سوالات درس: سلامت و بهداشت	بسمه تعالی اداره کل آموزش وپرورش سیستان و بلوچستان مدیریت آموزش وپرورش شهرستان زابل دبیرستان نمونه نجمه	وقت آزمون: 45 دقیقه	محل مهر آموزشگاه
نام :		ساعت برگزاری:۸ صبح	
نام خانوادگی:		تاریخ امتحان:	
پایه تحصیلی: دوازدهم تجربی، انسانی		تعداد سوال:	تعداد صفحه:2

نام ونام خانوادگی دبیر وامضا نمره با عدد: نمره باحروف:

ردیف	سوالات	بارم
۱	**به سوالات زیر پاسخ کامل دهید:** **الف) عوامل موثر برسلامت را نام برده و برای هرکدام مثالی بزنید؟** **ب) ابعاد سلامت رانام ببرید؟** **پ) گام های خود مراقبتی را بیان کنید؟** **ث) هرم غذایی چیست و شش گروه غذایی را به ترتیب نام ببرید؟** **ج) سه اصل از اصول تغذیه سالم را بیان کنید و برای هرکدام توضیح دهید؟** **چ) بیماری های ناشی از غذا به چند دسته تقسیم می شوند توضیح دهید؟** **خ) ایسکمی قلب چیست؟** **ح) قانون تعادل انرژی چه بیان می کند؟**	7/5
۲	**جاهای خالی را باکلمات مناسب کامل کنید؟** **الف) ---------- یکی از مواد مغذی هستند که بدن برای رشد و ترمیم بافت های عضلانی به آن نیاز دارد.** **ب) ----------نقش مهمی در عملکرد اندام های درونی و سیستم عصبی دارد.** **پ) شاخص توده بدنی ----------میباشد وبیماری ---------ناشی از کمبود ید در بدن است.** **ث) اسید های چرب غیراشباع درموادغذایی چون ----------،--------- و ---------- وجود دارد.** **ج) بیماری ---------- به هرگونه بیماری که دستگاه گردش خون را تحت تاثیر قرار می هد.** **چ) یکی از شایع ترین بیماری های انگلی که از طریق پوست و مو به دیگران سرایت می کند ---------- نام دارد.**	1/5
۳	**گزینه ی درست را انتخاب کنید؟** **الف- با بالارفتن میزان تری گلیسیرید خون سطح ---------- کاهش می یابد؟** **1) کلسترول 2) چربی خون 3) HDL 4) LDL** **ب - اسید های چرب ترانس به ترتیب موجب افزایش -------- کاهش -------- می شوند؟** **1) LDL.HDL 2)کلسترول.LDL 3) کلسترول.HDL 4)HDL.LDL** **پ- احتمال مزمن شدن بیماری هپاتیت در کدام نوع بیشتر است؟** **1)نوعC 2) نوعB 3)نوع A 4) نوع D** **ث) کدام بیماری از راه خون و ترشحات بدن منتقل می شود؟** **1) هپاتیت 2) ایدز 3) سل 4) همه موارد** **ج- ضعف و کسالت و بی اشتهایی از عوارض کدام بیماری است؟** **1) هپاتیت نوع C 2) کرونا 3) ایدز 4) هپاتیت نوع B**	1/5

www-kanoon.ir

	چ- کدامیک از علائم سکته ی مغزی میباشد؟ **1)از دست دادن تکلم 2)سنگینی یا درد در وسط قفسه سینه 3)سنگینی صدا 4)تاری دید**	
۴	**پاسخ کوتاه دهید:** **1) بیماری اچ ای وی را تعریف کرده و علائم ایجاد آن را نام ببرید؟** **2) بیماری های واگیر به چند دسته تقسیم می شوند نام ببرید؟** **3) دیابت چیست و انواع آن را نام ببرید؟** **4) اصول بهداشتی در جلوگیری از آلودگی و فساد غذایی را بیان کنید؟** **5) عوامل چاقی رابیان کنید** **6) موادمغذی موردنیاز بدن را نام ببرید** **7) اقدامات بهداشتی لازم قبل از ازدواج رابیان کنید**	6
۵	**پاسخ کامل دهید** **1) آستیگماتیسم چیست** **2) انواع عیوب انکساری چشم را نام ببرید** **3) کلسترول خوب و بد را توضیح دهید**	3/5

موفق باشید.

www-kanoon.ir

به نام خدا

نویسنده پاسخنامه:هادی حاجی زاده/سلامت و بهداشت دوازدهم/دبیرستان نمونه نجمه

1-الف) به طور کلی چهار عامل سبک زندگی، عوامل ژنتیکی و فردی، عوامل محیطی و دسترسی به خدمات بهداشتی - درمانی عوامل مؤثر بر سلامت هستند.

ب) معنوی،جسمانی-خانوادگی، اجتماعی-روانی، عاطفی

پ) ۱- هدف خود را تعیین کنیم

۲- مدت زمانی را که قرار است فعالیت های هدف مورد نظر را انجام دهیم، مشخص کنیم

۳- میزان دستیابی به هدف و موفقیت‌ها و شکست های خود را ثبت کنیم

۴- پیمان ببندیم

۵- درصورت لزوم، یک مجازات صریح و آشکار برای شکست در اجرای فعالیت‌مان تعیین کنیم

۶- برای شروع، گام های کوچک برداریم

۷- از یادآورها استفاده کنیم

۸- در مورد تغییر رفتارمان نظر اطرافیان را بپرسیم

۹- در صورت شکست هرگز مأیوس نشده و برای شروع دوباره آماده شویم

۱۰- موفقیت‌هایمان را مدّ نظر داشته باشیم

۱۱- مهارت های لازم برای خودمراقبتی را کسب کنیم.

