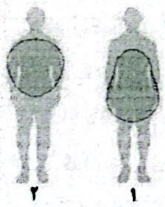
شماره صفحه: ۲	باسمه تعالی	تعداد صفحات:
درس: سرپرستی و حضانت	اداره کل آموزش و پرورش استان البرز	مدت امتحان: ۷۰ دقیقه
دوازدهم رشته انسانی	مدیریت آموزش و پرورش ناحیه سه کرج	تاریخ امتحان ۱۴۰۴/۱۰/۲۹
نام و نام خانوادگی:	دبیرستان غیردولتی پردیسان نوین	ساعت: ۱۴
کلاس: نام دبیر:	نوبت اول- دی ماه ۱۴۰۴	شماره داوطلب:

ردیف	سوالات	نمره
۱	درستی یا نادرستی هر یک از عبارت های زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید. الف. معمولاً زمانی که زوجین تمایل به بارداری دارند، نیاز به رژیم غذایی خاصی ندارند. ..... ب. یکی از عوارض جدی بیماری‌هایی که از طریق دستگاه تناسلی منتقل می‌شود، مرده‌زایی می‌باشد. ..... ج. بیشترین علل مرگ و میر در ایران مربوط به بیماری‌های واگیر است. ..... د. عنصر روی موجود در سبزیجات نسبت به روی موجود در گوشت، بهتر جذب می‌شود.	۱
۲	در هر یک از عبارت‌های زیر جای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید. الف. غنی ترین منبع ویتامین ..... ، روغن کبد ماهی است که به صورت مکمل دارویی موجود است. ب. برخی بیماری‌ها مانند کم‌کاری تیروئید و ..... موجب بروز چاقی می‌شوند. ج. فاصله بین رفتن به رختخواب با خوابیدن نباید بیشتر از ۱۵ الی ..... دقیقه باشد. د. اصلی‌ترین روش پیشگیری در همه بیماری‌های عفونی این است که مانع ورود ..... به بدن شویم.	۱
۳	در پرسش‌های چهار گزینه‌ای زیر گزینه مناسب را انتخاب کنید. ۱. در بیماری .....، پوسته عدسی چشم سخت می‌شود. الف. پیرچشمی ب. آستیگماتیسم ج. دوربینی د. نزدیک بینی ۲. کدامیک از بیماری های زیر از اثرات بیماری سرخجه مادر بر نوزاد محسوب نمی‌شود؟ الف. آب مروارید ب. سرطان رحم ج. عقب افتادگی ذهنی د. بیماری های قلبی ۳. کدام یک از موارد زیر مربوط به رعایت بهداشت فردی در فرایند تولید غذا نیست؟ الف. گذاشتن پوشش بر روی زخم دست ب. نداشتن زیورآلات ج پیشگیری از ورود گرد و غبار در غذا د. پوشاندن موی سر ۴. کدام یک از عوامل خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی – عروقی به طور منظم باید از نظر پزشکی بررسی شود؟ الف. استعمال دخانیات ب. اضافه وزن و چاقی ج. عدم تحرک د. فشار خون بالا	۱
۴	از بین کلمات داخل پرانتز گزینه مناسب را انتخاب کنید. الف. وجود کرم کدو در گوشت گاو، باعث (بیماری - مسمومیت) غذایی می‌شود. ب. در شرایط عادی، BMI بین ۲۹,۹- ۲۵، بیانگر وضعیت (معمولی - اضافه وزن) در فرد است. ج. در هر دو نوع دیابت، (کاهش- افزایش) وزن مشاهده می‌شود. د. اسیدهای چرب (اشباع – غیر اشباع) در روغن زیتون وجود دارد.	۱
۵	برای هر یک از موارد زیر دلیل علمی بنویسید. الف. مصرف اسیدهای چرب اشباع در برنامه غذایی روزانه، باید محدود گردد. ب. تشخیص زود هنگام سرطان اهمیت زیادی دارد. ج. میوه‌های ضربه دیده با گذشت زمان، فاسد می‌شوند. د. زندگی در کنار افراد مبتلا به ویروس اچ آی وی خطری برای دیگران محسوب نمی‌شود.	۲
۶	هر یک از موارد زیر مربوط به کدام یک از انواع خودمراقبتی است؟ الف. کنترل خشم ب. وقت گذراندن با خانواده	۰,۵

