Kanoon.ir

درخت تو گر بار دانش بگیرد

به زیر آوری چرخ نیلوفری را

شما با دانلود این نمونه سوال، کد تخفیف خرید کتاب از سایت کانون بوک دریافت می کنید

برای دریافت کد جایزه خود، عدد 33 را به سر شماره 90008451 ارسال کنید.

kanoonBook.ir

www.kanoon.ir

باسمه تعالی

دبیرستان ماندگار البرز

آزمون سلامت و بهداشت میان ترم پایه دوازدهم

شماره :

زمان آزمون : 50دقیقه

تاریخ : 1403/8/13

1)درستی یا نادرستی عبارات زیر را مشخص کنید . (هر مورد 0.25 نمره مجموعاً 1/5 نمره)

الف)کربوهیدرات ها در عملکرد سیستم عصبی نقشی ندارند .

ب)سکته قلبی همواره به شکل ناگهانی و شدید اتفاق می افتد.

ج)ذخیره ویتامین های محلول در چربی به طور معمول در کبد است.

د)بیماران مبتلا به دیابت نوع 1 اغلب بدون علامت هستند

ه)چاقی با الگوی گلابی در مقایسه با الگوی سیب خطر ابتلا به بیماری های قلبی-عروقی را بیشتر افزایش می دهد .

و)بیماری های غیر واگیر اساسا عامل مشخصی ندارند.

2)در عبارات زیر جاهای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.(هر مورد 0.25 نمره مجموعاً 1/25 نمره)

الف)قابل درک ترین بعد سلامت ، سلامت ..... است .

ب)اصل .....یعنی مصرف مقادیر کافی از مواد مغذی مورد نیاز برای حفظ سلامت بدن .

ج) ..... مثل کلید برای سلول عمل می کند.

د)چربی .....بطور معمول از طریق محصولات گیاهی و ماهی تامین می شود.

ه)یکی از شایع ترین بیماریهای انگلی که از طریق پوست و مو به دیگران سرایت می کند ..... است .

3)در پرسش چهارگزینه ای های زیر ، گزینه مناسب را مشخص کنید . (هر مورد 0.25 نمره مجموعاً 1/25 نمره)

الف)درشرایط طبیعی بدن قادر است ..... نوع آمینواسید تولید کند.

1)20 2)12 3)11 4)9

ب)کدامیک با بیماری قلبی-عروقی ارتباط عکس دارد ؟

1)کلسترول 2)HDL 3)LDL 4)تری گلیسیرید

ج)زمانی پخت غذا کامل است که تمام قسمت های آن حداقل.....درجه سانتیگراد حرارت دیده باشند

1)60 2)70 3)80 4)100

د)شخصی که دارای وزن 88 کیلوگرم و قد 188 سانتی متر است یر اساس شاخص توده‌ی بدنی در کدام دسته قرار می گیرد ؟

1)چاقی درجه 2 2)چاقی درجه 1 3)اضافه وزن 4)معمولی

ه)روی موجود در کدام ماده غذایی بهتر جذب می شود ؟

1)فندق 2)غلات سبوس دار 3)سبزی های سبز تیره 4)قلوه

www.kanoon.ir

4)اصلاحات زیر را تعریف کنید. (هر مورد 1نمره مجموعاً 3 نمره)

الف)تعریف حامع سلامت: .....

.....

ب)خود مراقبتی: .....

.....

ج)اصل تنوع: .....

.....

5)جاهای خالی را با کلمات مناسب از داخل پرانتز انتخاب کنید .(1/5 نمره)

الف)ویروس HIV تنها در گلبول های (سفید - قرمز) قادر به ادامه حیات است .

ب)مدت زمانی که آنتی بادی ترشح شده از گلبول های سفید برعلیه ویروس HIV به حد قابل تشخیص برسد مدتی بین(2 - 3) هفته وگاهی تا(2 - 3) ماه است

ج)آزمایش (خون – خون مخفی) در تشخیص سرطان روده نقش دارد.

د)درد در شانه و گردن از نشانه های سکته (قلبی – مغزی) است .

ه)حذف یاکنترل اکثر عوامل اصلی خطر ساز مانع از بروز درصد بیشتری از (بیماری های قلبی و عروقی ، سکته مغزی و دیابت – سرطان ها) می شود.

