باسمه تعالی

سوالات امتحان درس سلامت و بهداشت	پایانی دی ماه ۱۴۰۲		دبیرستان پسرانه سادات
نام و نام خانوادگی :	پایه دوازدهم	مدت امتحان ۶۰ دقیقه	
نام دبیر:		تعداد صفحات	
شماره کارت:	تاریخ آزمون: ۱۴۰۲/۱۰/۷		

	سوالات صحیح غلط (الف) از راههای انتقال ویروس اچ آی وی دریافت خون و فرآورده های خونی آلوده باشد ( ) ب ویروسها از طریق سیستم تناسلی نمی توانند منتقل شوند. ( ) (ج) یکی از علائم هشدار دهنده سرطان زخمهای بدون بهبود است ( ) د) در سکته مغزی مدت زمان طلایی برای نجات جان فرد ۶ ساعت است ( ) (ج) فشار خون بالا را قاتل خاموش میدانند و از شایع ترین بیماریهای مزمن جوامع امروزی می باشد ( ) و اصل دوم برای کاهش وزن در افراد چاق و دارای اضافه وزن داشتن برنامه پیوسته و پایدار است.) اگر چربیهای اضافی در ناحیه اطراف شکم تجمع داشته باشند الگوی چاقی سیب رخ داده است ( ) ه روی موجود در منابع غذایی گیاهی بهتر از منابع جانوری جذب می شود ( )	۲
۲	از داخل پرانتز عبارت یا کلمه مورد نظر را انتخاب کنید (الف) در اصل) تعادل - تنوع مصرف مواد غذایی کافی برای حفظ سلامت بدن مورد نیاز است. ب گروه متفرقه در هرم مواد غذایی شامل) مواد قندی و چربی ها - میوه ها می باشد. ج) بدن انسان در شرایط طبیعی قادر است (۱۱۹) آمینواسید مورد نیاز خود را تولید کند. د نشاسته برخلاف قند موجود در میوه جزو کربوهیدراتهای) ساده پیچیده می باشد.	۲
۳	چهار عامل موثر بر سلامت افراد را ذکر کنید؟	۱
۴	برای بعد سلامت جسمانی از ابعاد چهارگانه سلامت چهار مورد را بنویسید	۱
۵	چرا بدن به چربی نیاز دارد؟	۱
۶	سه اصل بهداشتی در جلوگیری از آلودگی و فساد مواد غذایی را ذکر کنید	۱۷۵
۷	چهار دسته از عوامل ایجاد فساد در مواد غذایی را فقط نام ببرید؟	۱
A	بیماری های قلبی عروقی چگونه بیماریهایی هستند و دو مورد از آنها را بنویسید؟	۱/۵

www-kanoon-ir

۹	ایسکمی قلب چگونه رخ می دهد؟	۲
۱۰	چهار نوع چربی موجود در خون را فقط نام ببرید؟	۱
۱۱	چهار گام از هفت گام پیشگیری از دیابت را بنویسید؟	۲
۱۲	پدیکلوزیس (شیش سر) چگونه بروز میکند و بیشتر در کدام نواحی سر دیده می شود؟	۱
۱۳	عیوب انکساری چشم را نام ببرید؟	۱
۱۴	دو قانون استفاده از ابزارهای شنیداری و هدفون را بنویسید؟	۱
۱۵	چهار عامل دخیل در پوسیدگی دندان ها را ذکر کنید؟	۱

www-kanoon-ir

باسمه تعالی

سوالات امتحان درس سلامت و بهداشت	پایانی دی ماه ۱۴۰۲		صاد دبیرستان نمونه دولتی امام صادق
نام و نام خانوادگی :	پایه دوازدهم	مدت امتحان ۶۰ دقیقه	
نام دبیر: آقای حاتمی	رشته تجربی و ریاضی	تعداد صفحات	
شماره کارت:	تاریخ آزمون	پاسخ نامه ندارد	

هر چه علم و ادبت افزون شود ارزش و منزلت تو بیش تر می شود. امام علی (علیه السلام)

سوالات صحیح غلط

(الف) از راههای انتقال ویروس اچ آی وی دریافت خون و فرآورده های خونی آلوده باشد (ص)

ب ویروس ها از طریق سیستم تناسلی نمی توانند منتقل شوند. (غ)

(ج) یکی از علائم هشدار دهنده سرطان زخمهای بدون بهبود است (ص)

د) در سکته مغزی مدت زمان طلایی برای نجات جان فرد ۶ ساعت است (ع)

(ج) فشار خون بالا را قاتل خاموش میدانند و از شایع ترین بیماریهای مزمن جوامع امروزی می باشد (ص) و اصل دوم برای کاهش وزن در افراد چاق و دارای اضافه وزن داشتن برنامه پیوسته و پایدار است. غ) ز) اگر چربی های اضافی در ناحیه اطراف شکم تجمع داشته باشند الگوی چاقی سیب رخ داده است (ص) ه روی موجود در منابع غذایی گیاهی بهتر از منابع جانوری جذب می شود (غ)

از داخل پرانتز عبارت یا کلمه مورد نظر را انتخاب کنید

(الف) در اصل) تعادل - تنوع مصرف مواد غذایی کافی برای حفظ سلامت بدن مورد نیاز است. (ب) گروه متفرقه در هرم مواد غذایی شامل (مواد قندی و چربی ها - میوه ها می باشد. ج) بدن انسان در شرایط طبیعی قادر است (۱۱۹) آمینواسید مورد نیاز خود را تولید کند. د نشاسته بر خلاف قند موجود در میوه جزو کربوهیدراتهای (ساده پیچیده می باشد.