www.K-Konkor.ir

Scanned with CamScanner

۷	از مزایای "مدنظر قراردادن موفقیت‌ها" در برنامه ریزی خود مراقبتی دو مورد را بنویسید.	
۸	جدول زیر در رابطه با عوامل مؤثر بر سلامت است. هریک از موارد ستون «الف» با یکی از موارد ستون «ب» ارتباط منطقی دارد. آنها را پیدا کنید و در برگه پاسخ نامه بنویسید. (یک مورد در ستون «ب» اضافی است.) "ستون الف": الف. تأمین آب سالم آشامیدنی؛ ب. رنگ پوست "ستون ب": ۱. سبک زندگی؛ ۲. دسترسی به خدمات بهداشتی - درمانی؛ ۳. عوامل ژنتیکی و فردی الف. ..... ب.	۰٫۵
۹	با توجه به فقر ید در آب و خاک ایران و کمبود ید در محصولات غذایی گیاهی و جانوری، چه راهکاری برای تأمین ید مورد نیاز بدن وجود دارد؟	۰٫۵
۱۰	با توجه به «مواد مغذی مورد نیاز بدن» به سوالات زیر پاسخ کوتاه دهید. الف. کدام ماده معدنی در ترکیب هموگلوبین خون نقش اساسی دارد و اکسیژن را حمل می‌کند؟ ب. کدام ماده معدنی به حفظ استحکام استخوان ها کمک می‌کند؟ ج. میوه‌های زرد و نارنجی منبع خوب پیش ساز کدام ویتامین هستند؟ د. حفظ تعادل مایعات در بدن، به کمک کدام ماده معدنی صورت می‌گیرد؟	۱
۱۱	دو اصل از اصول سه گانه تغذیه سالم را نام ببرید؟	۰٫۵
۱۲	در ارتباط با کاهش وزن بدن به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف. یک روش زود بازده کاهش وزن را نام ببرید. ب. از مشکلات روانی ناشی از چاقی یک مورد را بنویسید. ج. چگونه می‌توان پس از کاهش وزن، آن را ثابت نگه داشت؟	۱
۱۳	با توجه به شکل مقابل به سوالات زیر پاسخ دهید. (جواب فقط با ذکر شماره) الف. در کدام الگو، افراد بهتر است هر چه سریع‌تر برای کاهش وزن خود اقدام کنند؟ ب. کدام الگو در زنان شایع‌تر می باشد؟  ۲ ۱	۰٫۵
۱۴	هر یک از موارد زیر اشاره به کدام عامل ایجاد فساد مواد غذایی دارد؟ الف. نگهداری مواد غذایی فاسد شدنی در یخچال ..... ب. ترشحات دهان سوسک‌های خانگی	۰٫۵
۱۵	چرا در بین عوامل موثر بر سلامت، سبک زندگی بیشترین اهمیت را در سلامت افراد دارد؟	۰٫۵
۱۶	الف. سه مورد از علائم سکته مغزی را بنویسید. ب. مدت زمان طلایی برای نجات فردی که سکته مغزی کرده، چقدر است؟	۱
۱۷	الف. تصاویر روبرو کدام راه انتقال ویروس اچ آی وی را نشان می‌دهد؟ ب. در بیماری هپاتیت، کدام اندام التهاب پیدا می‌کند و فعالیت آن مختل می‌شود؟ 	۰٫۵
۱۸	از هر یک از آزمایش های غربالگری زیر برای تشخیص کدام نوع سرطان می‌توان استفاده کرد؟ الف. پاپ اسمیر ب. خون مخفی	۰٫۵
۱۹	درباره بیماری دیابت به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف. کدام دیابت به نام دیابت جوانان نیز نامیده می‌شود؟ ب. دو مورد از عوامل خطرساز و غیر قابل پیشگیری شایع‌ترین نوع دیابت را بنویسید.	۱