6)به پرسش های زیر پاسخ کوتاه دهید.(3 نمره)

الف) بین سطوح " ظاهرا سالم " تا " با بیماری شدید" در طیف سلامتی –بیماری ، سطح هایی که قرار دارند را نام ببرید.(0/5 نمره)

.....

ب) مسمومیت های غذایی و بیماری های غذایی به علت آلودگی به موجودات و عواملی رخ می دهد ، برای هرمورد یک مثال بزنید. .(0/5 نمره)

مسمومیت غذایی : .....

بیماری های غذایی :.....

ج) چه بخش ها و ترشحاتی از بدن سوسک های خانگی سبب انتقال میکروب ها به مواد غذایی می شود؟(0/75نمره)

.....

د) عوارض جانبی کاهش سریع وزن را نام ببرید(4 مورد)(1نمره)

.....

ه) اثر چه عاملی بر پوست سبب ساخته شدن شدن اکثر ویتامین های " د" در بدن انسان می شود؟(0/25 نمره)

.....

7)برای موارد زیر علت بنویسید.(4 نمره)

الف) برای استفاده از مکمل غذایی ، تجویز پزشک لازم است ؟(1 نمره)

www-kanoon-ir

.....

.....

ب) برخی مواد غذایی دربالای هرم غذایی قرار دارند. (1 نمره)

.....

ج) در بین عوامل موثر بر سلامت ، سبک زندگی بیشترین تاثیر را دارد. (1 نمره)

.....

.....

.....

د) مصرف زیاد اسیدهای چرب ترانس با بالا رفتن خطر ابتلا به بیماری های قلبی – عروقی ارتباط مستقیم دارد. (1 نمره)

.....

8)به سوالات زیر پاسخ بلند بدهید .

الف) شش مورد از گام های خود مراقبتی را بنویسید.(1/5 نمره)

.....

.....

.....

ب) چهار مورد از علائم بیماری هپاتیت B را بنویسید.(1نمره)

.....

.....

ج) دوران پنجره و اتفاقات رخ داده در آن را شرح دهید. (2 نمره)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

www-kanoon-ir

- **سوال ۱** (هر مورد ۰,۲۵)

الف) نادرست ب) نادرست ج) درست د) نادرست هـ) نادرست و) درست

- **سوال ۲** (هر مورد ۰,۲۵)

الف) جسمانی ب) تعادل ج) انسولین د) غیر اشباع هـ) پدیکلوزیس

- **سوال ۳** (هر مورد ۰,۲۵)

الف) ۳ ب) ۲ ج) ۲ د) ۴

- **سوال ۴**

الف) سلامت کیفیتی از زندگی است که در آن فرد از سلامت جسمی، روانی ـ عاطفی، خانوادگی ـ اجتماعی و معنوی برخوردار است. (۰,۷۵ نمره) . در این تعریف، سلامت امری پویا و فرایندی دائما در حال دگرگونی است .(۰,۲۵ نمره) { ص ۴ }

ب) به بیان ساده، خودمراقبتی شامل اعمالی اکتسابی، آگاهانه و هدفدار است که فرد برای خود، فرزندان و دیگر اعضای خانواده انجام می دهد تا همگی تندرست بمانند،(۰,۷۵) از سلامت جسمی، روانی و اجتماعی خود حفاظت کنند، نیازهای جسمانی، روانی و اجتماعی خود را برآورده سازند، از بیماری ها یا حوادث پیشگیری کنند، بیماری های مزمن خود را مدیریت کنند و نیز از سلامت خود بعد از بیماری حاد یا ترخیص از بیمارستان حفاظت کنند.(۰,۷۵) { ص ۱۵ }

ج) یعنی مصرف انواع مختلف مواد غذایی که در شش گروه اصلی غذایی قرار می گیرند . (۰,۵) { ص ۲۶ }

- **سوال ۵** (هر مورد ۰,۲۵)

الف) سفید ب) ۲-۳ ج) خون مخفی د) قلبی هـ) بیماری های قلبی و عروقی و سکته مغزی و دیابت

- **سوال ۶**

الف) با بیماری های اندک (۰,۲۵)– با بیماری های متوسط(۰,۲۵) {ص ۴۹ }

ب) مسمویت های غذایی :به باکتری / ویروس / عدم رعایت اصول بهداشتی / مصرف غذای ناسالم (هر کدام را نوشته صحیح است / ۰,۲۵)

