



هم کلاسی
Hamkelasi.ir

مدیریت آموزش و پرورش منطقه ۱۴

نام و نام خانوادگی:

دبیرستان غیر دولتی پسرانه پیام غدیر

کلاس: دوازدهم

پایانی اول ۹۸-۹۷

نام دبیر: آقای معینان

تاریخ امتحان:

رشته تحصیلی: ریاضی فیزیک و انسانی

نام درس: سلامت و بهداشت ساعت شروع امتحان: صبح

مدت امتحان: ۳۰ دقیقه تعداد برگ سوال: ۲ صفحه

شماره:

بارم	ردیف										
۱	الف) درست یا نادرست بودن هر یک از عبارات‌های زیر را مشخص کنید. ۱- از دیدگاه این سینا سلامت نقطه مقابل بیماری است ☐ ص ☐ غ ۲- بیماریهای قلبی-عروقی به سن و یا جنس خاصی اختصاص دارند. ص ☐ غ ☐										
۱	ب) در هر مورد گزینه صحیح را مشخص کنید. ۳- کدام یک از بیماری‌های زیر به صورت مستقیم با سبک زندگی ارتباط ندارد؟ ☐ الف) سرطان ☐ ب) دیابت ☐ ج) پوکی استخوان ☐ د) آسم ۴- چاقی با الگوی در مقایسه با الگوی خطر ابتلا به بیماریهای قلبی-عروقی را می‌دهد. ☐ الف) گلابی-سیب-افزایش ☐ ب) سیب-گلابی-افزایش ☐ ج) گلابی-سیب-کاهش ☐ د) سیب-گلابی-کاهش										
۱	ج) هر یک از موارد ستون (الف) را به موارد مرتبط در ستون (ب) وصل کنید. <table border="0"> <tr> <td style="text-align: center;">الف</td><td style="text-align: center;">ب</td></tr> <tr> <td>۵- چشم اشیای نزدیک را واضح اما اشیای دور را تار می‌بیند.</td><td>⊙ الف) بپرچمی</td></tr> <tr> <td>۶- به دلیل تصلب عده‌ری چشم به وجود می‌آید.</td><td>⊙ ب) دوربینی</td></tr> <tr> <td>۷- شکل غیرعادی قرینه موجب تاری دید می‌شود.</td><td>⊙ ج) نزدیک بینی</td></tr> <tr> <td>۸- کره چشم این افراد معمولاً کوچک‌تر از حد طبیعی است.</td><td>⊙ د) آستیگماتیسم</td></tr> </table>	الف	ب	۵- چشم اشیای نزدیک را واضح اما اشیای دور را تار می‌بیند.	⊙ الف) بپرچمی	۶- به دلیل تصلب عده‌ری چشم به وجود می‌آید.	⊙ ب) دوربینی	۷- شکل غیرعادی قرینه موجب تاری دید می‌شود.	⊙ ج) نزدیک بینی	۸- کره چشم این افراد معمولاً کوچک‌تر از حد طبیعی است.	⊙ د) آستیگماتیسم
الف	ب										
۵- چشم اشیای نزدیک را واضح اما اشیای دور را تار می‌بیند.	⊙ الف) بپرچمی										
۶- به دلیل تصلب عده‌ری چشم به وجود می‌آید.	⊙ ب) دوربینی										
۷- شکل غیرعادی قرینه موجب تاری دید می‌شود.	⊙ ج) نزدیک بینی										
۸- کره چشم این افراد معمولاً کوچک‌تر از حد طبیعی است.	⊙ د) آستیگماتیسم										
۱	د) در هر عبارت کلمه صحیح داخل پرانتز را انتخاب کنید. ۹- سلامت (معنوی - اجتماعی) یعنی ارتباط سالم فرد با جامعه، خانواده و مدرسه. ۱۰- بالا بودن (تری گلیسرید - HDL) را به عنوان عامل خطر بروز بیماریهای قلبی-عروقی می‌دانند.										
۱	ه) جای خالی در هر عبارت را با کلمه مناسبی کامل کنید. ۱۱- انسداد رگهای بیشترین عامل مرگ و میر به دلیل بیماریهای قلبی به حساب می‌آید. ۱۲- در دوران علیرغم اینکه ویروس در بدن فرد هست، نتیجه آزمایش منفی است.										
۱/۵	و) عبارات‌های زیر را تعریف کنید. ۱۳- خودمراقبتی: ۱۴- بهداشت فردی:										
۰/۵	ح) به سؤالات زیر به صورت کوتاه پاسخ دهید. ۱۵- دو نوع پروتئین را نام ببرید.										
۰/۵	۱۶- در کدام اختلال پوستی غده‌های چربی پوستی و پياز مو ملتهب می‌شوند و جوش‌هایی روی صورت و بدن پدیدار می‌گردد؟										