www-kanoon.ir

Scanned with CamScanner

	ج. میزان قند خون ناشتا در افراد پیش دیابت چقدر است؟	
۲۰	در مورد بیماری‌های واگیردار به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف. علت نگرانی و خطر در مورد بیماری‌های واگیردار چیست؟ ب. دو مورد از عواملی که باعث شده امروزه تعداد زیادی از بیماری‌های واگیر کنترل شوند را بنویسید.	۱
۲۱	در جدول زیر عبارت‌هایی در مورد بیماری‌های واگیردار آورده شده است. عبارت‌های مربوط به هم را مشخص کنید و در برگه پاسخ بنویسید. (در ستون ب، دو مورد اضافه است.)	۱

"ستون الف"		"ستون ب"
الف. نوعی بیماری که با علائمی به صورت زردی بروز می کند.	.....	۱. ایدز
ب. شایع‌ترین بیماری انگلی که از طریق پوست و مو منتقل می‌شود.	.....	۲. سوزاک
ج. نوعی بیماری که ممکن است سبب زایمان زودرس شود.	.....	۳. هپاتیت
د. از بیماری‌هایی که بیش از نیمی از مرگ کودکان را سبب می‌شود.	.....	۴. پدیکلوزیس
		۵. وبا
		۶. آنفلوانزا

۲۲	در مورد بهداشت فردی به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف. هنگام کار با رایانه، در صورتی که خشکی چشم شدید باشد، از چه قطره ای می‌توان استفاده کرد؟ ب. تنها راه قطعی تشخیص کم شنوایی چیست؟ ج. برای برطرف کردن تنفس بدبوی صبحگاهی که حین بیدار شدن از خواب تجربه می‌شود، چه باید کرد؟ (ذکر یک مورد) د. یک اختلال پوستی شایع در دوران بلوغ و جوانی را نام ببرید.	۱
۲۳	الف. دو نمونه از اثرات UVB بر روی پوست را بیان کنید. ب. دو مورد از عوامل اصلی که در ایجاد پوسیدگی دندان نقش دارند را نام ببرید.	۱
۲۴	در مورد بهداشت ازدواج و باروری به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف. انجام آزمایش ادرار قبل از عقد به چه منظوری است؟ ب. یک مورد از توصیه‌های بهداشتی را برای باروری مردان ذکر کنید. ج. در توصیه‌های بهداشتی برای بارداری زنان، کدام واکسن توام با واکسن کزاز تزریق می‌شود؟	۱
	« موفق باشید »	۲۰

