اداره کل آموزش و پرورش استان اصفهان مدیریت آموزش و پرورش ناحیه ۱	باسمه تعالی آزمون دی ماه سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۲ دبیرستان هیأت امنایی نوایی			حای مهر آموزشگاه
درس: سلامت و بهداشت	پایه و رشته: دوازدهم	تاریخ اجرا: ۱۴۰۲/۱۰/۱۲	زمان امتحان: صبح	وقت: ۶۰ دقیقه
نام و نام خانوادگی: پریسان بیدری	نام پدر:	شماره دانش آموزی: ۴۰	تعداد صفحات: تعداد سؤالات:	طراح سؤالات: خانم شاه زیدی
نمره پایانی: به حروف:	نام و امضاء مصحح:			تاریخ تصحیح:

۱-درست یا نادرست بودن جملات زیر را مشخص کنید.(۲)

الف: قابل درک ترین بعد سلامت، سلامت معنوی است. غ جسمانی

ب: در بیماری هپاتیت، در اثر آلودگی ناشی از ویروس، کبد التهاب پیدا می کند. ص

ج: رشد ، ترمیم و حفظ بافت های عضلانی از عملکرد چربی ها است. غ

د: به مجموعه ای از بیماری ها که اساسا عامل مشخصی ندارند، بیماری های واگیر می گویند. غ

ه: سلامت در لغت نامه دهخدا به معنای بی عیب شدن است. ص غ زایمان

و: از وظایف مهم گوش حفظ تعادل بدن است. ص

ز: زمان پخت غذا کامل است که تمام قسمت های آن حداقل ۷۰ درجه ی سانتی گراد حرارت دیده باشد. ص

ح: عوارض بیماری های دستگاه تناسلی عقیمی، نازایی، زایمان زودرس و مرده زایی است. ص

۲-جاهای خالی را با عبارت مناسب پر کنید.(۲)

الف: تامین سلامت مستلزم رعایت بهداشت فردی است.

ب: بدن ۲۰ نوع اسید آمینه لازم دارد ۱۱ نوع را خود تهیه می کند و بقیه از طریق غا تامین می کند.

ج:مهم ترین منبع طبیعی ید مواد غذایی دریایی شامل ماهی میگو و صدف می باشد.

د:مهم ترین رمز سلامت تغذیه مناسب و متنوع می باشد.

ه: واحد اندازه گیری انرژی کالری است.

و: واحد سازنده ی پروتئین آمینو اسید است.

۳-گزینه درست را انتخاب کنید. (۲)

۱-کدام یک از مواد مغذی زیر به ازای مصرف هر گرم، انرژی بیشتری در بدن تولید می کند؟

الف: کربوهیدرات ب: چربی ها ج: پروتیین ها د: ویتامین ها و مواد معدنی

۲- بیشترین تاثیر بر سلامت، سهم کدام یک از عوامل موثر بر سلامت است؟ سبک زندگی با ۵۰٪

الف: عوامل محیطی ب: عوامل ژنتیکی و فردی ج: دسترسی به خدمات بهداشتی – درمانی د: جسمانی- روانی

۳-ضربه دیدن در حین برداشت ماده غذایی از عوامل ..... فساد مواد غذایی است.

الف: مکانیکی ب: فیزیکی ج: شیمیایی د: بیولوژیکی

۴-کدام یک از عیوب انکساری چشم به علت شکل غیر عادی قرنیه ایجاد می شود؟

الف: پیرچشمی ب: نزدیک بینی ج: دوربینی د: آستیگماتیسم

۴-به سوالات زیر پاسخ کوتاه دهید. (۳,۵)

منظور از فشار سیستول چیست؟ (۰.۵) فشار خون در وضعیت ۱۲۰/۵ است که در آن قلب منقبض می شود به آن سیستول می گویند

برای تشخیص سرطان سینه و تشخیص سرطان دهانه رحم به ترتیب از چه آزمایشهای استفاده میشود؟؟(۰.۵)

ماموگرافی و پاپ اسمیر

www.kanoon.ir

Scanned with CamScanner

کدام آزمایش ها و واکسیناسیون ، از الزامات قبل از ازدواج می باشد؟ (۰,۵)
آزمایش برای تشخیص عدم اعتیاد زوجین - آزمایش برای تشخیص ویروس HIV - واکسن روبلا برای خانم ها

دورد از انواع چربی های بدن را نام ببرید.(۰,۵) ~~ساده - پیچیده~~

مشاوره ژنتیک قبل از ازدواج به چه افرادی توصیه می شود؟ (۰,۵) سابقه نقص دیواره قلبی در خانواده

کدام ویتامین بر اثر تابش مستقیم آفتاب بر پوست ساخته می شود؟ (۰,۲۵) ویتامین D

یک دارو نام ببرید که منجر به چاقی می شود.(۰,۲۵) کورتون

دو بیماری نام ببرید که از طریق دستگاه گوارش منتقل می شوند.(۰,۵) اسهال خونی و با اشکال روده ای

۵– به سوالات زیر پاسخ کامل دهید.

عوامل خطر ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی را نام ببرید. ۴ مورد (۲) ۱- کلسترول زیاد ۲- فشار خون بالا ۳- اختلالات چربی ۴- سابقه خانوادگی وراثت ۵- کم تحرکی چاقی و اضافه وزن

کمبود آهن و کلسیم در بدن به ترتیب باعث ایجاد کدام بیماری ها میشود؟ (۱) کمبود آهن موجب کم خونی
کمبود کلسیم موجب پوکی استخوان و کاهش استحکام استخوان ها

دو عامل اصلی در پوسیدگی دندان را نام ببرید (۱) ۱- میکروب ها ۲- مواد قندی ۳- زمان و مرتب ایجاد پوسیدگی
۴- مقاومت شخص و دندان

دو مورد از راه های انتقال اچ آی وی را بنویسید. (۱) ۱- تزریق با وسایل سرنگ ۲- انتقال از مادر به کودک

هرم غذایی به چند گروه تقسیم می شود نام ببرید؟(۱,۵) به ۶ گروه اصلی و یک گروه فرعی (شامل انواع مواد قندی و چربی ها)
۱- نان و غلات ۲- گروه سبزی ها ۳- گروه میوه ها ۴- گروه شیر و لبنیات ۵- گروه گوشت و تخم مرغ ۶- گروه حبوبات و مواد مغذی

خود مراقبتی را تعریف کنید.(۱) عدم فعالیت هایی خود و خانواده ها برای حفظ و ارتقای سلامت شان انجام می دهند به نحوی که علاوه بر ایجاد رضایت خاطر به آنها کمک می کند تا از توان خود برای حفظ سلامت خود و اعضای خانواده استفاده کنند.

فشار خون را تعریف کنید.(۱) برای رساندن خون به اعضای بدن و انتقال مواد مغذی و اکسیژن به اعضای مختلف بدن به مقدار کافی خون نیاز است که به آن فشار خون می گویند.

چهار مورد از نکات بهداشت فردی برای افراد شاغل در مکان های تهیه، تولید و توزیع غذا را نام ببرید.(۲) ۱- کارت معاینه است فردی ۲- پوشیدن لباس تمیز و پوشاندن سر ۳- پوشاندن دهان و بینی هنگام سرفه و عطسه ۴- شستن مرتب دست ها قبل شروع کار ۵- کوتاه نگه داشتن ناخن ها و در صورت امکان استفاده از دستکش

موفق باشید

Scanned with CamScanner