بارم	ردیف
1	۱۷- دو مورد از عوارض جانبی کاهش سریع وزن را نام ببرید.
۱	۱۸- در صورتی که بیماری هپاتیت B مزمن شود، منجر به چه مشکلاتی شود؟
۱	۱۹- کم شنوایی در دو دسته طبقه بندی می شود. آنها را نام ببرید.
۱	۲۰- توانمندی لازم برای اداره امور همسر و توانمندی شخصیتی و پختگی به ترتیب به چه نوعی از بلوغ اشاره دارند؟
۱	۲۱- بیماری تالاسمی چیست؟
۰/۷۵	۲۲- اصول بهداشتی در جلوگیری از آلودگی و فساد مواد غذایی را نام ببرید.
۰/۷۵	۲۳- با توجه به هرم غذایی، واحد توصیه شده مصرف روزانه انواع مواد غذایی برای یک فرد بزرگسال در هر یک از گروههای زیر را مشخص کنید الف) گروه نان و غلات ب) گروه سبزی ها ج) گروه گوشت و تخم مرغ
۱/۵	ح) به سؤالات زیر به صورت کامل پاسخ دهید. ۲۴- ابعاد مختلف سلامت را نام ببرید؟
۱/۵	۲۵- چربی اشباع شده در چه محصولاتی وجود دارد و عامل تعیین کننده چه پارامتری در خون است؟
۱/۵	۲۶- ایسکیمی قلبی چیست و منجر به چه چیزی می شود؟
۱/۵	۲۷- مهمترین بیماریهای ویروسی که از طریق دستگاه تنفسی انتشار می یابند کدامند و چگونه به دیگران سرایت می کنند؟

الف) درست یا نادرست بودن هر یک از عبارات‌های زیر را مشخص کنید.
۱- غ ۲- غ
ب) در هر مورد گزینه صحیح را مشخص کنید. ۳- د) آسم ۴- ب) سیب-گلابی-افزایش
ج) هر یک از موارد ستون (الف) را به موارد مرتبط در ستون (ب) وصل کنید. ۵- نزدیک بینی ۶- پیرچشمی ۷- آستیگماتیسم ۸- دوربینی
ه) در هر عبارت کلمه صحیح داخل پرانتز را انتخاب کنید. ۹- اجتماعی ۱۰- تری گلیسرید
و) جای خالی در هر عبارت را با کلمه مناسبی کامل کنید. ۱۱- کرونر ۱۲- پنجره
ز) عبارات‌های زیر را تعریف کنید. ۱۳- خودمراقبتی: یعنی فعالیتهایی که خود یا خانواده‌ها برای حفظ و ارتقای سلامت‌شان انجام می‌دهیم. ۱۴- بهداشت فردی: عبارت است از کلیه فعالیتها و اقداماتی که هر فرد به‌طور مسئولانه برای حفظ، تأمین و ارتقای سلامت خود و یا در نهایت برای اطرافیان‌شان انجام می‌دهد.
ح) به سؤالات زیر به صورت کوتاه پاسخ دهید. ۱۵- پروتئین کامل و پروتئین ناقص ۱۶- آکنه ۱۷- ریزش موها، چین و چروک و شل شدن پوست صورت و بدن، ضعف اعصاب، افت فشار خون و ضعف و بیحالی، پوسیدگی دندانها، بروز سنگ کیسه صفرا، ورم و زخم معده، یبوست و حتی افسردگی ۱۸- مشکلات کبدی، سرطان کبد و یا سیروز کبدی ۱۹- مادرزادیواکتسابی ۲۰- بلوغ اجتماعی-بلوغ روانی ۲۱- بیماری تالاسمی یک بیماری ارثی است که از والدین حامل ژن معیوب به فرزندان منتقل می‌شود. ۲۲- ۱- رعایت بهداشت فردی افراد مؤثر در فرایند تولید غذا ۲- رعایت بهداشت مواد غذایی از تهیه تا مصرف ۳- رعایت بهداشت محیط
۲۳- الف) گروه نان و غلات ۶ تا ۱۱ واحد ب) گروه سبزیها ۳ تا ۵ واحد ج) گروه گوشت و تخم مرغ ۲ تا ۳ واحد
ح) به سؤالات زیر به صورت کامل پاسخ دهید. ۲۴- جسماری، خانوادگی-اجتماعی، روانی-عاطفی و معنوی ۲۵- در محصولات لبنی، روغنهای نباتی، گوشت و مرغ یافت می‌شود و عامل تعیین کننده سطح کلسترول خون است ۲۶- به دلیل رسوب تدریجی کلسترول و سایر چربی‌های موجود در خون و مواد دیگر در دیواره داخلی شریانهای کرونر، رفته رفته دیواره داخلی سرخرگها کوچک و تنگ تر شده و جریان خون رسانی به بافت عضله قلب را کم و یا حتی قطع می‌کند. به این حالت که خون کافی به عضله قلب نمی‌رسد، ایسکمی قلب می‌گویند و این وضعیت سبب ایجاد درد قلبی (آنژین صدر) خواهد شد. ۲۷- سرما خوردگی و آنفلوآنزا: در این بیماریها، ویروس به وسیله قطرات کوچکی که به هنگام عطسه یا سرفه عفونی فرد بیمار در هوا پخش می‌شود به دیگران سرایت می‌کند.