

بسمه تعالی

نام و نام خانوادگی:	آموزش و پرورش ناحیه ۵ مشهد			تاریخ امتحان: ۱۳۹۷/۱۰/۰۲ مهر مدرسه:
نام دبیر یا طراح: فرخانی	کلاس:	تعداد سوال: ۱۴	تعداد صفحه: ۳	مدت امتحان: ۷۵ دقیقه
ساعت شروع: ۸ صبح	شماره صندلی:	پایه: دوازدهم کلیه رشته ها	شماره دانش آموزی:	نوبت اول صبح <input checked="" type="checkbox"/>

سوال	سوالات سلامت و بهداشت	بارم
۱	<p>کدام یک از جملات زیر درست و کدامیک نادرست است.</p> <p>الف) بیماری های دستگاه گوارش از طریق آب، غذا و دستهای آلوده وارد دهان می شوند.  <input type="checkbox"/> درست <input type="checkbox"/> نادرست</p> <p>ب) عوارض بیماری های دستگاه تناسلی عقیمی و نازایی، زایمان زودرس و مرده زایی است.  <input type="checkbox"/> درست <input type="checkbox"/> نادرست</p> <p>ج) ویروس اچ آی وی تنها در گلبول قرمز قادر به ادامه حیات است.  <input type="checkbox"/> درست <input type="checkbox"/> نادرست</p> <p>د) پدیدکلوژیس یکی از شایع ترین بیماری های انگلی است که از طریق پوست و مو به دیگران سرایت می کند.  <input type="checkbox"/> درست <input type="checkbox"/> نادرست</p>	۱
۲	<p>در هر یک از سوالات زیر گزینه مناسب را مشخص نمایید.</p> <p>۱-۲) چه زمانی ماده غذایی دچار فساد شده است؟</p> <p>الف - تغییر رنگ و بو      ب - کاهش ارزش غذایی      ج - تغییر طعم و مزه      د - هر سه مورد</p> <p>۲-۲) عنوان قاتل خاموش نام کدام یک از بیماری هاست؟</p> <p>الف - فشارخون پایین      ب - فشارخون بالا      ج - سکته قلبی      د - سکته مغزی</p> <p>۲-۳) کدام یک از بیماری های زیر واگیر نیست؟</p> <p>الف - ایدز      ب - پدیدکلوژیس      ج - آنفلوآنزا      د - دیابت</p> <p>۲-۴) مهم ترین عوامل خطر در بیماری های قلبی و عروقی چیست؟</p> <p>الف - فشارخون بالا      ب - اختلالات چربی      ج - کم تحرکی      د - مورد ۱ و ۲</p> <p>۲-۵) حساس ترین عضو بدن چیست؟</p> <p>الف - قلب      ب - چشم      ج - گوش      د - پوست</p> <p>۲-۶) نوزادان در شبانه روز به چند ساعت خواب نیاز دارند؟</p> <p>الف - ۱۲ تا ۱۳ ساعت      ب - ۱۶ تا ۱۷ ساعت      ج - ۱۵ تا ۱۶ ساعت      د - ۱۷ تا ۱۸ ساعت</p>	۳

۲/۵	<p><b>جای خالی را با کلمات مناسب پر کنید.</b></p> <p>۱-۳) در ازای مصرف هر گرم چربی ..... انرژی تولید می شود.</p> <p>۲-۳) واحد اندازه گیری انرژی ..... است.</p> <p>۳-۳) عواملی که باعث ایجاد فساد مواد غذایی می شود عوامل شیمیایی، بیولوژیکی، فیزیکی و عوامل ..... است.</p> <p>۴-۳) قلب در طول عمر خود به طور متوسط حدود ..... لیتر خون را پمپ می کند.</p> <p>۵-۳) یکی از مشکلات شایع از تعریق در برخی از افراد ..... است.</p>	۳
.۵ .۵ .۵ .۵ .۵ .۵ .۵ .۵	<p><b>به سوالات زیر پاسخ کوتاه دهید.</b></p> <p>۱-۴) سبک زندگی چند درصد تاثیر در سلامت افراد دارد؟</p> <p>۲-۴) قابل درک ترین بعد سلامت چیست؟</p> <p>۳-۴) کمبود روی در بدن منجر به چه می شود؟ (دو مورد)</p> <p>۴-۴) یکی از رموز سلامت چیست؟</p> <p>۵-۴) شایع ترین نوع دیابت کدام است؟</p> <p>۶-۴) انواع کربوهیدرات را نام ببرید.</p> <p>۷-۴) چربی غیر اشباع چگونه تامین می شود؟</p> <p>۸-۴) حداکثر کاهش وزن مجاز در هفته و ماه چقدر است؟</p> <p>۹-۴) یکی از مهم ترین مشکلات بهداشتی جوامع بشری در کشورهای در حال توسعه چیست؟</p>	۴
	<p><b>به سوالات زیر پاسخ کامل دهید.</b></p>	
.۵	<p>کدام بیماری ها از طریق خون و ترشحات بدن منتقل می شود؟</p>	۵
.۵	<p>سبک زندگی سالم را تعریف کنید.</p>	۶
۱	<p>تاثیرات ورزش کردن را بنویسید. (دو مورد)</p>	۷
۱	<p>سلامت در فرهنگ تعالی اسلام چگونه مطرح شده است؟</p>	۸

۱	عوامل خطر زمینه ساز بیماری های فشارخون بالا چه چیزی است؟	۹
۱	راههای انتقال ویروس اچ آی وی را بنویسید(دو مورد)	۱۰
۱	عوارض جانبی کاهش سریع وزن بدن را بنویسید.(چهارمورد)	۱۱
۱	اقدامات ضروری هنگام مواجهه با سکنه قلبی را بنویسید.	۱۲
۱	هنگام فرو رفتن جسم خارجی یا ضربه به چشم چه باید کرد؟	۱۳
۱	چرا مشاوره قبل از ازدواج دارای اهمیت بسیار است؟	۱۴
۲۰	((موفق باشید.))	

