

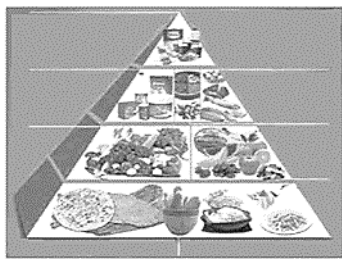
سؤالات شبه آزمون نهایی درس : سلامت و بهداشت	رشته: تمامی رشته ها	ساعت شروع: ۱۶	تعداد صفحات: ۴
تاریخ آزمون: ۱۴۰۲/۰۹/۱۵	نام و نام خانوادگی :	پایه: دوازدهم دوره دوم متوسطه	مدت آزمون: ۸۰ دقیقه
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد و آموزش از راه دور سراسر کشور در نوبت آذر ماه سال ۱۴۰۲			
شرکت تعاونی خدمات آموزشی کارکنان سازمان سنجش آموزش کشور https://www.sanjeshserv.com			

ردیف	سؤالات (پاسخ نامه دارد)	نمره
------	-------------------------	------

۱	<p>درستی یا نادرستی هریک از عبارتهای زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید.</p> <p>(آ) افراد برخوردار از درآمد و آموزش بالاتر، همیشه انتخابها و رفتارهای سالم تری دارند.</p> <p>(ب) پروتئین اضافی در بدن تبدیل به انرژی می شود یا به شکل چربی در بدن ذخیره می گردد.</p> <p>(پ) فردی با $BMI = 30$ از نظر شاخص توده بدنی دارای چاقی درجه یک است.</p> <p>(ت) ایجاد درد قلبی (آنژین صدری) سبب ایسکمی قلب می شود.</p> <p>(ث) در بیماری پدیکلوزیس، شپش سر می تواند موجب خارش شدید در پشت گوش گردد.</p> <p>(ج) طبق نظر کارشناسان، توصیه می شود هنگام کار با رایانه، مرکز صفحه مانیتور حدود ۱۰ تا ۲۰ سانتی متر بالاتر از چشم قرار گیرد.</p>	۱/۵
۲	<p>در هریک از عبارتهای زیر جای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.</p> <p>(آ) بیماری های سرطان و پوکی استخوان، از مهم ترین بیماری های مزمن هستند که با ارتباط مستقیم دارند.</p> <p>(ب) شرایط اقلیمی، میزان فعالیت بدنی، وزن و در میزان آب مصرفی افراد مؤثر است.</p> <p>(پ) تهیه آب سالم و کافی از اصول رعایت بهداشت در تأمین سلامت و ایمنی غذا است.</p> <p>(ت) بیشترین علل مرگومیر در ایران مربوط به بیماری های است.</p> <p>(ث) از زمان ورود ویروس اچ آی وی به بدن تا زمانی که گلبول های سفید آنتی بادی ترشح کنند و سطح آنتی بادی به حد قابل تشخیص برسد، نامیده می شود.</p> <p>(ج) پرتو UVA برخلاف UVB سبب آسیب بر DNA می شود.</p>	۱/۵
۳	<p>از بین کلمات داخل پرانتز گزینه مناسب را انتخاب کنید.</p> <p>(آ) تغذیه و فعالیت بدنی نمونه هایی از عوامل (سبک زندگی / ژنتیکی و فردی / محیطی) مؤثر بر سلامت است.</p> <p>(ب) در اجرای برنامه خودمراقبتی، می توان یک مشوق و یک تنبیه (صریح و سنجین / آشکار و سبک / مبهم و سبک) برای موفقیت و یا شکست در اجرای فعالیت مان تعیین کنیم.</p> <p>(پ) مصرف مقدار کافی از مواد مغذی مورد نیاز برای حفظ سلامت بدن، به اصل (تنوع / تعادل / تناسب) مربوط است.</p> <p>(ت) بیماری (فشار خون بالا / سکته قلبی / سرطان) با عنوان قاتل خاموش شناخته می شود.</p> <p>(ث) از آزمایش های شایع غربالگری سرطان می توان به آزمایش خون در تشخیص سرطان (سینه / روده / پروستات) اشاره کرد.</p> <p>(ج) التهاب کبد و آسیب رسیدن به آن به علل مختلف از جمله آلودگی ناشی از ویروس، موجب ایجاد بیماری (وبا / ایدز / هپاتیت) می شود.</p>	۱/۵
۴	<p>در هریک از پرسش های چهار گزینه ای زیر، گزینه مناسب را انتخاب کنید.</p> <p>(آ) کدام یک از گام های برنامه ریزی برای خودمراقبتی موجب افزایش اعتماد به نفس می شود؟</p> <p>(۱) استفاده از یادآور ها (۲) تعیین هدف (۳) پیمان بستن (۴) مد نظر قرار دادن موفقیت ها</p> <p>(ب) افرادی که رژیم غذایی متعادلی ندارند ممکن است با کمبود کدام ویتامین ها مواجه شوند؟</p> <p>(۱) A و B (۲) B و K (۳) C و B (۴) A و C</p>	۱/۲۵
	«ادامه سؤالات در صفحه دوم»	

