نام درس: سلامت و بهداشت	**باسمه تعالی** **اداره کل آموزش وپرورش خراسان شمالی** **مدیریت آموزش وپرورش شهرستان بجنورد** **دبیرستان سمیه**	**تاریخ آزمون :دی ماه ۱۴۰۳**
نام و نام خانوادگی:		**مدت پاسخگویی: ۶۰ دقیقه**
پایه تحصیلی:دوازدهم		**طراح سوال:جعفرنژاد**

		بارم
	سلامتی بزرگ ترین سرمایه هر انسان است.	
	سوالات	
۱	**درستی یا نادرستی گزینه های زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید.** الف:قابل درک ترین بعد سلامت ،سلامتن جسمانی است.( ) ب) ویروس HIV از طریق اشک و بزاق منتقل می شود. ( ) پ)در بین عوامل موثر بر سلامت ،سبک زندگی بیشترین تاثیر را دارد( ) ت)گروه نان و غلات در راس هرم غذایی قرار دارد.( ) ث)بدن ما قادر به ذخیره مقدار معینی کربوهیدرات است که به صورت نشاسته در ماهیچه ها و کبد ذخیرمیشود. ج)چشم حساس ترین عضو بدن است.( ) چ)روی موجود در مواد غذایی حیوانی نسبت به روی موجود در مواد غذایی گیاهی بهتر جذب می شود( )	۳/۵
۲	**از بین گزینه های داخل پرانتز گزینه مناسب را انتخاب کنید.** الف)در برنامه ریزی برای خود مراقبتی ابتدا باید گام های (کوچک-بزرگ)برداشت. ب)هرچه از پایین هرم غذایی به سمت بالا حرکت می کنیم حجم گروه های غذایی (بیشتر-کمتر)می شود. پ)چاقی با الگوی (سیب-گلابی)خطر ابتلا به بیماری های قلبی عروقی را بیشتر می کند. ت) حداکثر کاهش وزن مجاز در طول یک (هفته-ماه) دو تا سه کیلوکرم است. ث)با افزایش سطح (LDL-HDL) خطر بیماری های قلبی عروقی افزایش می یابد. ج)دیابت نوع (یک-دو)شایع ترین نوع دیابت است و در سنین بزرگسالی آغاز می شود. چ)روغن زیتون دارای اسبید های چرب (اشباع-غیراشباع) است. ح)سنگینی یا درد در وسط قفسه سینه که معمولا به طور ناگهانی شروع می شود و بیش از چند دقیقه ادامه می یابد مهمترین علامت بالینی در (سکته مغزی-سکته قلبی)است.	٤
۳	**گزینه صحیح را انتخاب کنید.** الف)در ازای مصرف یک کیلوگرم از کدام ماده انرزی بیشتری تولید می شود؟ ۱-کربوهیدرات ۲- چربی ها ۳- پروتیین ٤- ویتامین ها ب)کمبود کدام ریز مغذی زیر باعث گواتر می شود؟ ۱-ید ۲- کلسیم ۳- آهن ٤- ویتامین D پ)وقت گذراندن با خانواده مربوط به کدام یک از انواع خود مراقبتی است؟ ۱-اجتماعی ۲-روانی ۳-معنوی ۴-عاطفی ت)داشتن عملکرد مناسب در برخورد با مشکلات مربوط به چه بعدی از سلامت است؟ ۱-جسمانی ۲- روانی ۳- اجتماعی ۴-معنوی	۴

