

نام درس : سلامت و بهداشت		بسمه تعالی		ساعت شروع امتحان : ۸ صبح	
پایه و رشته : دوازدهم (کلیه رشته ها)		 مرکز ملی پرورش، سواد و دانش در سلامت و بهداشت		تاریخ آزمون: ۱۴۰۱/۱۰ /	
نام و نام خانوادگی:				مدت زمان : ۷۵ دقیقه	
نام و نام خانوادگی دبیر : کیخایی				تعداد صفحات: ۳ صفحه	
نمره با عدد:		تعداد سؤالات: ۱۳ سؤال			
نمره با حروف:		نوبت دی ماه			
امضاء		۱۴۰۱-۱۴۰۲			
ردیف		بارم			
۱	درستی یا نادرستی هر یک از عبارات های زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید. الف) در اسلام بدن انسان هدیه و امانت الهی برای تکامل روح به حساب می آید. ب) افراد برخوردار از درآمد و آموزش بالاتر همیشه انتخاب ها و رفتارهای سالم تری ندارند. پ) بقرات سلامتی را سرشت و حالتی می داند که در آن اعمال بدن به درستی سر می زند و نقطه مقابل بیماری نیست. ت) خطر ابتلا به بیماری های قلبی -عروقی در الگوی چاقی گلابی بیشتر دیده می شود. ث) رشد، ترمیم و حفظ بافت های عضلانی از عملکردهای پروتئین ها در بدن می باشد. ج) حداقل فاصله زمانی بین زایمان و بارداری مجدد ۳ سال است.				
۲	در هریک از عبارات های زیر جای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید. الف) مهمترین بیماری های ویروسی از طریق انتشار می یابند. ب) نیازمندی های تغذیه ای هر فرد براساس سن، جنس، وزن و میزان فرد تعیین می شود. پ) از آزمایش های شایع غربالگری سرطان می توان به کولونوسکوپی در تشخیص اشاره کرد. ت) آمادگی برای ازدواج نیازمند بلوغ جسمانی، بلوغ روانی و بلوغ زوجین است. ث) بوی بد پا در اثر فعالیت که در کف پا و بین انگشتان پا جمع می شود ناشی می گردد. ج) برای افراد شاغل در مکان های تهیه، تولید و توزیع غذا، داشتن بهداشت و رعایت بهداشت فردی از اهمیت زیادی برخوردار است. د) با توجه به تعریف سلامت، تامین سلامت مستلزم رعایت است. ه) بدن قادر به ذخیره مقدار معینی کربوهیدرات است که به صورت در ماهیچه ها و کبد ذخیره می شود.				
۳	در هر یک از جملات زیر، کلمه مناسب داخل پرانتز را انتخاب کنید. الف) ویتامین (A-B) در بدن (کبد) ذخیره نمی شود. ب) وقت گذراندن با خانواده مربوط به خود مراقبتی (اجتماعی-معنوی) است. پ) در دیابت نوع (نوع ۲-نوع ۱) لوزالمعده قادر به تولید انسولین کافی نیست یا بدن به انسولین مقاومت نشان می دهد. ت) ثابت شده است که، اسیدهای چرب ترانس موجود (افزایش-کاهش) HDL و (افزایش-کاهش) LDL می شوند. ث) اسهال خونی از بیماری هایی است که از طریق دستگاه (تناسلی-گوارش) منتقل می شود. ج) قابل درک ترین بعد سلامت، (سلامت جسمانی-سلامت معنوی) است. د) به مصرف مقادیر کافی از مواد مغذی مورد نیاز برای حفظ سلامت بدن گویند. (اصل تعادل-اصل تناسب) و) بیماری های واگیردار را می توان براساس شیوه های (انتقال-درمان) به پنج دسته طبقه بندی کرد. ه) در دوران پنجره ویروس اچ آی وی در بدن فرد هست ولی نتیجه آزمایش (منفی-مثبت) است.				

