



باسمه تعالی

اداره آموزش و پرورش منطقه ۴ - آزمون ترم اول

نام و نام خانوادگی: نام درس: سلامت و بهداشت - کلیه رشته ها

کلاس تحصیلی: دوازدهم نام دبیر: جناب آقای پوراسماعیل

تاریخ آزمون: ۱۴۰۳/۱۰/۲۶ زمان آزمون: ۹۰ دقیقه

ردیف	بارم	
۱-۱	۱	درست یا نادرست بودن جملات زیر را مشخص کنید. ۱. سلامت در لغت نامه دهخدا به معنای بی عیب شدن است. ☐ ص ☐ غ ۲. رشد ترمیم و حفظ بافت های عضلانی از عملکرد چربی هاست. ☐ ص ☐ غ ۳. پدیکلوزیس یکی از شایع ترین بیماری های انگلی می باشد. ☐ ص ☐ غ ۴. زمانی پخت غذا کامل است که تمام قسمت های آن حداقل ۷۰ درجه سانتیگراد حرارت دیده باشد. ☐ ص ☐ غ
۲-۲	۱/۲۵	جاهای خالی جملات را با کلمات مناسب پر کنید. ۱. واحد سازنده ی پروتئین است. ۲. بیشترین قسمت کلسترول در داخل بدن در ساخته می شود. ۳. مهمترین بیماری های ویروسی که از طریق دستگاه تنفس انتقال می یابد آنفولانزا و می باشد. ۴. هرچه از بالای هرم غذایی به سمت پایین حرکت کنیم حجم گروه های غذایی می شود. ۵. حساس ترین عضو بدن است.
۳-۳	۱	در عبارات زیر از میان واژه های داده شده مناسب ترین واژه را انتخاب کنید. ۱. سوسک های خانگی در دسته (عوامل شیمیایی / عوامل بیولوژیکی) فساد مواد غذایی قرار دارند. ۲. بیشترین علل مرگ و میر در ایران مربوط به بیماری های (واگیر دار / غیر واگیر) است. ۳. (LDL / HDL) سبب افزایش بروز بیماری های قلبی عروقی می شود. ۴. در دوران پنجره ویروس اچ آی وی در بدن فرد هست ولی نتیجه ی آزمایش (مثبت / منفی) است.

۱	از میان گزینه‌های داده شده پاسخ درست را انتخاب کنید. ۱. داشتن عملکرد مناسب در برخورد با مشکلات مربوط به کدام بعد سلامت است. ☐ الف) جسمی ☐ ب) روانی ☐ ج) اجتماعی ☐ د) معنوی ۲. کدامیک از عیوب انکساری چشم به علت شکل غیر عادی قرنیه ایجاد می شود؟ ☐ الف) پیرچشمی ☐ ب) نزدیک بینی ☐ ج) دوربینی ☐ د) آستیگماتیسم ۳. کدام مورد از عوامل چاقی محسوب نمی شود ؟ ☐ الف) ژنتیک ☐ ب) فعالیت بدنی زیاد ☐ ج) بیماری جسمی ☐ د) داروها ۴. ضربه دیدن در حین برداشت ماد غذایی از عواملفساد مواد غذایی است. ☐ الف) مکانیکی ☐ ب) فیزیکی ☐ ج) شیمیایی ☐ د) بیولوژیکی
۷۵/۰	در زیر چند ماده مغذی به همراه نقش شان در بدن آورده شده (موارد مرتبط به هم را با فلش وصل کن) (الف) سدیم در ترکیب هموگلوبین نقش اساسی دارد و وظیفه حمل اکسیژن را برعهده دارد کلسیم ساخت دندان ها، استخوان ها و حفظ استحکام آنها آهن تبادل مایعات در بدن
۳	به پرسش‌های زیر پاسخ کوتاه دهید. ۱. قابل درک ترین بعد سلامت کدام است ؟ (۲۵/۰) ۲. وقت گذراندن با خانواده مربوط به کدام یک از انواع خودمراقبتی است ؟ (۲۵/۰) ۳. کدام ویتامین بر اثر تابش مستقیم آفتاب بر پوست ساخته می شود ؟ (۲۵/۰) ۴. یک دارو نام ببرید که منجر به چاقی می شود ؟ (۲۵/۰) ۵. مرحله انتهایی و پیشرفته HIV چه نام دارد ؟ (۲۵/۰) ۶. کدامیک از الگوها ی چاقی خطر ابتلا به بیماری های قلبی عروقی را افزایش می دهد ؟ (۲۵/۰) ۷. دو بیماری نام ببرید که از طریق دستگاه گوارش منتقل می شوند.؟ (۵/۰) ۸. یک مورد از عوارض جانبی کاهش سریع و غیر اصولی وزن را بنویسید. (۲۵/۰) ۹. دو مورد از عوامل فیزیکی فساد مواد غذایی را نام ببرید ؟ (۵/۰) ۱۰. شریان تغذیه کننده قلب چه نام دارد ؟ (۲۵/۰)

سوالات تشریحی: (به سوالات زیر پاسخ مناسب و کامل بدهید)

۱. منابع هر یک از ریز مغذی های زیر را بنویسید (ذکر یک مورد)
الف) روی
ب) ید.....
/۵
۲. دو مورد از نشانه های سلامت جسمانی را بنویسید
/۵
۳. مهم ترین علامت بالینی سکنه قلبی را بنویسید.
/۵
۴. پیش ساز ویتامین آ چه نام دارد ؟
/۵
۵. در صورتی که یکی از اعضای خانواده به بیماری هپاتیت B مبتلا باشد ، برای جلوگیری از انتقال بیماری به سایر اعضای خانواده رعایت چه نکاتی ضروری است ؟ (ذکر یک مورد)
/۵
۶. یکی از راه های انتقال HIV را بنویسید .
/۵
۷. حدت بینایی را تعریف کنید .
/۵
۸. روش اصلاح عیوب انکساری را بنویسید. ۲مورد
/۵
۹. برای تشخیص موارد زیر چه آزمایشی را باید انجام داد ؟
الف) سرطان روده.....
ب) سرطان پروستات
ج) سرطان دهانه رحم.....
/۷۵
۱۰. ابن سینا سلامت را چگونه تعریف کرده ؟ آن را بنویسید.
/۷۵
۱۱. مهم ترین بیماری های مزمن شناخته شده در جهان مرتبط با سبک زندگی را نام ببرید (ذکر سه مورد)
/۷۵
۱۲. عامل خطر ساز دیابت نوع ۲ که قابل پیشگیری هستند را نام ببرید (ذکر ۳ مورد)
/۷۵
۱۳. تغذیه صحیح را تعریف کنید .
۱
۱۴. افراد چاق و دارای اضافه وزن برای کاهش وزن لازم است دو اصل را رعایت کنند آن ها را نام ببرید.
۱
۱۵. علائم دیابت نوع ۲ را بنویسید. (۴مورد)
۱
۱۶. سکنه مغزی با چه علائمی همراه است ؟ (ذکر دو مورد)
۱
۱۷. دو مورد از علایم بیماری های دستگاه تناسلی را نام ببرید .
۱