ث) هرم غذایی تقسیم بندی سادهای است که نیاز ما به گروههای غذایی مختلف را نشان می دهد و در انتخاب و تنظیم برنامه ی غذایی سالم روزانه به ما کمک میکند.1-نان و غلات 2-سبزیجات 3-میوه ها 4-شیر و لبنیات 5-گوشت و تخم مرغ 6-حبوبات و مغزها

ج) علاوه بر تأمین انرژی مورد نیاز برای انجام کارهای روزمره به رشد و نمو، ترمیم بافتها و انجام واکنشها و فرایندهای حیاتی بدن کمک میکند. همچنین

www-kanoon.ir

تغذیه سالم از ابتلا به بسیاری از بیماریها پیشگیری میکند و بر کیفیت زندگی و طول عمر افراد میافزاید.

چ)1-مسمومیت های غذایی که به علت الودگی مواد غذایی به باکتری ویروس ها و سایر عوامل بیماری زا در اثر عدم رعایت اصول بهداشتی و مصرف غذا های ناسالم ایجاد می شود2- عفونت های غذایی که به دلیل الودگی مواد غذایی به انواع مواد شیمیایی سموم قارچ افت کش فلزات سنگین و حشره کس ها بروز می کند3-بیماری های غذایی ناشی از انگل های کوشت حیوانات الوده و بیمار که در این دسته می توان از کرم کدو در گوشت او نام برد.

خ)در بیماری کرونر قلب به دلیل رسوب تدریجی کلسترول و سایر چربیهای موجود در خون و مواد دیگر در دیواره داخلی شریان های کرونر، رفته رفته دیواره داخلی سرخرگ ها کوچک و تنگتر شده و جریان خون رسانی به بافت عضله قلب را کم و یا حتی قطع میکند. به این حالت که خون کافی به عضله قلب نمیرسد، ایسکمی قلب میگویند.

ح) بر اساس قانون تعادل انرژی، تنظیم وزن و برخورداری از وزن مطلوب به دو عامل تغذیه و فعالیت بدنی بستگی دارد .بر اساس این قانون، چنانچه کالری دریافتی از مواد غذایی بیش از میزان کالری مصرفی باشد، وزن افزایش می‌یابد و برعکس؛ و اگر این دو مقدار با هم برابر باشند، وزن بدون تغییر و ثابت می‌ماند.

2-الف)پروتئین ها

ب)کربوهیدرات ها

پ) bmi– گواتر

ث) روغن های نباتی جامد - لبنی پر چرب

ج)قلبی-عروقی

چ) پدیکلوزیس

3-الف)3 ب)4 پ)1 ث)4 ج)4 چ)1

www.kanoon.ir

4- 1) اچ ای وی یا همان ویروس نقص ایمنی اکتسابی ویروسی است که با ورود به بدن و ماندگار شدن در آن، در نهایت باعث ایجاد بیماری ایدز در ان می شود. انواع عفونت ها مانند برفک دهانی-سل-عفونت های ریوی و...

2)بیماری هایی که از طریق دستگاه گوارش منتقل می شوند-بیماری هایی که از طریق دستگاه تنفس منتقل می شوند-بیماری هایی که از طریق پوست و مخاط منتقل می شوند.

3)دیابت یک بیماری ناتوان کننده است. دیابت نوع 1و2

4) ۱ -رعایت بهداشت فردی افراد مؤثر در فرایند تولید غذا۲ -رعایت بهداشت مواد غذایی از تهیه تا مصرف۳-رعایت بهداشت محیط

5)ژنتیک-روانی-محیطی-بیماری جسمی-داروها

6) کربوهیدرات‌ها _ چربی‌ها _ پروتئین‌ها _ مواد معدنی و آب

7) ۱-رعایت بهداشت فردی زوجین۲ -آزمایش های لازم و واکسیناسیون۳ - شرکت زوجین در جلسات

آموزشهای قبل از ازدواج و مشاوره.

5- 1)در آستیگماتیسم، شکل غیرعادی قرنیه موجب تاری دید می‌شود. آستیگماتیسم، هم بر دید دور و هم بر دید نزدیک تأثیر میگذارد.

2) ۱ -نزدیک بینی ۲ -دوربینی ۳ -آستیگماتیسم۴ -پیرچشمی.

3)HDL : این نوع چربی باعث می شود تا کلسترول از جدار داخلی شریات ها جدا شود به همین دلیل به آن کلسترول خوب می گویند سطح این چربی با بروز بیماری های قلبی –عروقی ارتباط عکس دارد و با افزایش میزان ان در خون خطر بیماری های قلبی عروقی کاهش می یابد .

LDL :با افزایش سطح LDL خون خطر بروز بیماری های قلبی –عروقی افزایش می یابد زیرا بخشی از LDLخون اکسیده شده و در جدار شریان ها رسوب می کند و منجر به سخت شدن و تنگ شدن جدار شریان ها می شود به همین دلیل به ان کلسترول بد گفته می شود..