نام ونام خانوادگی: شماره کلاس نام دبیر : پورمحمدی درس سلامت وبهداشت پایه دوازدهم انسانی	بسمه تعالی اداره آموزش وپرورش استان مازندران آموزش وپرورش شهرستان بابل مقطع متوسطه دوم دبیرستان دخترانه پورنگ	نوبت اول دیماه تاریخ امتحان: / ۱۴۰۱/۱۰ سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۱ مدت امتحان ۷۰ دقیقه

ردیف	سوالات	نمره
۱	درستی یا نادرستی هر یک از جملات زیر را مشخص کنید. الف- سازمان بهداشت جهانی(WHO)سلامت رابرخورداری از رفاه جسمانی _ روانی واجتماعی ونه فقط نداشتن بیماری یا نقص عضو می داند. ..... ب- الگوی چاقی سیب در زنان شایع تر از مردان می باشد. ..... ج- گاهی اوقات رسیدن فشار خون به ۶۰/۹۰ میلی متر جیوه می تواند تهدیدی برای زندگی باشد. ..... د- با بالا رفتن میزان تری گلیسیرید خون سطح HDLخون افزایش می یابد. ..... ه- در هرم غذایی هر چه از بالا به سمت پایین حرکت می کنیم مقدار مصرف روزانه گروههای غذایی بیشتر می شود. ..... و- دربین عوامل موثر بر سلامت سبک زندگی بیشترین تاثیر رابرسلامت دارد.	۱/۵
۲	جاهای خالی را کلمات مناسب پر کنید. الف- قابل درک ترین بعد سلامت ، سلامت..... است. ب- استفاده بیش از حد از برخی مکمل ها ی ویتامین می تواند منجر به .....شود. ج- کم شنوایی در دو طبقه مادر زادی و..... طبقه بندی می شود. د- حالتی که خون به عضله قلب نمی رسد وسبب ایجاد درد قلبی(آنژین صدری) می شود ..... نام دارد.	۱
۳	کلمه صحیح داخل پرانتز را انتخاب کنید. الف – تامین سلامت افراد جامعه از وظایف اولیه (خانواده ها – حکومت ها) است. ب- براساس هرم غذایی مقدار مصرف روزانه (غلات – حبوبات) کمتر است. ج- کاهش وزن مجاز در طول یک(هفته – ماه) ۲ تا ۳ کیلوگرم است. د- اسید های چرب (اشباع – غیر اشباع)در روغن زیتون وچود دارد. ه- برای پیشگیری از ابتلا به بیماری (دیابت نوع ۲- هپاتیت B) می توان از واکسن استفاده کرد.	۱/۲۵
۴	گزینه مناسب را انتخاب کنید. الف)کدامیک از نشانه های سلامت معنوی است؟ ۱) مدیریت هیجان ۲)تعهد ۳)عملکرد مسئولانه ۴)وزن مناسب ب)کدامیک از مواد غذایی زیر تمامی اسیدهای آمینه ضروری را دارد؟ ۱) غلات ۲) تخم مرغ ۳) مغزها ۴)خشکبار ج)کدامیک از موارد زیر از عوارض شایع بیماری دیابت نیست؟ ۱) اختلال در جریان خون دست وپا ۲) نابینایی یا کم بینایی ۳) استفراغ یا سرفه خونی ۴) نارسایی کلیه	۰/۷۵
	ادامه سوالات در صفحه بعد	