بیماری های غذایی : انگل های گوشت حیوانات آلوده و بیمار/ کرم کدو در گوشت گاو (هر کدام را نوشته صحیح است/ ۰,۲۵) { ص ۴۶ }

ج) کرک (۰,۲۵)– ترشحات دهان(۰,۲۵) – مدفوع – (۰,۲۵) { ص ۴۳ }

د) ریزش موها / چین و چروک / شل شدن پوست صورت / ضعف اعصاب / افت فشار خون / ضعف / بی حالی / پوسیدگی دندان ها / بروز سنگ کیسه صفرا / ورم و زخم معده / یبوست / افسردگی (هر ۴ مورد از موارد بالا که نوشته صحیح است / ۰,۲۵ هر مورد .) { ص ۳۸ }

هـ) تابش نور مستقیم آفتاب (۰,۲۵) { ص ۳۱ }

www-kanoon-ir

- **سوال ۷**

الف) زیرا مصرف این مکمل ها برای بسیاری از افراد مضر است (۰,۵) مثلا استفاده بیش از حد برخی مکمل های ویتامین می تواند منجر به مصمویت شود (۰,۵) { ص۳۰}

ب) زیرا دارای کمترین حجم هستند (۰,۲۵) و افراد باید از این گروه غذایی کمتر مصرف کنند . (۰,۲۵) { ص ۲۴ }

ج) اهمیت سبک زندگی سالم بیشتر از آن جهت است که با پیشگیری از بروز بیماری در فرد بر کیفیت زندگی او تأثیر می گذارد (۰,۵) براساس مطالعات انجام شده، بیماری های سکته قلبی، دیابت، سرطان و پوکی استخوان، که به عنوان مهمترین بیماری های مزمن در جهان شناخته شده اند، با سبک زندگی ارتباط مستقیم دارند.(۰,۵) { ص ۱۲ و ۱۳ }

د) زیرا ثابت شده است که اسید های ترانس موجب افزایش LDL (۰,۲۵) و کاهش HDL (۰,۲۵) می شود . { ص ۵۸ }

- **سوال ۸**

الف) هدف خود را تعیین کنیم / زمان بندی فعالیت های مورد نظر برای دستیابی به هدف را مشخص کنیم / میزان دستیابی به هدف، موفقیت ها و شکست های خود را ثبت کنیم / پیمان ببندیم / یک مشوق و یک تنبیه صریح و آشکار برای موفقیت و یا شکست در اجرای فعالیت مان تعیین کنیم / برای شروع، گام های کوچک برداریم / از یادآورها استفاده کنیم / در مورد تغییر رفتارمان نظر اطرافیان را بپرسیم / در صورت شکست هرگز مأیوس نشده و برای شروع دوباره آماده شویم / موفقیت ّ های مان را مد نظر داشته باشیم / مهارت های لازم را کسب کنیم / (۶ مورد که صحیح باشد از موارد بالا قابل قبول است / ۰,۲۵ هر مورد) { ص ۱۵ و ۱۶ }

ب) علائم سرماخوردگی – ضعف – کسالت – بی اشتهایی – تب – خفگی – درد عضلات – التهاب مفاصل – عوارض پوستی (۴ مورد که صحیح باشد از موارد بالا قابل قبول است / هر مورد ۰,۲۵)

ج) آنتی بادی ها مانند یک عامل جستجو، مهاجمان عفونی از جمله باکتری ها و ویروس ها را شناسایی می کنند و به بدن کمک می کنند تا آنها را از بین ببرند .مدتی بعد از ورود HIV به بدن، گلبول های سفید به نشانه حضور این ویروس، آنتی بادی ترشح می کنند.(۰,۵) آنتی بادی هیچ عارضه یا علامتی در بدن ایجاد نمی کند؛ ولی وجود آن با آزمایش قابل تشخیص است (۰,۵) از زمان ورود ویروس به بدن تا زمانی که گلبول های سفید آنتی بادی ترشح کنند و سطح آنتی بادی به حد قابل تشخیص برسد، مدتی بین دو هفته و گاهی تا سه ماه طول می کشد. (۰,۵) به این مدت زمان، (دوران پنجره) می گویند . در دوران پنجره علیرغم اینکه ویروس در بدن فرد هست ولی نتیجه آزمایش منفی است.(۰,۵) { ص ۷۳ }