باسمه تعالی

جمهوری اسلامی ایران
وزارت آموزش و پرورش
اداره کل آموزش و پرورش استان مازندران
اداره آموزش و پرورش شهرستان رامسر
دبیرستان غیر انتفاعی نوگان

مهر
آموزشگاه

تاریخ امتحان: ۱۴۰۲/۱۰/۱۸
مدت امتحان: ۸۰ دقیقه

نام درس: سلامت و بهداشت پایه: دوازدهم نوبت: دی ماه
نام و نام خانوادگی: کلاس: دبیر: سیما درجانی

ردیف	شـــــرح سئوال	بارم
۱	درست و نادرست بودن جملات زیر را مشخص کنید الف) در بین عوامل مؤثر بر سلامت سبک زندگی بیشترین تأثیر را بر سلامت افراد دارد. ص ○ غ ○ ب) رشد ترمیم و حفظ بافت‌های عضلانی از عملکرد چربی‌ها است. ص ○ غ ○ ج) در بیماری هپاتیت در اثر آلودگی ناشی از ویروس کبد التهاب پیدا می‌کند. ص ○ غ ○ د) همه میکروب های موجود در دهان پوسیدگی را نیستند. ص ○ غ ○ ح)حداکثر کاهش وزن مجاز در طول یک ماه ۳ تا ۶ کیلوگرم است. ص ○ غ ○ و) زمانی پخت غذا کامل است که در تمام قسمت‌های حداقل ۷۰ درجه سانتی‌گراد حرارت دیده باشد. ص ○ غ ○ ی) در چشم‌های افراد نزدیک‌بین معمولاً کره چشم کوچیک‌تر از حد طبیعی است.ص ○ غ ○ ح) گاهی اوقات رسیدن فشارخون به کم‌تر از ۶۰/۹۰ میلی‌متر جیوه می‌تواند تهدیدی برای زندگی باشد. ص ○ غ ○	۲
۲	جای خالی را با کلمات مناسب پر کنید . الف) واحد سازنده پروتئین ..... است. ب) برای تأمین سلامت گاهی لازم است به ..... بیماری پرداخت و پس‌از رفع آن و بازگرداندن آن را حفظ و ارتقا داد. ج) برخورداری از وزن مطلوب به دو عامل ..... و ..... بستگی دارد. د) بیشترین قسمت کلسترول در داخل بدن در ..... ساخته می‌شود. ه) هرچه از بالای هرم به سمت پایین حرکت کنیم حجم گروه‌های غذایی ..... می‌شود . و) وظیفه حمل اکسیژن به نقاط مختلف بدن برعهده ..... است . ز) از شایع‌ترین مشکلات گوش در افراد ..... است . ح)حساس‌ترین عضو بدن ..... است.	۲/۵
۳	کلمه‌ی مناسب را از داخل پرانتز (کمانک) انتخاب کرده بنویسید . الف) برای جلوگیری از پوسیدگی دندان توصیه می‌شود هر (شش ماه - یک‌سال) یک‌بار به دندان‌پزشک مراجعه کرد.. ب) سوسک‌های خانگی در دسته (عوامل شیمیایی- عوامل بیولوژیکی) فساد مواد غذایی قرار دارند. ج)(HDL-LDL) سبب افزایش بروز بیماری (قلبی- عروقی) می‌شود. و) در دوران پنجره ویروس اچ آی وی در بدن فرد است ولی نتیجه آزمایش (مثبت- منفی) است. ه) بیشترین علل مرگ‌ومیر در ایران مربوط به بیماری (واگیر - غیرواگیر) است. و) وجود انگل گوشت حیوان آلوده باعث(بیماری - عفونت) غذایی است . ز) از اصول تغذیه سالم نیازمندی‌های تغذیه به اصل(تعادل- تنوع- تناسب) اشاره دارد.	۲/۵