نام و نام خانوادگی مصحح/دبیر		نمره نهایی پس از رسیدگی به اعتراضات		نام و نام خانوادگی مصحح و نمره گذاری	
با عدد		با حروف		با عدد	
امضاء :		امضاء :		امضاء :	

بسمه تعالی

نام و نام خانوادگی:	آموزش و پرورش ناحیه ۵ مشهد			تاریخ امتحان: ۱۳۹۷/۱۰/۰۲ مهر مدرسه:
نام دبیر یا طراح: فرخانی	کلاس:	تعداد سوال: ۱۴	تعداد صفحه: ۳	مدت امتحان: ۷۵ دقیقه
ساعات شروع: ۸ صبح	شماره صندلی:	پایه: دوازدهم کلیه رشته ها	شماره دانش آموزی:	نوبت اول صبح <input checked="" type="checkbox"/>

سوال	پاسخنامه سلامت و بهداشت	بارم
۱	کدام یک از جملات زیر درست و کدامیک نادرست است. الف) درست ب) درست ج) نادرست د) درست	۱
۲	در هر یک از سوالات زیر گزینه مناسب را مشخص نمایید. ۱-۲) د- هر سه مورد ۲-۲) ب- فشارخون بالا ۲-۳) د- دیابت ۲-۴) د- مورد ۱ و ۲ ۲-۵) ب- چشم ۲-۶) ب- ۱۶ تا ۱۷ ساعت	۳
۳	جای خالی را با کلمات مناسب پر کنید. ۳-۱) ۹ کالری ۳-۲) ۳ کالری ۳-۳) مکانیکی ۳-۴) ۳۰۰ میلیون ۳-۵) بوی نامطبوع بدن	۲/۵
۴	به سوالات زیر پاسخ کوتاه دهید. ۴-۱) ۵۰ درصد ۴-۲) جسمانی ۴-۳) ۱- کاهش رشد در کودکان و نوجوانان- ۲- کوتاهی قد- تاخیر در بلوغ	۰/۵ ۰/۵ ۰/۵

۰.۵	۴-۴ تغذیه سالم	
۰.۵	۴-۵ نوع ۲	
۰.۵	۴-۶ ساده-پیچیده	
۰.۵	۴-۷ از مصرف محصولات گیاهی و ماهی	
۰.۵	۴-۸ در هفته ۵۰۰ تا ۷۰۰ گرم در ماه ۲ تا ۳ کیلوگرم	
۰.۵	۴-۹ بیماری های ناشی از مصرف غذاهای آلوده	
	<b>به سوالات زیر پاسخ کامل دهید.</b>	
۰.۵	هپاتیت و ایدز	۵
۰.۵	مجموعه ای از تصمیمات سالم و درست افراد در شرایط مختلف زندگی	۶
۱	۱- دریافت حس خوب ۲- خواب را بهبود می بخشد ۳- سوخت و ساز بدن را افزایش می دهد...و...	۷
۱	در فرهنگ تعالی اسلام سلامت به عنوان یک ارزش مطرح شده و با تعبیرات لطیفی همچون برترین نعمت ها، نعمتی که انسان از شکر آن عاجز است و ده ها عنوان دیگر توصیف و اهمیت آن گوش زد شده است.	۸
۱	سابقه خانوادگی- سن بالای ۵۰ سال- مصرف دخانیات- تغذیه نامناسب و کم تحرکی	۹
۱	۱- دریافت خون و فرآورده های خونی آلوده ۲- اشتغال در محیط های آلوده ۳- تزریق با وسایل مشترک ۴- بارداری و مادر مبتلا به بیماری	۱۰
۱	ریزش موها- چین و چروک و شل شدن پوست صورت و بدن- ضعف اعصاب- ضعف و بی حالی- پوسیدگی دندان ها...	۱۱
۱	از هرگونه حرکت و فعالیتی در بیمار پرهیز شود، فرد به حالت نشسته یا نیمه خوابیده قرار گیرد، لباس های تنگ او را شل کنید، بیمار در اسرع وقت با برانکار و یا صندلی چرخدار به مرکز درمانی و بیمارستان منتقل شود.	۱۲
۱	مصدوم را به پشت خوابانده، سر و چشم او را ثابت نگهدارید، یک باند (گاز) استریل بدون فشار روی چشم قرار دهید. روی آن محافظ چشمی بگذارید، مصدوم هر دو چشم خود را ببندد و در اسرع وقت او را به پزشک برسانید.	۱۳
۱	هدف بررسی و تطبیق تناسب های لازم بین دو نفر برای تشکیل زندگی مشترک است و به این منظور تناسب میان زن و مرد به لحاظ ذهنی و تفکرانی که دارند بصورت اجمالی بررسی و مورد ارزیابی قرار می گیرد تا تشخیص داده شود که زوجین قادر به زندگی مشترک با هم هستند یا نه.	۱۴
۲۰	<b>((موفق باشید.))</b>	