سؤالات شبه آزمون نهایی درس : سلامت و بهداشت	رشته: تمامی رشته ها	ساعت شروع: ۱۶	تعداد صفحات: ۴
تاریخ آزمون: ۱۴۰۲/۰۹/۱۵	نام و نام خانوادگی :	پایه: دوازدهم دوره دوم متوسطه	مدت آزمون: ۸۰ دقیقه
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد و آموزش از راه دور سراسر کشور در نوبت آذر ماه سال ۱۴۰۲			
شرکت تعاونی خدمات آموزشی کارکنان سازمان سنجش آموزش کشور https://www.sanjeshserv.com			

ردیف	سؤالات (پاسخ نامه دارد)	نمره
------	-------------------------	------

	<p>پ) عدم تحمل فعالیت بدنی و پر خوری عصبی به ترتیب جزء کدام عوارض چاقی هستند؟</p> <p>۱) مشکلات روانی - مشکلات گوارشی ۲) مشکلات قلبی عروقی - مشکلات غددی ۳) مشکلات سیستم عصبی - مشکلات گوارشی ۴) مشکلات تنفسی - مشکلات روانی</p> <p>ت) کدام یک از علایم زیر مشترکاً در هر دو بیماری سکنه قلبی و مغزی دیده می شود؟</p> <p>۱) درد ناگهانی ۲) از دست دادن تکلم ۳) از دست دادن ناگهانی احساس در بازو ۴) عرق سرد</p> <p>ث) کدام یک از شایع ترین انواع بیماری هیاتیت محسوب می شود؟</p> <p>۱) A و B ۲) B و C ۳) A و C ۴) C و D</p>													
۵	<p>جدول زیر مربوط به مواد مغذی است. هریک از موارد ستون «آ» با یکی از موارد ستون «ب» ارتباط بیشتری دارد. آن ها را در برگه پاسخ بنویسید. (در ستون «ب» یک مورد اضافه است)</p> <table><tr><td>«ستون آ»</td><td>«ستون ب»</td></tr><tr><td>۱- ویتامین «د»</td><td>۱- تنظیم دمای بدن</td></tr><tr><td>۲- فیبر</td><td>۲- حفظ تعادل مایعات در بدن</td></tr><tr><td>۳- آب</td><td>۳- پیش ساز ویتامین «آ»</td></tr><tr><td>۴- سدیم</td><td>۴- روغن کبد ماهی</td></tr><tr><td></td><td>۵- جلوگیری از یبوست</td></tr></table>	«ستون آ»	«ستون ب»	۱- ویتامین «د»	۱- تنظیم دمای بدن	۲- فیبر	۲- حفظ تعادل مایعات در بدن	۳- آب	۳- پیش ساز ویتامین «آ»	۴- سدیم	۴- روغن کبد ماهی		۵- جلوگیری از یبوست	۱
«ستون آ»	«ستون ب»													
۱- ویتامین «د»	۱- تنظیم دمای بدن													
۲- فیبر	۲- حفظ تعادل مایعات در بدن													
۳- آب	۳- پیش ساز ویتامین «آ»													
۴- سدیم	۴- روغن کبد ماهی													
	۵- جلوگیری از یبوست													
۶	<p>در موضوع حفظ و تأمین سلامت به طور حتم پیشگیری بر درمان مقدم است. این مسئله را از نظر مصرف داروها مقایسه کنید.</p>	۰/۵												
۷	<p>نقشه مفهومی زیر مربوط به ابعاد سلامت است. عبارت مناسب برای هریک از موارد (آ) تا (ت) را در برگه پاسخ بنویسید.</p> <div><div>ابعاد سلامت</div><div><div>سلامت (آ).....</div><div>سلامت اجتماعی</div><div>سلامت (ب).....</div><div>سلامت (پ).....</div></div><div><div>اندام متناسب</div><div>.....(ت).....</div><div>داشتن روحیه انتقاد پذیری</div><div>پایبندی به اخلاقیات</div></div></div>	۱												
۸	<p>با توجه به شکل هرم غذایی به پرسش های زیر پاسخ دهید.</p> <p>آ) کدام گروه های غذایی در شماره ۴ قرار دارند؟</p> <p>ب) فردی می گوید عنصر روی موجود در مواد غذایی شماره ۳ نسبت به شماره ۲ بهتر جذب می شوند. آیا با نظر او موافق هستید؟ دلیل خود را بنویسید.</p>	<div><div></div><div><div>۴</div><div>۳</div><div>۲</div><div>۱</div></div></div>												
	<p>«ادامه سؤالات در صفحه سوم»</p>													