۵	چرا برای حفظ وتامین سلامت پیشگیری مقدم بردرمان است؟(یک دلیل)	۰/۵
۶	سه مورد از گامهای برنامه ریزی برای خود مراقبتی بنویسید.	۰/۷۵
۷	با توجه به فقر ید در آب وخاک ایران وکمبود ید در محصولات غذایی گیاهی وجانوری چه راهکاری برای تامین ید مورد نیاز بدن وجود دارد؟	۰/۵
۸	درمورد برنامه غذایی سالم به سوالات زیر پاسخ دهید. الف) دومورد از منابع تامین اب بدن را نام ببرید. ب) از اصول تغذیه سالم اصل تعادل را تعریف کنید. ج)میوه های زرد ونارنجی منبع خوب پیش ساز برای کدام ویتامین می باشند؟	۱/۵
۹	در رابطه با کنترل وزن وتناسب اندام به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف) دارویی را نام ببرید که موجب چاقی می شود. ب) طبقه بندی نمایه توده بدنی برای په افرادی کاربرد ندارد؟ (یک مورد) ج) بر اساس قانون تعادل انرژی تنظیم وزن وبرخورداری از وزن مطلوب به چه عواملی بستگی دارد؟	۱
۱۰	هریک از موارد زیر مربوط به کدامیک از عوامل ایجاد فساد مواد عذایی است؟ الف) افزودنیهای غذایی ب) رطوبت	۰/۵
۱۱	در مورد بهداشت وایمنی مواد عذایی به پرسشهای زیر پاسخ دهید. الف) منظور از بیماریهای غذا زاد چیست؟ ب) دو مورد از دلایل بروز عفونتهای غذایی را نام ببرید.	۱
۱۲	در مورد بیماریهای غیر واگیر به سوالات زیر پاسخ دهید. الف)از گام های پیشگیری دیابت دو مورد را بنویسید. ب) چرا مدت زمان طلایی برای سکته مغزی تنها ۳ ساعت است؟	۱
۱۳	چرا به بیماری فشار خون قاتل خاموش می گویند؟	۰/۵
۱۴	از هر یک از آزمایش های زیر برای تشخیص کدام نوع سرطان استفاده می شود؟ الف) کولونوسکوپی ب) پاپ اسمیر ج) ماموگرافی	۰/۷۵
۱۵	هریک از علایم زیر مربوط به کدام نوع دیابت است؟ (نوع ۱ یا ۲) الف) احساس سوزش در انگشتان دست وپا ب) پرنوشی وپرادراری	۰/۵
۱۶	اصطلاحات زیر را تعریف کنید. الف) فشار خون ب) نزدیک بینی	۱
	ادامه سوالات در صفحه بعد	

۱۷	جدول زیر را در مورد بیماریهای واگیر دار کامل کنید. نام بیماری | شیوه انتقال وانتشار آنفولانزا | الف) ..... ب) ..... | دستگاه تناسلی وبا | ج)	۰/۷۵
۱۸	در مورد بیماری ایدز به پرسشهای زیر پاسخ دهید. الف)عامل این بیماری په نام دارد؟ ب) نتیجه آزمایش فرد در دوران پنجره چه خواهد شد؟ ج)یک راه اصلی پیشگیری از انتقال عامل این بیماری رابنویسید.	۱/۵
۱۹	در مورد بیماریهای واگیر پاسخ دهید؟ الف)یک مورد از عوارض جدی ناشی از درمان نشدن بیماریهای دستگاه تناسلی را بنویسید. ب)بیماری هپاتیت چگونه ایجاد می شود؟ ج)در بیماری پدیکلوزیس انگل شپش سر دقیقا در کدام قسمت بدن زندگی می کند؟	۱/۵
۲۰	درباره بهداشت فردی پاسخ دهید. الف)در صورت آلوده شدن چشم با مواد شیمیایی اولین اقدام فرد چه باید باشد؟ ج) عوارض ناشی از آلودگی صوتی را نام ببرید.	۱
۲۱	دو قانون استفاده ازابزارهای شنیداری و هدفون را بنویسید.	۰/۵
۲۲	در مورد عیوب انکساری چشم به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف)کدام عیب انکساری چشم به دلیل سخت شدن پوسته عدسی به وقوع می پیوندد؟ ب) دو مورد از راههای اصلاح عیوب انکساری چشم را نام ببرید.	۰/۷۵
جمع نمره	**ارزش دانش در عمل به آن است.**	۲۰