www.kanoon.ir

Scanned by CamScanner

	ح) کم‌کاری تیروئید مربوط به (عامل ژنتیک- عامل روانی - بیماری های جسمی) می‌باشد که از عوامل چاقی محسوب می‌شود. ی) داشتن روحیه انتقادپذیری از نشانه ابعاد سلامت (اجتماعی - روانی) است . ن) سلامت در لغت‌نامه دهخدا (بی عیب شدن - رهایی یافتن) است.	
٤	چهار گزینه درست را انتخاب کنید. ۱) کدام یک از عیوب انکساری چشم به‌علت شکل غیرعادی قرنیه ایجاد می‌شود الف) پیرچشمی ○ ب) دوربینی ○ ج) نزدیک بینی ○ د) آسیگماتیسم ○ ۲) ضربه دیدن در حین برداشت ماده غذایی از عوامل فساد مواد غذایی است. الف) مکانیکی ○ ب) فیزیکی ○ ج) شیمیایی ○ د) بیولوژیکی ○ ۳)کدام مورد موجب کاهش سرعت رشد در کودکان و نوجوانان می‌شود ؟ الف) ویتامین دی ○ ب) روی ○ ج) کلسیم ○ د) آهن ○ ٤)کدام یک از انواع هپاتیت شایع‌تر است؟ الف) نوع A, B ○ ب) نوع C,B ○ ج) نوع D,C ○ د)نوع G ,E ○ ۵) شرایط زندگی درآمد و امنیت جزء کدام یک از عوامل مؤثر بر سلامت می‌باشد؟ الف) عوامل ژنتیکی فردی ○ ب) عوامل محیطی ○ ج) دسترسی به خدمات بهداشتی درمانی ○ د) سبک زندگی ○ ۶) از آزمایش‌های شایع غربالگری سرطان می‌توان در تشخیص سرطان پروستات در مردان نام برد؟ الف) کولونوسکوپی ○ ب) ماموگرافی ○ ج) آزمایش خون ○ د) پاپ اسمیر ○ ۷) درهنگام کار با رایانه به فاصله مانیتور با چشمان باید در حدود چند سانتی‌متر باشد؟ الف) بیست تا سی ○ ب) پنجاه تا شصت ○ ج)هفتاد تا هشتاد ○ د) سی تا چهل ○ ۸) گیاهانی که در سواحل دریا می رویند منابع خوب هستند؟ الف) آهن ○ ب) کلسیم ○ ج) روی ○ د) ید ○	۲
۵	در رابطه با کنترل وزن و تناسب اندام به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) روند چاقی در ایران چگونه است؟ ب) دارویی را نام ببرید که موجب چاقی می‌شود؟ ج) افسردگی و پرخوری عصبی جزء کدامیک از عوارض چاقی است؟ د) دو روش نامناسب کاهش وزن را بنویسید؟	۱/۲۵
۶	در رابطه با بیماری‌های واگیردار به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) بیماری‌هایی که از طریق گوارش منتقل می‌شود.۱ ۲ ب) یکی از شایع‌ترین بیماری‌های انگلی چه نام دارد؟ ج) دوتا از علایم بیماری دستگاه تناسلی را نام ببرید؟۱ ۲ د) راه‌های انتقال بیماری اچ آی وی ۱- ۲- ه) زمانی‌که هپاتیت B به صورت مزمن درآید چه مشکلاتی در پی دارد؟	۲
۷	در رابطه با بهداشت فردی به سؤالات زیر پاسخ دهید. الف) دو وظیفه مهم گوش را بنویسید؟	۲/۲۵

www.kanoon.ir

Scanned by CamScanner

	ب) یک اختلال پوستی شایع در دوران بلوغ و جوانی را نام ببرید؟ ج) چرا همه افراد بالاخص جوانان و نوجوانان به خواب کافی نیاز دارند؟ د) هدف از بهداشت دهان و دندان چیست؟ ه) دلیل این که صبح هنگام بیدار شدن از دهان بوی بد حس می‌شود چیست؟	
۸	در رابطه با بیماری‌های غیرواگیر به سؤالات زیر پاسخ دهید. الف) اسکیمی قلبی چیست؟ ب) مهم‌ترین عوامل خطر بیماری قلبی عروقی که باید به‌طور منظم از نظر پزشکی بررسی شود ؟ ح) شایع‌ترین نوع دیابت کدام است و در اثر چه عواملی بروز می‌کند دو عامل د) گام پیشگیری از دیابت را بنویسید ؟ و) منظور از تومور بدخیم چیست	۲/۷۵
۹	به سؤالات زیر پاسخ دهید. الف) براساس گزارش سازمان جهانی بهداشت کدام بیماری با سبک زندگی ارتباط مستقیم دارد ؟ سه مورد ب) مهم ترین عوامل حفظ وارتقای سلامت در طول زندگی افراد چیست ؟ ۲ تا ج) دو تا از نکات بهداشت فردی را بنویسید ؟۲ تا د) تعریف جامع سلامت ؟ ه)در صورتی که فرد دچار عارضه برق زدگی چشم شد چه اقداماتی باید انجام داد ؟	۲/۷۵

www.kanoon.ir

Scanned by CamScanner

پاسخ نامه سلامت و بهداشت پایه: دوازدهم تجربی / ریاضی / انسانی

۱) - الف: ص ب: غ ج: ص د: ص ه: غ و: ص
ی: غ ح: ص

۲) - الف: اسید آمینه ب: درمان - سلامت ج: تغذیه - فعالیت بدنی
د: کبد ه: بیشتر و: آهن ز: کم بضاعتی ح: خشم