سؤالات شبه آزمون نهایی درس : سلامت و بهداشت	رشته: تمامی رشته ها	ساعت شروع: ۱۶	تعداد صفحات: ۴
تاریخ آزمون: ۱۴۰۲/۰۹/۱۵	نام و نام خانوادگی :	پایه: دوازدهم دوره دوم متوسطه	مدت آزمون: ۸۰ دقیقه
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد و آموزش از راه دور سراسر کشور در نوبت آذر ماه سال ۱۴۰۲			
شرکت تعاونی خدمات آموزشی کارکنان سازمان سنجش آموزش کشور https://www.sanjeshserv.com			

ردیف	سؤالات (پاسخ نامه دارد)	نمره
------	-------------------------	------

۹	در مورد کنترل وزن و تناسب اندام به پرسش های زیر پاسخ دهید. (آ) میزان فعالیت بدنی افراد یکی از عوامل محیطی است که باعث اضافه وزن و چاقی می شود. یکی دیگر از این عوامل را نام ببرید. (ب) کدام الگوی چاقی خطر ابتلا به بیماری های قلبی - عروقی را بیشتر افزایش می دهد؟ (پ) طبقه بندی افراد براساس شاخص توده بدنی (BMI) برای کدام افراد کاربرد ندارد؟ (یک مورد)	۰/۷۵
۱۰	اگر به طور میانگین به ازای هر ۳۶۰۰ کیلوکالری انرژی که بیش از نیاز بدن دریافت شود ۴۰۰ گرم به وزن بدن اضافه گردد، فردی که روزانه ۱۷۰ کیلوکالری بیش از نیاز خود انرژی دریافت می کند و تغییری هم در رژیم غذایی و یا نوع فعالیت بدنی خود ایجاد نکرده است؛ (آ) محاسبه کنید در مدت یک ماه وزن او چه میزان افزایش خواهد یافت؟ (ب) اگر این فرد پس از یک سال بخواهد با یک رژیم غذایی سخت، وزن افزایش یافته خود را در عرض یک ماه از دست بدهد ممکن است دچار چه عوارضی شود؟ (دو مورد)	۱
۱۱	چرا نباید مواد غذایی که دچار کپک شده اند را حتی بعد از برداشتن کپک آن مصرف نمود؟	۰/۵
۱۲	در مورد بهداشت و ایمنی مواد غذایی به پرسش های زیر پاسخ دهید. (آ) نصب در و پنجره های توری برای مقابله با کدام دسته از عوامل ایجاد فساد در مواد غذایی توصیه می شود؟ (ب) پس از خرید میوه های سالم و تازه، برای جلوگیری از فساد، باید آن ها را در چه شرایطی نگهداری کرد؟ (پ) سموم قارچی باعث بروز کدام گروه از بیماری های ناشی از غذا می شوند؟	۰/۷۵
۱۳	دو عامل خطر ابتلا به بیماری های قلبی - عروقی که تحت کنترل و اختیار ما نیستند را بیان کنید.	۰/۵
۱۴	چرا توصیه می شود مصرف اسیدهای چرب اشباع، در برنامه غذایی روزانه، محدود شود؟	۰/۵
