به نام خدا

اداره کل آموزش وپرورش استان سیستان وبلوچستان

مدیریت آموزش وپرورش ناحیه یک شهرستان زاهدان — نام آموزشگاه: نمونه دولتی حضرت مهدی(ع)

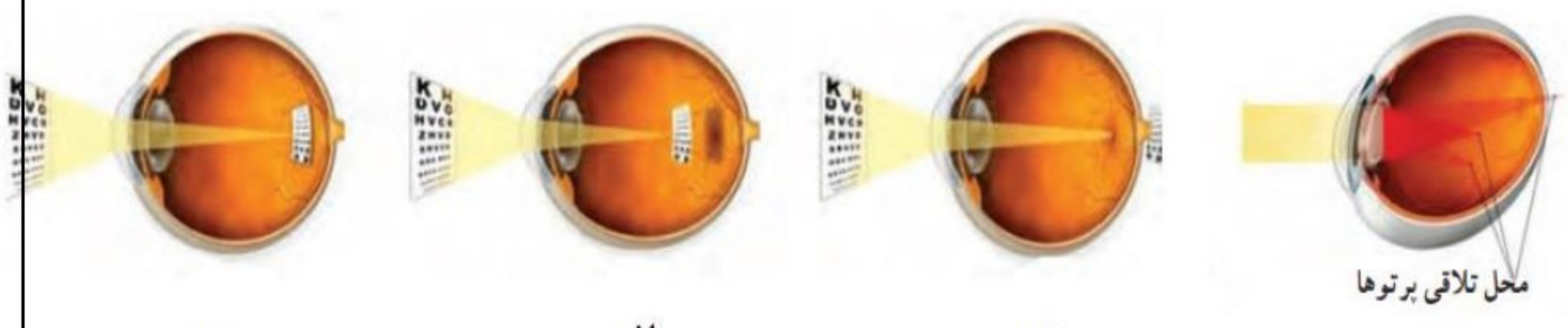
نام درس : سلامت وبهداشت | پایه: دوازدهم | رشته تحصیلی :انسانی | نوبت: اول | تاریخ امتحان : 1404/10/07

نام ونام خانوادگی دانش آموز: | نام دبیر: | ساعت شروع: | مدت امتحان: ۶۰ دقیقه

ردیف	سـوالات	بارم
۱	**گزینه صحیح را انتخاب کنید.** **۱ – بیشترین تاثیر بر سلامت، سهم کدام‌یک از عوامل موثر بر سلامت است؟** الف) عوامل محیطی ب) عوامل ژنتیکی و فردی ج) دسترسی به خدمات بهداشتی – درمانی د) سبک زندگی **۲ – " طبیعی بودن نبض" و "داشتن روحیه انتقادپذیری" به ترتیب مربوط به کدام نشانه‌ی سلامت است؟** الف) اجتماعی–روانی ب) جسمانی – اجتماعی ج)روانی-معنوی د) جسمانی-روانی **۳– کدام‌یک از مواد مغذی زیر به ازای مصرف هر گرم، انرژی بیشتری در بدن تولید می‌کند؟** الف) کربوهیدرات‌ها ب)چربی‌ها ج) پروتئین‌ها د) ویتامین‌ها و مواد معدنی **۴ – چند درصد حجم بدن، آب است؟** الف) ۶۰٪ ب)۷۰٪ ج)۸۰٪ د)۹۰٪ **۵ – کدام یک از موارد زیر از عوامل تشدید آکنه نیست؟** الف) استرس ب) مصرف شیرینی‌جات ج)قرارگرفتن در معرض نور خورشید د) دست‌کاری جوش‌ها **۶ – در بین گزینه‌های زیر کدام‌یک نادرست است؟** الف) افزایش تغییرات ضربان قلب می‌تواند از عوارض ناشی از کم‌خوابی باشد. ب)هر فرد مستقل از سنِ خود، در طول روز به ۷ الی ۸ ساعت خواب نیاز دارد. ج) مواد قندی از جمله عوامل پوسیدگی دندان‌ها است. د)آکنه درمان قطعی ندارد و معمولا با افزایش سن از بین می‌رود. **۷ – ویروس اچ‌آی‌وی (HIV) از کدام طریق منتقل نمی‌شود؟** الف) تزریق با وسایل مشترک ب)دریافت خون آلوده ج) نیش حشرات د)بارداری و شیردهی مادرِ مبتلا به بیماری **۸ – موثرترین راه پیشگیری از آلودگی به ویروس هپاتیت چیست؟** الف) عدم تماس با پوست بریده یا زخم شده بیمار ب) تزریق واکسن ج)استفاده نکردن از وسایل تیز و برنده مثل تیغ و ناخن‌گیرِ متعلق به شخص بیمار د) عدم تماس با مایعات و خون بیمار **۹ – کدام‌یک از موارد زیر در مورد بلوغ لازم برای ازدواج صحیح است؟** الف) بلوغ روانی همان رشد شخصیت است. ب) فردی ممکن است در سن ۱۸ سالگی آماده ازدواج باشد در حالی که فردی دیگر در سنین بالاتر به بلوغ اجتماعی نرسیده-باشد. ج) فرد بایستی قبل از ازدواج بتواند مصالح خود را بشناسد د) همه موارد صحیح هستند. **۱۰ – کدام‌یک از بیماری‌های زیر از بیماری‌های غیرواگیردار است؟** الف) کرونا ب)ایدز ج) هپاتیت د) دیابت	۱۰
۲	**۴ مورد از توصیه‌های بهداشتی برای باروری مردان را نام ببرید.**	۱