۳) - الف: هرش ساده یکبار - ب: عوامل بیماری زا ج: LDL د: سفلی
ه: بیماری های غیر واگیر و: بیماری غذایی ز: اصل تناسب ح: بیماری جسمی
ی: سلامت روانی ن: بی سیاه شدن

۴) - ۱) - د ۲) - الف ۳) - ب ۴) - ب ۵) - ب
۶) - ج ۷) - ب ۸) - د

۵) - الف: در اکثر کشورها سیر صعودی دارد ب: کورتون ج: مشکلات روانی
د: ۱- دوره های مکرر رژیم های غذایی سخت و محدود کننده ۲- روش های درمان دارویی ۳- جراحی

۶) - الف: ۱- اسهال خونی ۲- آنکیلوستوما دوودنالی ۳- وبا
ب: بدیکوزیس (شپش سر) ج: ۱- زخم یا ناراحتی طحال ۲- ترشح غیر طبیعی
۳ غذ دهنده ۴ ارتباط تناسلی ۵ درد در ناحیه پایین شکم ۶- خونریزی غیر طبیعی ۷- سوزش ادرار
د: ۱- دریافت خون و فرآورده های خونی آلوده ۲- اشتغال در محیط های آلوده ۳- تزریق با وسایل مشترک ۴- بارداری و شیردهی مادر مبتلا به بیماری ۵- سرنگ و سوزن های آلوده
ه: باعث مشکلات کبدی، سرطان کبد و یا سیروز کبدی می شود.

۷) - الف: ۱- دریافت امولاج صورت ۲- حفظ تعادل بدن
ب: ۱- آکنه یا جوش جوش ج: به خاطر اینکه هورمون رشد در طول خواب آزاد می شود.
د: رعایت اصول خاص بهداشتی و تمیز کردن دهان و دندان برای حفظ سلامت بافت های مخاطی دهان و دندان هاست
ه: ناشی از کامش جریان بزاق و در اثر تجمع حین شب بود. و خودبه خود پس از صرف صبحانه و یا استفاده از مسواک رفع دندان برطرف می شود.

www.kanoon.ir

Scanned by CamScanner

۸- الف: به حالتی که خون کافی به عضله قلب نمی رسد آنژین قلبی می گویند.

ب: فشار خون بالا - چربی خون بالا - دیابت

ج: دیابت نوع دو - افزایش وزن و چاقی - کم تحرکی - سابقه فامیلی و زمینه ارثی

د: ۱- کنترل منظم فشار خون ۲- پرهیز از مصرف دخانیات ۳- انجام فعالیت های بدنی روزانه
۴- حفظ وزن مطلوب ۵- مراجعه به پزشک متخصص ۶- پرهیز از مصرف غذاهای پر نمک یا پر چرب
۷- برخورداری از رژیم غذایی متوازن و متعادل

هـ: در صورتی که توصیه های رژیمی کنترل نشود و سلولهای بدن انرژی خود را از بین ببرند به تدریج بدن هم دست اندازی نکند.

۹) - الف: ۱- بیماری های سکته قلبی ۲- دیابت ۳- سرطان ۴- پوکی استخوان

ب: ۱- فعالیت های بدنی منظم در کنار برنامه غذایی سالم

ج: ۱- پوشیدن لباس تمیز و پوشاندن سوی سر ۲- نوازش و زیور آلات ۳- پوشاندن بینی و دهان هنگام عطسه و سرفه ۴- آغشتن پوشش بهداشتی بر روی خراش ها و زخم های دست و انگشت

د) - شست و شوی صحیح دست ها قبل از کار ۶- کوتاه کردن ناخن در صورت امکان استفاده از دستکش بهداشتی

د: سلامت کیفیتی ارزشمندی است که در آن فرد از سلامت جسمی، روانی - عاطفی، خانوادگی اجتماعی و معنوی برخوردار است.

ـ: برق زدگی ناشی از تشعشعات تخلیه الکتریکی و حرارت همچون سوختگی قرنیه چشم در جوشکاران
اینکه من نوری چشم اسکی بازان از مواد برق زدگی چشم است برای جلوگیری از آن توصیه می شود
شام کار از عینک محافظ استفاده شود در صورت بروز این عارضه بعد از شستشوی چشم ها با آب -
چشم ها را خشک کرده و با یک باند الاستیک ببندد از یکپارچه زدن ۸ تا ۱۲ ساعت جلوگیری شود.
در صورت مشکل حاد به چشم پزشک مراجعه شود.

Scanned by CamScanner