۴	در پرسش های زیر گزینه مناسب را انتخاب کنید. الف) عدم تحمل فعالیت بدنی ناشی از کدام عارضه چاقی می باشد؟ (۱) مشکلات تنفسی (۲) مشکل سیستم عصبی (۳) مشکلات قلبی (۴) مشکلات روانی ب) کدام یک از عوامل خطر ابتلا به بیماری های قلبی-عروقی به طور منظم باید از نظر پزشکی بررسی شود؟ (۱) فشار خون بالا (۲) اضافه وزن و چاقی (۳) عدم تحرک (۴) استعمال دخانیات پ) کمبود کدام ماده موجب کاهش رشد در کودکان و نوجوانان می شود؟ (۱) آهن (۲) کلسیم (۳) روی (۴) ویتامین D ت) در کدام یک از عیوب انکساری چشم کره چشم از حد طبیعی کوچکتر است؟ (۱) پیرچشمی (۲) نزدیک بینی (۳) آستیگماتیسم (۴) دوربینی ث) ماهی های چرب (آزاد-کپور-سالمون) سرشار از و انواع مغزها (پسته، بادام، گردو و فندق) از مواد غذایی سرشار از هستند. (۱) د-آهن (۲) د-ید (۳) آهن-ید (۴) ید-آ	۱/۵										
۵	به پرسش های زیر پاسخ کوتاه دهید. الف) در هرم غذایی مقابل علامت سوال مربوط به کدام گروه از مواد غذایی می باشد؟  ب) دو مورد از چهار عامل موثر بر سلامت، را نام ببرید. پ) یک مورد از بیماری های ناشی از غذا (غذا زاد) را نام ببرید.	۱										
۶	اصطلاحات زیر را تعریف کنید. الف) خودمراقبتی ب) اسیدهای چرب غیراشباع	۱										
۷	به پرسش های زیر در رابطه با کنترل وزن و تناسب اندام پاسخ دهید. الف) طبقه بندی نمایه توده بدنی براساس فرمول شاخص توده بدنی برای کدام گروه از افراد کاربرد ندارد؟ دو گروه را نام ببرید. ب) دو مورد از عوارض جانبی کاهش وزن سریع را بنویسید. پ) دو اصل که افراد چاق برای کاهش وزن باید رعایت کنند را نام ببرید.	۱/۵										
۸	جدول زیر در رابطه با عوامل ایجاد فساد مواد غذایی است هریک از موارد ستون (الف) با یکی از موارد ستون (ب) ارتباط منطقی دارد. آنها را پیدا کنید و در برگه پاسخنامه بنویسید.	۱										
<table border="1"><thead><tr><th>ستون (الف)</th><th>ستون (ب)</th></tr></thead><tbody><tr><td>الف) شیمیایی</td><td>۱- ترشحات دهان سوسک های خانگی</td></tr><tr><td>ب) بیولوژیکی</td><td>۲- ضربه دیدن میوه ها هنگام برداشت</td></tr><tr><td>ج) مکانیکی</td><td>۳- نامناسب بودن درجه حرارت محیط</td></tr><tr><td>د) فیزیکی</td><td>۴- استفاده از حشره کش در هنگام کاشت</td></tr></tbody></table>		ستون (الف)	ستون (ب)	الف) شیمیایی	۱- ترشحات دهان سوسک های خانگی	ب) بیولوژیکی	۲- ضربه دیدن میوه ها هنگام برداشت	ج) مکانیکی	۳- نامناسب بودن درجه حرارت محیط	د) فیزیکی	۴- استفاده از حشره کش در هنگام کاشت	
ستون (الف)	ستون (ب)											
الف) شیمیایی	۱- ترشحات دهان سوسک های خانگی											
ب) بیولوژیکی	۲- ضربه دیدن میوه ها هنگام برداشت											
ج) مکانیکی	۳- نامناسب بودن درجه حرارت محیط											
د) فیزیکی	۴- استفاده از حشره کش در هنگام کاشت											

۹	<p>به پرسش های زیر در رابطه با بیماری های غیرواگیر پاسخ دهید:</p> <p>الف) چه موقع تومور بدخیم منجر به مرگ فرد می شود؟</p> <p>ب) کدام دیابت به نام دیابت جوانان نیز نامیده می شود؟</p> <p>پ) بیشترین علل مرگ و میر در ایران مربوط به کدام دسته از بیماری ها است؟</p> <p>ت) از این بیماری به عنوان قاتل خاموش یاد می شود؟</p> <p>ث) یک آزمایش که در تشخیص سرطان دهانه رحم کاربرد دارد را بنویسید.</p> <p>ج) در صورت مشاهده هر یک از علائم سکتة مغزی در فرد مهمترین اقدام چیست؟</p> <p>د) بیشترین قسمت کلسترول در داخل بدن در کجا ساخته می شود؟</p>	۲
۱۰	<p>در مورد بیماری های واگیردار به پرسش های زیر پاسخ دهید</p> <p>الف) علت نگرانی و خطر در مورد بیماری های واگیردار چیست؟</p> <p>ب) دو مورد از عوارض جدی ناشی از درمان نشدن بیماری هایی که از طریق دستگاه تناسلی منتقل می شوند را بنویسید.</p> <p>پ) عامل بیماری پدیکلوزیس در کجا تخم گذاری می کند؟</p> <p>ت) اصلی ترین راه پیشگیری در همه بیماران عفونی چیست؟</p> <p>ث) در صورت ابتلا به یکی از اعضای خانواده یا نزدیکان به بیماری هیپاتیت B، برای جلوگیری از انتقال بیماری به دیگر اعضا، رعایت چه نکاتی ضروری است؟ (ذکر یک مورد)</p>	۲
۱۱	<p>به پرسش های زیر در رابطه با بهداشت فردی پاسخ دهید.</p> <p>الف) دو قانون استفاده از ابزارهای شنیداری و هدفون را بنویسید.</p> <p>ب) چرا افرادی که موهای چرب دارند هنگام شستشوی مو نباید پوست سر خود را محکم ماساژ دهند؟</p> <p>پ) برای جلوگیری از پوسیدگی دندان چه باید کرد؟</p> <p>ت) چرا همه افراد به خصوص جوانان و نوجوانان به خواب کافی نیاز دارند؟</p>	۲
۱۲	<p>به پرسش های زیر در رابطه با بهداشت ازدواج و بارداری پاسخ دهید.</p> <p>الف) تزریق کدام واکسن قبل از ازدواج برای خانم ها الزامی است؟</p> <p>ب) یک مورد از فرمایشات پیامبر اکرم (ص) را در مورد ازدواج بنویسید.</p> <p>پ) تاثیرات وزن مادر در ناباروری را بنویسید؟</p> <p>ت) مشاوره ژنتیک قبل از ازدواج به چه افرادی توصیه می شود؟</p>	۱/۵
۱۳	<p>تصاویر زیر کدام راه انتقال ویروس اچ آی وی را نشان می دهد؟</p> <div style="text-align: center;">  </div>	۰/۵
	موفق و پیروز باشید	۲۰