www-kanoon-ir

CamScanner

۳	**الف – عیوب انکساری به علت بروز تغییراتی در ..... بوجود می‌آید.** **ب – شکل زیر کره چشم افراد مختلف را نشان می‌دهد که هر کدام دارای یک عیب انکساری است و یکی از چشم‌ها نیز سالم است. چشم سالم، چشم دوربین، چشم نزدیک بین و چشم آستیگمات را در شکل مشخص کنید.**  	۱
۴	**با استفاده از عبارات و کلمات زیر، جاهای خالی را پر کنید.** *اکسیژن – قندخون بالا – چاقی – HDL – LDL – حفظ تعادل بدن– حدت بینایی* ۱ – .....، میزان سلامت چشم‌ها و سطح توانایی حس بینایی را نشان می‌دهد. ۲– مشکلات گوارشی مانند سنگ صفرا و التهاب کبد از عوارض ..... هستند. ۳– به ..... کلسترول خوب می‌گویند. ۴– از وظایف مهم گوش می‌توان ..... را نام برد.	۲
۵	**چند نوع اسید آمینه وجود دارد؟** **آیا بدن انسان همه آن را می‌تواند تولید کند؟**	۱
۶	**۲ قانون استفاده از ابزارهای شنیداری و هدفون را به طور کامل بنویسید.**	۱
۷	**۴ مورد از گام‌های لازم برای پیشگیری از بیماری دیابت را بنویسید.**	۱
۸	**۴ مورد از علائم فشار خون بالا را بنویسید.**	۱
۹	**الف) شاخص توده بدنی با چه رابطه‌ای حساب می‌شود؟** **ب) شاخص توده بدنی مربوط به خود را حساب کنید و طبق جدول طبقه بندی نمایه توده بدنی، وضعیت خود را پیدا کنید.** طبقه‌بندی نمایه توده بدنی BMI | وضعیت فرد کمتر از ۱۸/۵ | لاغر (کمبود وزن) ۱۸/۵ ـ ۲۴/۹ | معمولی ۲۵ ـ ۲۹/۹ | اضافه وزن ۳۰ ـ ۳۴/۹ | چاقی درجه یک ۳۵ ـ ۳۹/۹ | چاقی درجه دو مساوی و بالاتر از ۴۰ | چاقی درجه سه	۱
۱۰	**۴ مورد از آداب صحیح خوردن و آشامیدن که در فرهنگ اسلامی به آنها توصیه شده‌است را بنویسید.**	۱
	خداوند پاک است و پاکیزگی را دوست دارد. "رسول اکرم"	

www-kanoon-ir

CamScanner

به نام خدا

پاسخ از: الهه ظرافتی، دانشجوی پزشکی دانشگاه تهران

1

1. د
2. د
3. ب
4. الف
5. ج
6. ب
7. ج
8. ب
9. د
10. د

2. پرهیز از مصرف دخانیات و الکل، داشتن تغذیهٔ سالم وفعالیت بدنی مناسب

3.

الف) شکل یا اندازهٔ کرهٔ چشم یا انحنای عدسی

ب) 1: سالم 2: نزدیک بین 3: دوربین 4: آستیگمات

4.

1. حدت بینایی
2. چاقی
3. HDL
4. حفظ تعادل بدن

5. دو نوع، اسید آمینه ضروری و غیر ضروری. بدن همه را نمی‌تواند تولید کند (ضروری ها باید از غذا تامین شوند).

6. صدای متوسط، مدت استفادهٔ کوتاه، فاصله دادن بین زمان های استفاده

www-kanoon-ir

CamScanner

7. تغذیهٔ سالم، فعالیت بدنی منظم، کنترل وزن، پرهیز از مصرف زیاد قند و چربی

8. سردرد، سرگیجه، تپش قلب، تاری دید

9.

الف)

$BMI = \text{وزن (کیلوگرم)} \div (\text{قد به متر})^2$

ب)

پس از محاسبه عدد BMI دانش آموز، وضعیت فرد طبق جدول کتاب تعیین می‌شود:

کمتر از ۱۸/۵ ← کم‌وزن

تا ۲۴/۹ ← وزن طبیعی ۱۸/۵

تا ۲۹/۹ ← اضافه‌وزن ۲۵

۳۰ و بیشتر ← چاق

10.شروع با نام خدا، پرهیز از پرخوری ، آرام غذا خوردن، شکرگزاری پس از غذا

CamScanner