

بسمه تعالی

جشنواره طراحی سوالات نهایی-سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۳

سوالات آزمون درس: سلامت و بهداشت	رشته: کلیه رشته ها	ساعت شروع:	مدت آزمون: ۹۰ دقیقه
نام و نام خانوادگی:	پایه: دوازدهم	تاریخ آزمون:	تعداد صفحه: ۳
نام و نام خانوادگی طراح: سپیده یوسف زاده	شماره پرسنلی: ۱۱۴۹۰۷۵۵	اداره آموزش و پرورش اول و دوم نظری خراسان رضوی ناحیه ۴ مشهد	

سوالات پاسخنامه دارد

ردیف	سوالات	نمره
۱	<p>درستی یا نادرستی عبارت های زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید.</p> <p>(الف) طبق تعریف ابن سینا سلامت برخورداری از تامین رفاه جسمی واجتماعی است.</p> <p>(ب) بدن ماکادر به ذخیره ویتامین E درکبد است.</p> <p>(ج) آزمایش کولونوسکوپی در تشخیص سرطان پروستات استفاده می شود.</p> <p>(د) وجود شپش سر نشان از شایع ترین بیماری های انگلی می باشد.</p> <p>(ه) افزایش جریان بزاق و کاهش سرعت تخمیر در طول شب باعث بوی بد دهان در صبح می گردد.</p> <p>(و) مصرف هر ۱۰۰ تا ۲۰۰ نخ سیگار با قلیان یکی است.</p>	۱,۵
۲	<p>در هر یک از عبارت های زیر جای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.</p> <p>(الف) استفاده بیش از حد..... منجر به مسمومیت غذایی می گردد.</p> <p>(ب) زمانی که یک ماده غذایی از نظر عطر و طعم و رنگ دچار تغییراتی شود می گوئیم ماده غذایی دچار شده است.</p> <p>(ج) در حوالی بلوغ، افزایش ناگهانی هورمون ها باعث تحریک غده های چربی می شود و به این ترتیب، چربی بیشتری در سطح پوست تولید و زمینه ساز بروز می شود.</p> <p>(د) برخی از مشکلات تغذیه ای مانند کمبود ممکن است نوجوانان را در معرض افسردگی قرار دهد.</p> <p>(ه) در مدت زمان طلایی برای نجات فرد تنها حدود ۳ ساعت است.</p> <p>(و) پدیکلوزیس شایع ترین بیماری انگلی است که از طریق به دیگران سرایت می کند.</p>	۱,۵
۳	<p>از بین کلمات داخل پرانتز گزینه مناسب را انتخاب کنید.</p> <p>(الف) ویتامین های گروه ب از ویتامین های محلول (در آب / چربی) می باشند.</p> <p>(ب) نوردر دسته (عوامل فیزیکی / عوامل بیولوژیکی) فساد مواد غذایی قرار دارند.</p> <p>(ج) کره چشم در افراد دوربین معمولاً (کوچک تر / بزرگ تر) از حد طبیعی است.</p> <p>(د) رفتن به رختخواب و خوابیدن باید با مدت زمان (۶۰/۳۰) دقیقه انجام گردد.</p> <p>(ه) ژن های معیوب از پدر و مادر در تالاسمی (مینور / ماژور) از هر دو به ارث رسیده است.</p>	۱,۵

	(و) روغن های با اسید چرب ترانس بالا موجب کاهش (LDL /HDL) می شود.	
۴	<p>در سؤالات زیر گزینه مناسب را انتخاب کنید.</p> <p>الف) فردی که به طور ارثی از دندان های سالم و محکم برخوردار است، کدام عامل تقویت کننده سلامت دهان و دندان اوست؟</p> <p>(۱) سبک زندگی (۲) ژنتیک (۳) عوامل محیطی (۴) دسترسی به خدمات بهداشتی و درمانی</p> <p>ب) کدام مورد از روش های خود آرام سازی در هنگام خشمگین شدن نیست؟</p> <p>(۱) وضعیت بدن خود را تغییر دهید. (۲) قدری آب خنک بنوشید. (۳) عضلات خود را منقبض کنید. (۴) افکار منفی را از ذهن تان بیرون کنید.</p> <p>ج) در کدام یک از موارد زیر الگوی صحیح وضعیت بدن رعایت شده است؟</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>(۱)</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>(۲)</p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>(۳)</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>(۴)</p> </div> </div> <p>د) کدام مورد از عوامل چاقی محسوب نمی شود؟</p> <p>(۱) وراثت (۲) فعالیت بدنی زیاد (۳) بیماری جسمی و روحی (۴) داروها</p> <p>د) روی موجود در کدام ماده غذایی بهتر جذب می شود؟</p> <p>(۱) گردو (۲) غلات سبوس دار (۳) سبزی های سبز تیره (۴) قلموه</p>	۱,۵
۵	<p>به پرسش های زیر پاسخ دهید.</p> <p>الف) چرا پیشگیری بر درمان مقدم است؟ یک دلیل</p> <p>ب) چه مدت بعد از اسپری کردن حشره کش می توان وارد اتاق شد؟</p> <p>ج) گرفتگی گلو در هنگام غذا خوردن که منجر به خفگی می شود، بیشتر در چه گروهی اتفاق می افتد؟</p>	۱

۱,۵	<p>۶ در مورد کنترل وزن به سوالات پاسخ دهید.</p> <p>الف) منابع پروتئین های گیاهی کدام هستند ؟</p> <p>ب) مصرف مواد در هرم از پایین به بالا چه تفاوتی دارد ؟</p> <p>ج) اصول تغذیه سالم چیست ؟</p> <p>د) دو مورد از عوامل موثر بر چاقی را بیان کنید ؟</p>
۰,۷۵	<p>۷ در زیر چند ماده مغذی به همراه کمبود در بدن آورده شده موارد مرتبط به هم را با فلش وصل کنید.</p> <p>(الف) (ب)</p> <p>ید کماتر</p> <p>کلسیم ضعیف شدن استخوان ها و عدم استحکام آنها</p> <p>آهن کم خونی</p>
۰,۷۵	<p>۸ به سوالات زیر پاسخ کامل دهید.</p> <p>۱. سه مورد از ابعاد سلامت را نام ببرید.</p> <p>۲. دومورد از اصول کاهش وزن را بنویسید .</p> <p>۳. دومورد از راههای پیشگیری اچ آی وی را بنویسید.</p> <p>۴. آلودگی صوتی را تعریف کنید ؟</p> <p>۵- چه آزمایشهایی قبل از ازدواج ضروری میباشد ؟ نام ببرید ؟</p> <p>۶- داروهای محرک چه تاثیری بر باروری می گذارند؟ توضیح دهید ؟</p> <p>۷- منظور از عزت نفس چیست با یک مثال توضیح دهید ؟ دو راهکار بهبود عزت نفس را بنویسید ؟</p> <p>۸- دو مورد از ویژگی های افراد تاب آور چیست ؟</p> <p>۹- چهار ماده سمی موجود در مواد دخانی را نام ببرید ؟</p> <p>۱۰- دو مورد از مهمترین عواملی که نوجوانان و جوانان را بسوی مصرف مواد دخانی سوق میدهد را بنویسید ؟</p> <p>موفق و سربلند باشید</p>
۲۰نمره	