

باسمه تعالی

اداره کل آموزش و پرورش شهر تهران

نام درس: سلامت و بهداشت

تاریخ آزمون: ۱۴۰۳/۱۰/۰۳

اداره آموزش و پرورش منطقه ۱۴

نام و نام خانوادگی:

آزمون های نوبت اول سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۴

زمان آزمون: ۹۰ دقیقه

رشته: ریاضی - تجربی - انسانی

پایه: دوازدهم

تعداد صفحات: ۳ صفحه

بارم	سوال	شماره
۲	<p>درستی یا نادرستی هر یک از عبارتهای زیر را مشخص کنید.</p> <p>الف) ارتباط سالم فرد با محیط، برخلاف سازگاری فرد با خودش و دیگران از نشانه های سلامت اجتماعی است .</p> <p>ب) چربی اشباع نشده عامل تعیین کننده سطح کلسترول خون است.</p> <p>پ) چاقی با الگوی سیب، خطر ابتلا به اختلالات انعقاد خون را بیشتر افزایش می دهد.</p> <p>ت) مسمومیت غذایی که به علت آلودگی مواد غذایی به عوامل بیماریزا ایجاد می شود ، دارای عوارضی متناسب با مقاومت فرد مصرف کننده است .</p> <p>ث) به هنگام سکته قلبی ، لخته شدن خون قبل از پلاک تشکیل می شود.</p> <p>ج) HIV نام ویروس مربوط به یک بیماری عفونی قابل کنترل است .</p> <p>چ) نفوذ به لایه های رویی پوست و آسیب مستقیم به DNA ناشی از تأثیر اشعه UVB است .</p> <p>ح) تجربه اولین بارداری در سنین پایین و داشتن بارداری های متعدد اثر محافظتی بر رحم و تخمدان مادر دارد.</p>	۱
۲	<p>جاهای خالی را با کلمات مناسب پر کنید .</p> <p>الف) در حوزه بهداشت دو موضوع و درمان مورد توجه می باشد .</p> <p>ب) نام عمومی کربوهیدراتهایی که در دستگاه گوارش ، هضم و جذب نمی شوند است .</p> <p>پ) برخی از داروها مانند موجب چاقی می شوند.</p> <p>ت) نوعی چربی خون که قابلیت اکسید شدن در خون را دارد، می باشد که منجر به سخت شدن جداره شریان ها می شود.</p> <p>ث) خطر بیماریهای واگیردار در آن است که می تواند باعث شود.</p> <p>ج) از عیوب انکساری چشم که به دلیل سخت شدن پوسته عدسی چشم ایجاد می شود می باشد .</p> <p>چ) خانم ها از سه ماه قبل از حاملگی باید روزانه غذاهای سرشار از مصرف کنند.</p> <p>ح) همراه با خروج مواد زائد از پوست باکتریایی که در نقاط مختلف پوست، مخصوصاً نواحی گرم و مرطوب زندگی می کنند ، سبب مواد موجود در عرق و پوست و ایجاد بوی نامطبوعی می کند.</p>	۲
۲	<p>از بین کلمات داخل پرانتز کلمات مناسب را انتخاب کنید .</p> <p>الف) تأمین سلامت افراد جامعه از وظایف اولیه (خانواده ها - حکومت ها) است .</p> <p>ب) افرادی که رژیم غذایی متعادل ندارند ممکن است با کمبود ویتامین (E - B - D) مواجه شوند.</p> <p>پ) فردی با BMI (شاخص توده بدنی) معادل ۳۵ دارای (اضافه وزن - چاقی درجه ۱ - چاقی درجه ۲) است .</p> <p>ت) پخت غذا زمانی کامل است که تمام قسمت های آن (حداقل ۷۰ درجه سانتی گراد - حداکثر ۷۰ درجه سانتی گراد - حداقل ۹۰ درجه سانتی گراد) حرارت دیده باشد .</p> <p>ث) بیماری که بیشترین عامل مرگ و میر به دلیل بیماریهای قلبی عروقی محسوب می شود (بیماریهای عروق کلیه - سکته مغزی - بیماریهای عروق محیطی) است .</p> <p>ج) برای پیشگیری از ابتلا به بیماری هیپاتیت (B - C) می توان از واکسن استفاده کرد.</p> <p>چ) از آنجا که لنزها روی (شبکیه - عدسی - قرینه) چشم قرار می گیرند نظافت و نگهداری مطلوب آنها برای پیشگیری از عفونت چشم ضرورت دارد .</p> <p>ح) توانمندیهای لازم برای اداره امور همسر و فرزندان از نشانه های بلوغ (اجتماعی - روانی) است .</p>	۳
« ادامه سوالات در صفحه دوم »		