۱۵	تفاوت تومور خوش خیم و بدخیم را بنویسید.	۱
۱۶	در مورد دیابت به پرسش های زیر پاسخ دهید. (آ) در کدام نوع دیابت، انسولین تولید نمی شود؟ (ب) نشانه اصلی بیماری دیابت چیست؟ (پ) احساس سوزش در انگشتان دست و پا از علائم کدام نوع دیابت است؟ (ت) یک مورد از عوارض عدم تشخیص و درمان به موقع دیابت را بنویسید.	۱
۱۷	هر یک از بیماری های واگیردار زیر، از طریق کدام دستگاه بدن منتقل می شود؟ (آ) کرونا (ب) سوزاک (پ) اسهال خونی	۰/۷۵
۱۸	در مورد پیشگیری از انتقال ویروس اچ آی وی و بیماری ایدز به پرسش های زیر پاسخ دهید. (آ) دو راه اصلی پیشگیری از انتقال این ویروس را بیان کنید. (ب) اقدام برای درمان افراد مبتلا به این بیماری و مصرف دارو توسط این افراد، چه کمکی به پیشگیری از انتقال بیماری می کند؟	۱/۲۵
ادامه سؤالات در صفحه چهارم»		

سؤالات شبه آزمون نهایی درس : سلامت و بهداشت	رشته: تمامی رشته ها	ساعت شروع: ۱۶	تعداد صفحات: ۴
تاریخ آزمون: ۱۴۰۲/۰۹/۱۵	نام و نام خانوادگی :	پایه: دوازدهم دوره دوم متوسطه	مدت آزمون: ۸۰ دقیقه
دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد و آموزش از راه دور سراسر کشور در نوبت آذر ماه سال ۱۴۰۲			
شرکت تعاونی خدمات آموزشی کارکنان سازمان سنجش آموزش کشور https://www.sanjeshserv.com			

ردیف	سؤالات (پاسخ نامه دارد)	نمره
------	-------------------------	------

۱۹	<p>در رابطه با بهداشت چشم به پرسش های زیر پاسخ دهید.</p> <p>(آ) تصویر مقابل مربوط به کدام یک از عیوب انکساری چشم است؟</p> <p>(ب) علت ایجاد این بیماری چیست؟</p> <p>(پ) چگونه می توان آن را اصلاح کرد؟ (دو مورد)</p>	۱
۲۰	<p>در ارتباط با با بهداشت فردی به پرسش های زیر پاسخ دهید.</p> <p>(آ) دو قانون استفاده از ابزارهای شنیداری و هدفون را بیان کنید.</p> <p>(ب) آلودگی هوا بر روی پوست لبها چه عوارضی دارد؟ هر دو مورد را بنویسید.</p> <p>(پ) انسان ها در کدام یک از مراحل نوزادی، کودکی، نوجوانی و کهنسالی، در طول شبانه روز، نیاز بیشتری به خواب دارند؟</p> <p>(ت) کدام گروه از مواد غذایی، باعث پوسیدگی دندان ها می شوند؟</p>	۱/۵
	« پیروز و سربلند باشید »	جمع نمره ۲۰