www.kanoon.ir

Scanned with CamScanner

ردیف	پاسخنامه	نمره
۱	الف. درست ب. درست ج. نادرست د. نادرست	۱
۲	الف. D ب. کوشینگ ج. ۳۰ د. میکروارگانیسم	۱
۳	۱. الف. پیرچشمی ۲. ب. سرطان رحم ۳. ج پیشگیری از ورود گرد و غبار در غذا ۴. د. فشار خون بالا	۱
۴	الف. بیماری ب. اضافه وزن ج. کاهش د. غیر اشباع	۱
۵	الف. اسیدهای چرب اشباع موجب افزایش سطح کلسترول و بالارفتن احتمال بیماری‌های قلبی- عروقی می‌شوند. ب. سرطان با تشخیص زود هنگام قابل درمان است. ج. زیرا از محل نقاط آسیب دیده، کپک‌ها و باکتری‌ها به درون میوه نفوذ کرده و باعث فساد آنها می‌شوند. د. زیرا ویروس اچ آی وی از طریق تماس های عادی مانند کار کردن با یکدیگر، خوردن، آشامیدن و .... منتقل نمی‌شود.	۲
۶	الف. روانی – عاطفی ب. اجتماعی	۰٫۵
۷	۱. افزایش اعتماد به نفس ۲. افزایش توانایی برای ادامه‌ی برنامه	۰٫۵
۸	الف. ۲. دسترسی به خدمات بهداشتی – درمانی ب. ۳. عوامل ژنتیکی و فردی	۰٫۵
۹	باید از نمک یددار تصفیه شده که دارای مجوز بهداشتی است استفاده شود.	۰٫۵
۱۰	الف. آهن ب. کلسیم ج. ویتامین آ د. سدیم	۱
۱۱	اصل تعادل – اصل تنوع – اصل تناسب	۰٫۵
۱۲	الف. دوره‌های مکرر رژیم غذایی سخت و محدودکننده – درمان دارویی – جراحی ب. کاهش اعتماد به نفس – افسردگی – پرخوری عصبی ج. با پیروی از یک رژیم غذایی متعادل و مناسب و انجام فعالیت بدنی	۱
۱۳	الف. شماره ۲ ب. شماره ۱	۰٫۵
۱۴	الف. فیزیکی ب. بیولوژیکی	۰٫۵
۱۵	زیرا سبک زندگی با پیشگیری از بروز بیماری در فرد بر کیفیت زندگی او تاثیر می گذارد.	۱
۱۶	الف. سردرد ناگهانی شدید – از دست دادن ناگهانی بینایی – عدم کنترل عضلات و تعادل – از دست دادن ناگهانی احساس در بازو، پا یا صورت – گیجی ناگهانی – از دست دادن تکلم ب. حدود ۳ ساعت	۱
۱۷	الف. دریافت خون و فراورده‌های خونی آلوده ب. کبد	۰٫۵
۱۸	الف. سرطان دهانه رحم ب. سرطان روده	۰٫۵
۱۹	الف. دیابت نوع یک ب. ژنتیک، سن بالای 45 سال، سابقه خانوادگی دیابت ج. بین ۱۰۰ تا ۱۲۵	۱
۲۰	الف. نگرانی و خطر این دسته از بیماری‌ها در آن است که می‌توانند باعث همه‌گیری شوند و تعداد زیادی از افراد جامعه را مبتلا کنند. ب. ۱. رعایت بهداشت فردی ۲. بهسازی محیط ۳. بهبود وضعیت تغذیه ۴. استفاده از واکسیناسیون	۱
۲۱	الف. ۳. هپاتیت ب. ۴. پدیکلوزیس ج. ۲. سوزاک د. ۵. وبا	۱
۲۲	الف. اشک مصنوعی ب. آزمایش شنوایی توسط شنوایی سنج ج. صرف صبحانه و یا استفاده از مسواک و نخ دندان د. جوش غرور جوانی یا آکنه	۱
۲۳	الف. آفتاب سوختگی- التهاب ب. میکروب‌ها – مواد قندی – مقاومت شخص و دندان – زمان و سرعت ایجاد پوسیدگی	۱
۲۴	الف. برای تشخیص عدم اعتیاد زوجین ب. ۱. در سنین باروری از مصرف خودسرانه هر دارویی پرهیز کنند. ۲. پرهیز از حمام داغ و طولانی مدت، سونا، قرار گرفتن در وان خیلی داغ. ۳. پرهیز از قرار دادن طولانی مدت لپ تاپ و سایر وسایل الکترونیکی بر روی پایین تنه. ۴. پرهیز از پوشیدن لباس‌های تنگ و چسبان. ۵. پرهیز از کار نشسته طولانی مدت و ممتد. ج. دیفتری	۱
« موفق باشید »		۲۰

Scanned with CamScanner