	ث) سن افراد مربوط به به کدام عامل موثر بر سلامت است؟ ۱-عوامل محیطی ۲-عوامل ژنتیکی و فردی ۳- دسترسی به خدمات بهداشتی درمانی ٤-سبک زندگی ج)کدام یک از عیوب انکساری چشم به دلیل تغییر شکل قرنیه صورت می گیرد؟ ۱-دوربینی ۲)نزدیک بینی ۳)آستیگماتیسم ۴)پیر چشمی چ)کدام بیماری واگیر دار است؟ ۱-آنفولانزا ۲-سرطان ۳-دیابت ۴-تصلب شرایین ح)احتمال مزمن شدن بیماری در مبتلایان هپاتیت نوع ..... بیشتر است. A(۱ B (۲ C(۳ D(۴	
٤	**جاهای خالی را با کلمات مناسب پر کنید.** الف)زمانی پخت غذا کامل است که تمام قسمت های آن حداقل ..... درجه سانتی گراد حرارت دیده باشد. ب)ترشحات دهان سوسک های خانگی جزئ عوامل ..... فساد مواد غذایی است. پ)شریان های تغذیه کننده قلب ..... نام دارند. ت)نشانه اصلی بیماری دیابت بالا بودن ..... است. ث)در دوران پنجره ویروس HIV در بدن وجود دارد ولی نتیجه آزمایش ..... است. ج)سوزاک و تب خال تناسلی از بیماری هایی هستند که از طریق دستگاه ..... منتقل می شوند. چ)جگر منبع غنی ویتامین ..... است.	۳,٥
٥	الف-براساس قانون ۶۰درصد ،۶۰دقیقه استفاده از ابزارهای شنیداری با حداکثر ۶۰ درصد حد بالای آن حداکثر روزی چند دقیقه باید باشد؟ ب-هر یک از موارد زیر مربوط به کدام عامل چاقی است؟ افسردگی :..... کم کاری تیرویید:..... پ-برای تشخیص موارد زیر چه آزمایشی را باید انجام داد؟ سرطان سینه: ..... سرطان دهانه رحم :..... ت-انواع تومور را نام ببرید. ث-از عوامل خطر زمینه ساز بیماری های فشار خون بالا دو مورد را بنویسید.	٥
	موفق باشید	۲۰

.1سوالات درست یا غلط(True/False)

این نوع سوالات معمولاً نیازمند آگاهی دقیق از مفاهیم پایه‌ای سلامت و بهداشت هستند. در این بخش، باید صحت یا نادرستی جملات را با توجه به اطلاعات علمی تأسیس کنید.

مثال‌ها:

» (aمفهوم قابل درک از سلامت، سلامت جسمانی است«.

پاسخ: نادرست. سلامت مفهومی جامع‌تر از سلامت جسمانی دارد و شامل سلامت روانی و اجتماعی نیز می‌شود.

» (bویروس HIV می‌تواند از طریق اشک و بزاق منتقل شود«.

پاسخ: نادرست. ویروس HIV عمدتاً از طریق خون، مایع منی و ترشحات واژن منتقل می‌شود و نه از طریق اشک و بزاق.

.2سوالات چندگزینه‌ای(Multiple Choice Questions)

در این بخش، شما باید گزینه صحیح را از بین گزینه‌های مختلف انتخاب کنید. این سوالات معمولاً مفاهیم مربوط به برنامه‌ریزی خودمراقبتی، وزن مناسب، تغذیه و مانند آن‌ها را بررسی می‌کنند.

مثال‌ها:

» (aدر برنامه‌ریزی خودمراقبتی، فرد باید اقداماتی با مقیاس (کوچک/بزرگ) انجام دهد«.

پاسخ: گزینه صحیح: کوچک. در خودمراقبتی باید گام‌های کوچک و قابل اجرا برداشته شوند تا از فشار زیاد جلوگیری شود و افراد بتوانند به راحتی آن‌ها را ادامه دهند.

» (bحداکثر کاهش وزن مجاز در هر (هفته/ماه) دو تا سه کیلوگرم است«.

پاسخ: گزینه صحیح: هفته. کاهش وزن سریع‌تر از این مقدار ممکن است به مشکلات سلامتی منجر شود.

.3انتخاب گزینه صحیح(Select the Correct Option)

در این نوع سوالات، شما باید اطلاعات دقیق‌تری از مفاهیم بهداشتی و تغذیه‌ای داشته باشید.

مثال‌ها:

» (aکدام ماده غذایی بیشتر انرژی تولید می‌کند زمانی که یک کیلوگرم از آن مصرف شود؟«

پاسخ: چربی‌ها. چربی‌ها انرژی بیشتری نسبت به کربوهیدرات‌ها یا پروتئین‌ها در یک وزن معین تولید می‌کنند.

.4سوالات جای خالی(Fill in the Blanks)

در این نوع سوالات، شما باید جملات ناقص را با واژه یا عبارت صحیح پر کنید.