شماره سوال	صفحه دوم	بارم	
۴	<p>در پرسش های چهار گزینه زیر ، گزینه مناسب را انتخاب کنید.</p> <p>الف (کدامیک از گام های برنامه ریزی برای خود مراقبتی موجب افزایش اعتماد به نفس می شود ؟</p> <p>۱. تعیین هدف ۲. گام های کوچک در شروع ۳. مدنظر قرار دادن موفقیت ها ۴. تعیین مشوق آشکار</p> <p>ب) کدام گزینه بیانگر منبع مهمی برای ریز مغذی است که خاک کشور ما از آن فقیر است ؟</p> <p>۱. انواع مغزها ۲. میوه های زرد رنگ ۳. روغن کبد ماهی ۴. جلبک دریایی</p> <p>پ) کدامیک نمی تواند از عوارض کم خوابی محسوب شود ؟</p> <p>۱. دیابت نوع ۱ ۲. کاهش دمای بدن ۳. بیش فعالی ۴. خطر ابتلا به بیماریهای قلبی</p> <p>ت) تزریق واکسن برای خانم ها، قبل از عقد امری ضروری است .</p> <p>۱. دیفتری ۲. هیپاتیت ۳. کزاز ۴. ایدز</p>	۱	
۵	<p>در مورد سلامت و عوامل مؤثر آن پاسخ دهید .</p> <p>الف (کدام عامل از عوامل مؤثر بر سلامت با پیشگیری از بروز بیماریها بر کیفیت زندگی فرد اثر می گذارد .</p> <p>ب) داشتن احساس پوچی و بی هدفی ناشی، از نداشتن این بعد از سلامت است .</p>	۰/۵	
۶	<p>الف (کاهش حجم مواد غذایی از پایین به بالای هرم به چه معنا است .</p> <p>ب) عنصر روی موجود در مغز فندق بهتر جذب می شود یا جگر.</p> <p>(با ذکر دلیل)</p>		۱
۷	<p>الف (به غیر از زنان باردار، کدام گروه ها ممکن است به مکمل های تغذیه ای اضافه نیاز داشته باشند ؟) (ذکر دو مورد)</p> <p>ب) بیماری کم خونی ناشی از کمبود کدام ریز مغذی است ؟</p>	۰/۷۵	
۸	<p>در ارتباط با کنترل وزن و تناسب اندام پاسخ دهید .</p> <p>الف (با توجه به نقشه مقابل، احتمال بروز بیماریهای قلبی و عروقی در کدام قسمت کشور بیشتر است .) (با ذکر دلیل)</p> <p>ب) برای جمله زیر دلیل بنویسید.</p> <p>« عوامل روانی در برخی افراد می تواند، سبب چاقی شود.»</p>		۱
۹	<p>براساس قانون تعادل انرژی، برخورداری از وزن مطلوب به چه عواملی بستگی دارد ؟ (ذکر یک مورد کافی است).</p>	۰/۲۵	
۱۰	<p>الف (در مورد درستی یا نادرستی، عبارت زیر توضیح دهید :</p> <p>« اگر با رُب کپک زده داخل ظرفی مواجه شدیم می توان لایه کپک زده را برداشت و سپس رُب باقیمانده را مصرف نمود.»</p> <p>ب) هر یک از موارد زیر مربوط به کدامیک از عوامل فساد مواد غذایی است.</p> <p>۱. رطوبت ۲. انگل ها</p>	۱/۲۵	
۱۱	<p>درباره بیماریهای غیرواگیردار به سؤال های زیر پاسخ دهید:</p> <p>الف) منظور از ایسکمی قلبی چیست ؟</p> <p>ب) مهمترین علامت بالینی در سکته قلبی را بنویسید؟ (دو مورد)</p> <p>پ) از عوامل خطر ساز قابل پیشگیری دیابت نوع ۲ دو مورد بنویسید؟</p> <p>ت) از عوامل محیطی که باعث افزایش آمار سرطان می شود دو مورد نام ببرید؟</p>	۲	
۱۲	<p>الف (به چه دلیل مدت زمان طلایی، برای نجات فردی که دچار سکته مغزی شده است حدود ۳/۵ ساعت می باشد .</p> <p>ب) مهمترین اقدام برای فردی که با سکته مغزی مواجه شده است را بنویسید.</p>	۰/۷۵	
	« ادامه سوالات در صفحه سوم »		

