فرد موثر است؟ (دو مورد) د) مهمترین علامت هر یک از انواع دیابت زیر را بنویسید ؟ دیابت نوع ۱ ← دیابت نوع ۲ ← هـ) اصلی ترین روش پیشگیری در تمام بیماری های عفونی چیست؟ و) حدت بینایی (دید مطلوب) را تعریف کنید. ز) قانون تعادل انرژی چیست؟ ح) دو اصلی که در زمان کاهش وزن باید رعایت شود را بنویسید. م) دو مورد از دلایل بروز عفونتهای غذایی را بنویسید.	۴/۵
۶	به پرسشهای زیر پاسخ کامل بدهید؟ الف) راه های جلوگیری از انتقال بیماری هپاتیت به سایر اعضای خانواده را بنویسید؟ ب) اصول رعایت بهداشت محیط در محل تهیه و توزیع مواد غذایی را بنویسید. ج) در چه صورت یک تومور، «تومور بدخیم» محسوب می شود؟ د) گام های موثر در پیشگیری از بیماری سرطان را بنویسید؟ هـ) بوی نامطبوع بدن چگونه ایجاد می شود؟ (توضیح دهید)	۵
۷	جدول زیر در رابطه با عوامل ایجادکننده ی فساد مواد غذایی است هر یک از این موارد «ستون الف» با یکی از موارد «ستون ب» ارتباط منطقی دارد آنها را یافته و در جای تعیین شده شماره را بنویسید.	۱

ستون الف	شماره	ستون ب
الف) شیمیایی		۱) ترشحات دهان سوسک خانگی
ب) بیولوژیکی		۲) ضربه دیدن میوه ها هنگام برداشت
ج) مکانیکی		۳) نامناسب بودن درجه حرارت محیط
د) فیزیکی		۴) استفاده از حشره کش ها هنگام کاشت

۸	هر کدام از توضیحات زیر مربوط به چه مطلبی می باشد؟ الف) از این بیماری به عنوان «قاتل خاموش» یاد می شود؟ ب)این نوع چربی باعث می شود کلسترول از جدار داخلی شریان ها جدا شده به همین دلیل به آن کلسترول خوب می گویند. ج) از اختلالات روانی است که می تواند از علل چاقی در افراد نیز باشد؟	۱/۵

www.kanoon.ir

پاسخنامه

① الف) ص
ب) ص
ج) ص
د) ص
ه) ص
و) ص
ز) ص
ح) x

② الف) ۷۰
ب) مسمومیت
ج) عضله‌ی قلب
د) ۳ ساعت
ه) سکته‌ی مغزی
و) حفظ تعادل بدن
ز) آستیگماتیسم
ح) سرخچه

③ الف) رهایی یافتن
ب) B
ج) غیر اشباع
د) غیر والبر
ه) انگلی
و) بزرگ‌تر
ز) کراز
ح) کاهش

④ الف) ۲
ب) ۳
ج) ۲
د) ۳
ه) ۳
و) ۳
ز) ۳
ح) ۳

⑤ الف) هدف تعیین کنیم، میزان رسیدن به هدف و شکست را ثبت کنیم. پیمان ببندیم در صورت لزوم مجازات صریح و آشکار برای شکست تعیین کنیم. برای شروع گام‌های کوچک برداریم. از یادآورها استفاده کنیم و مدتی که قرار است به هدفمان برسیم را تعیین کنیم.

ب) سازگاری فرد با خودش و دیگران تضاد نسبتاً صحیح در برخورد با مسائل، داشتن روحیه‌ی انتقادپذیری، داشتن عملکرد مناسب در برخورد با مشکلات

ج) شرایط اقلیمی، فعالیت‌های بدنی، وزن و وضعیت سلامتی،

د) نوع ۱ ← ویروس ← پیدایش (ابتلا جوانان)
نوع ۲ ← احساس سوزش در انگشتان دست و پا

ه) باید مانع ورود میکروارگانیسم‌ها به بدن شویم.

و) میزان سلامت جسم‌ها و سطح توانایی حس بینایی را نشان می‌دهد.

ز) کالری دریافتی از مواد غذایی و میزان کالری مصرفی برابر باشد. (انرژی مصرفی = انرژی دریافتی)

ح) ۱- استفاده از یک برنامه‌ی منظم و پیوسته و پایدار برای کاهش وزن
۲- افراط نکردن در کاهش وزن - در طول یک هفته ۵۰۰ تا ۷۰۰ گرم و در طول یک ماه ۲ الی ۳ کیلوگرم

م) آلودگی مواد غذایی به انواع مواد شیمیایی مسموم کارخانه‌ها، آفت‌کش‌ها، فلزات سنگین و حشره‌کش‌ها