مثال‌ها:

» (aآماده‌سازی غذا زمانی کامل می‌شود که تمام قسمت‌ها به حداقل _____ درجه سانتی‌گراد رسیده باشند«.

پاسخ: ۷۵ درجه سانتی‌گراد. این دما به‌طور معمول برای پخت صحیح مواد غذایی در نظر گرفته می‌شود تا از بروز بیماری‌های ناشی از غذا جلوگیری شود.

.5سوالات پاسخ کوتاه(Short Answer Questions)

در این بخش، شما باید توضیحاتی کامل اما کوتاه برای پاسخ به سوالات مرتبط با بهداشت و سلامت بدهید.

مثال‌ها:

» (aبراساس قانون ٦٠٪، چند دقیقه می‌توان از ابزارهای شنوایی با حداکثر آستانه ٦٠٪ استفاده کرد؟«

پاسخ: طبق قانون ٦٠٪، مدت زمانی که می‌توان از ابزارهای شنوایی (مثل هدفون) با حداکثر آستانه ٦٠٪ استفاده کرد، معمولاً ٦٠ دقیقه در روز است. این توصیه برای جلوگیری از آسیب به شنوایی است.

» (bچه نوع آزمایش‌هایی برای تشخیص سرطان پستان باید انجام شود؟«

پاسخ: آزمایش‌هایی که برای تشخیص سرطان پستان معمولاً توصیه می‌شوند عبارتند از: ماموگرافی، سونوگرافی پستان، و در برخی موارد .MRI همچنین، معاینات بالینی پستان توسط پزشک نیز بخشی از برنامه پیشگیری است.

.6سوالات تحلیلی و تفسیری

این نوع سوالات نیازمند توانایی تجزیه و تحلیل مطالب است. شما باید بتوانید مفاهیم بهداشتی را به دقت تجزیه و تحلیل کرده و نتیجه‌گیری‌هایی منطقی از آن‌ها بگیرید.

مثال‌ها:

» (aچگونه تغذیه سالم می‌تواند بر سلامت جسمانی تاثیر بگذارد؟«

پاسخ: تغذیه سالم به حفظ وزن مناسب، تقویت سیستم ایمنی، کاهش خطر بیماری‌های مزمن مثل دیابت و بیماری‌های قلبی، و بهبود عملکرد سیستم‌های مختلف بدن کمک می‌کند. مواد مغذی مانند ویتامین‌ها، مواد معدنی، پروتئین‌ها، و فیبر به عملکرد بهینه بدن کمک می‌کنند و همچنین ریسک ابتلا به بیماری‌ها را کاهش می‌دهند.

» (bچرا ورزش منظم جزء اساسی یک سبک زندگی سالم است؟«

پاسخ: ورزش منظم باعث تقویت قلب و عروق، بهبود استحکام استخوان‌ها، کاهش وزن، کاهش استرس و اضطراب، و بهبود کیفیت خواب می‌شود. همچنین، ورزش منظم به پیشگیری از بیماری‌های مزمن مانند دیابت، فشار خون بالا و چربی خون کمک می‌کند.

نکات مهم برای آمادگی در این آزمون:

آگاهی از مفاهیم پایه‌ای سلامت و بهداشت: تسلط بر اطلاعات عمومی در مورد تغذیه، بیماری‌ها، پیشگیری و خودمراقبتی برای موفقیت در آزمون بسیار ضروری است.

مطالعه منابع بهداشتی معتبر: منابعی مثل کتاب‌های درسی، مقالات علمی و اطلاعات رسمی سازمان‌های بهداشتی می‌توانند کمک زیادی به آماده‌سازی کنند.

توجه به جزئیات در سوالات چندگزینه‌ای و جای خالی: در این نوع سوالات، آگاهی از جزئیات دقیق و داشتن اطلاعات به‌روز از مسائل بهداشتی و تغذیه‌ای ضروری است.

تمرین با نمونه سوالات: مرور سوالات مشابه امتحانات گذشته می‌تواند کمک زیادی به درک بهتر نوع سوالات و نحوه پاسخ‌دهی به آن‌ها کند.

اپلیکیشن درسی همیار

برنامه رایگان درسی همیار







همیشه رایگان

برنامه همیار کاملا رایگان میباشد

تمام پایه ها

جواب کتاب ، تدریس و نمونه سوال