شماره سوال	صفحه سوم	بارم
۱۳	مفاهیم زیر را تعریف کنید. الف (فشارخون ب) حدت بینایی	۱
۱۴	هر یک از موارد ستون A با یکی موارد ستون B ارتباط بیشتری دارد حروف را در کنار شماره ها بنویسید. ستون A ۱- وبا ۲- سنگ کیسه صفرا ۳- سوزاک ۴- عدم تحمل فعالیت های بدنی ستون B الف (از مشکلات تنفسی ناشی از چاقی است ب) در صورت شیوع بهتر است از خوردن کاهو و سبزی خام خودداری شود پ) بیشترین علل مرگ و میر در ایران است ت) در اثر اختلال سیستم ایمنی ایجاد می شود ث) از عوارض کاهش سریع وزن است ج) در صورت عدم درمان می تواند منجر به بیماری التهاب لگن شود	۱
۱۵	مردی برکه آزمایش خون خود را تحویل گرفته و متأسفانه HIV خون وی مثبت بوده است به سؤالهای زیر پاسخ دهید: الف) آیا این فرد در دوران پنجره قرار دارد؟ یا از آن عبور کرده است؟ (با ذکر دلیل) ب) مصرف دارو توسط فرد چگونه باعث کاهش انتقال ویروس به دیگران خواهد شد؟	۱
۱۶	به پرسشهای زیر در مورد بهداشت فردی پاسخ دهید: الف) شکل و فرم دندان ها جزء کدام عامل از عوامل ایجاد پوسیدگی دندان است؟ ب) به چه دلیل ضایعات آکنه معمولاً در حوالی بلوغ پدیدار می شوند؟ پ) به منظور کاهش عوارض چشمی هنگام کار با رایانه، مانتیتور با چشم باید در چه فاصله ای تنظیم شود؟	۱
۱۷	در مورد بهداشت گوش به سؤال های زیر پاسخ دهید: الف) استفاده از پخش کننده های قابل حمل موسیقی که امروزه بسیاری از نوجوانان از آن استفاده می کنند، چگونه به گوش آسیب می رساند. ب) به منظور جلوگیری از این آسیب قانون نصف میزان حداکثر را توضیح دهید.	۱
۱۸	متن زیر در ارتباط با توصیه های بهداشتی برای زنان باردار است متن را بخوانید و جاهای خالی را کامل کنید. همه خانم ها باید از نظر ایمنی نسبت به بیماری (شماره ۱.....) آزمایش شوند، این بیماری ویروسی واگیردار است که در صورت ابتلای مادر در دوران بارداری عوارض خطرناک و غیر قابل برگشتی برای جنین خواهد داشت اثرات بیماری برنوزاد شامل بیماری های قلبی، (شماره ۲.....) و عقب ماندگی ذهنی است.	۰/۵
۲۰	« موفق باشید »	