چهار عامل موثر بر سلامت افراد را ذکر کنید؟ عوامل محیطی عوامل ژنتیکی و فردی - دسترسی به خدمات بهداشتی درمانی - سبک زندگی

برای بعد سلامت جسمانی از ابعاد چهارگانه سلامت چهار مورد را بنویسید

ظاهر خوب و طبیعی - وزن مناسب - اشتهای کافی - خواب راحت و منظم اجابت مزاج . منظم - اندام مناسب - حرکات : طبیعی بودن نبض و - فشارخون - افزایش مناسب وزن در - ستین رشد - وزن نسبتاً ثابت

چرا بدن به چربی نیاز دارد؟

بدن برای حفظ گرما ذخیره سازی و مصرف ویتامینهای محلول در چربی یعنی ویتامین های K و ED A و ساخت سلول های مغزی و بافت های عصبی به چربی نیاز دارد.

سه اصل بهداشتی در جلوگیری از آلودگی و فساد مواد غذایی را ذکر کنید رعایت بهداشت فردی افراد مؤثر در فرایند تولید غذا رعایت بهداشت مواد غذایی از تهیه تا مصرف - رعایت بهداشت محیط

چهار دسته از عوامل ایجاد فساد در مواد غذایی را فقط نام ببرید شیمیایی - بیولوژیک - مکانیکی - فیزیکی

بیماری های قلبی عروقی چگونه بیماریهایی هستند و دو مورد از آنها را بنویسید؟ بیماری قلبی عروقی به هرگونه بیماری که دستگاه گردش خون را تحت تأثیر قرار ده گفته میشود و شامل بیماریهای قلبی بیماریهای عروقی مغز و کلیه و بیماری های عروق محیطی است. دو بیماری انسداد رگهای خون رسان به عضله قلب) کرونر و سکته های قلبی و مغزی بیشترین عامل مرگ و میر به دلیل بیماری های قلبی عروقی به حساب می آید. ۱٫۵

www.kanoon.ir

کمی قلب چگونه رخ میدهد؟ در این بیماری به دلیل رسوب تدریجی کلسترول و سایر چربیهای موجود در خون و مواد دیگر در دیواره داخلی شریانهای کرونر رفته رفته دیواره داخلی سرخرگ ها کوچک و تنگ تر شده و جریان خون رسانی به بافت عضله قلب را کم و یا حتی قطع می کند به این حالت که خون کافی به عضله قلب نمی رسد ایسکمی قلب میگویند و این وضعیت سبب ایجاد درد قلبی آنژین صدری خواهد شد.

چهار نوع چربی موجود در خون را فقط نام ببرید کلسترول - تریگلیسرید - HDL - LDL

چهار گام از هفت گام پیشگیری از دیابت را بنویسید؟ ۱ برخورداری از رژیم غذایی متوازن و متعادل
پرهیز از مصرف غذاهای پر شکر یا چرب
مراجعه به پزشک متخصص در صورت داشتن عوامل خطر ساز غیر قابل پیشگیری
حفظ وزن مطلوب
انجام فعالیت های بدنی روزانه
پرهیز از مصرف دخانیات
کنترل منظم قند خون

پدیکلوزیس (شپش سر چگونه بروز میکند و بیشتر در کدام نواحی سر دیده میشود؟ یکی از شایع ترین بیماریهای انگلی که از طریق ۱۲ پوست و مو به دیگران سرایت میکند پدیکلوزیس است. در بیماری پدیکلوزیس شیش سر که نوعی انگل پوست بدن انسان است. در ناحیه عقب سر در قسمت گردن و در پشت گوش زندگی میکند و در آنجا تخم میگذارد که با خارش شدید در این نواحی همراه است.

عیوب انکساری چشم را نام ببرید؟ دور بینی - نزدیک بینی - استیکا منیسم - پیرچشمی

دو قانون استفاده از ابزارهای شنیداری و هدفون را بنویسید؟ قانون اول نصف میزان حداکثر یعنی اگر دامنه صدا از ۱ تا ۱۰ است. حداکثر صدا روی عدد ۵ تنظیم شود.

قانون دوم ۶۰ درصد ۶۰ دقیقه استفاده از ابزارهای شنیداری با حداکثر ۶۰ درصد حد بالای آن باید حداکثر روزی ۶۰ دقیقه باشد و هر چه شدت صدا بالاتر برود باید مدت زمان گوش کردن کمتر شود.

چهار عامل دخیل در پوسیدگی دندانها را ذکر کنید؟ میکروبها - مواد قندی - مقاومت شخص و دندان زمان و سرعت ایجاد پوسیدگی