نام و نام خانوادگی : **پایه و رشته:** **شماره کلاس:** **نام طراح سوال:زهرا مجلل**	**به نام خدا** **آموزش و پرورش خراسان رضوی ناحیه ۴ مشهد** **دبیرستان پروین اعتصامی** **آزمون نوبت اول** **آزمون درس: سلامت و بهداشت**	**تعداد سوالات:۱۷** **تعداد صفحه:۳** **تاریخ آزمون: /۱۴۰۳/۱۰** **زمان پاسخگویی:۷۵ دقیقه**
نام دبیر: زهرا مجلل	**نمره:**	**شماره صندلی:**

ردیف	با ذکر صلوات و در کمال آرامش به سوالات پاسخ دهید	بارم
۱	**صحیح یا غلط بودن عبارات زیر را با علامت های "ص" و "غ" مشخص کنید.(بدون ذکر دلیل)** الف- کمبود خواب، خطر ابتلا به بیماری دیابت نوع دو را افزایش میدهد. ب-یکی از راههای انتقال عامل بیماری ایدز، نیش حشرات است. پ- بیماری گواتر ناشی از کمبود کلسیم در بدن است. ت-آب پرمصرف ترین ماده ی غذایی است که در تمام فعل و انفعالات بدن نقش دارد. ث-همه ی میکروبهای موجود در دهان پوسیدگی زا نیستند. ج-عامل بیماری وبا از طریق دستگاه تنفس منتقل می شود.	۱/۵
۲	**در هر مورد پاسخ صحیح را از داخل کمانک انتخاب کنید.** الف-آلودگی مواد غذایی با انواع مواد شیمیایی، سموم قارچی، آفت کش ها و فلزات سنگین باعث .....(عفونت غذایی/مسمومیت غذایی) می شود. ب-از بیماری.....(فشار خون/اختلال چربی خون) به عنوان قاتل خاموش یاد می شود. پ-سنگ صفرا از مشکلات.....(گوارشی/غددی/قلبی-عروقی) ناشی از چاقی است. ت-دیابت نوع.....(یک/دو) بیشتر در کودکان و نوجوانان دیده می شود. ث-بیماری.....(کم کاری تیروئید/سرطان) موجب بروز چاقی می شود. ج-شکل غیر عادی قرنیه موجب بروز بیماری.....(آستیگماتیسم/نزدیک بینی) در افراد می شود. چ-ماده معدنی.....(سدیم/کلسیم) به حفظ تعادل مایعات بدن کمک می کند. ح-زمانی پخت غذا کامل است که همه قسمتهای آن حداقل.....(۷۰/۴۰) درجه، حرارت ببیند.	۲
۳	**گزینه صحیح را انتخاب کنید.** الف-سازمان جهانی بهداشت در تعریف سلامت از کدام جنبه بسیار مهم آن غافل شده است؟ ۱-معنوی ۲-جسمی ۳-روانی ۴- اجتماعی ب-از بین عوامل موثر بر سلامت، کدامیک بیشترین تاثیر را بر سلامت دارد؟ ۱-عوامل محیطی ۲-سبک زندگی ۳-ژنتیک ۴-دسترسی به خدمات بهداشتی-درمانی پ-منبع غنی ویتامین "آ" چیست؟ ۱-روغن کبد ماهی ۲-غذاهای دریایی ۳-جگر ۴-حبوبات و مغزها ت-نگهداری مواد غذایی در یخچال به منظور جلوگیری از فاسد شدن، مربوط به کدامیک از عوامل ایجاد کننده فساد در مواد غذایی است؟ ۱-بیولوژیکی ۲-مکانیکی ۳-فیزیکی ۴-شیمیایی	۱
۴	**جاهای خالی را با کلمات مناسب پر کنید.** الف-قابل درک ترین بعد سلامت، سلامت.....است. ب-در هرم غذایی، بیشترین مقدار نیاز روزانه مربوط به گروه.....است.	۳/۵

	پ-کربوهیدراتها به مقدار معین به صورت.....در ماهیچه ها و .....ذخیره می شود. ت-احتمال مزمن شدن هپاتیت نوع.....بیشتراز انواع دیگر هپاتیتها است. ث- کمبود.....در نوجوانان باعث کاهش رشد و تاخیر در بلوغ می شود. ج-هدف داشتن در زندگی و تعهد، از نشانه های سلامت.....است. چ-بیماری هپاتیت سبب التهاب و آسیب به.....و مختل شدن فعالیت این اندام می شود. ح-بیشترین مقدار ویتامین«د» مورد نیاز بدن از طریق.....تامین می شود. خ-ویتامین های محلول در.....قابل ذخیره شدن در بدن هستند و از این گروه می توان ویتامین.....را نام برد. د-.....و.....مهم ترین عوامل محیطی آسیب رسان به پوست هستند. ذ-از عوامل شیمیایی که باعث فساد مواد غذایی می شوند میتوان.....را نام برد.	
۵	دو مورد از دلایل اولویت پیشگیری بر درمان را نام ببرید.	۰/۵
۶	در مورد بیماری ایدز به سوالات زیر پاسخ دهید. الف- منظور از دوران پنجره در این بیماری چیست؟ ب-چرا افراد مبتلا به ایدز به انواع سرطانها و عفونت ها مبتلا می شوند؟	۱/۵
۷	در مورد انواع الگوهای چاقی به سوالات زیر پاسخ دهید. الف- در الگوی سیب، چربی ها در کدام قسمت بدن تجمع پیدا می کند؟ ب- کدام الگو در زنان شایع تر است؟ پ-در کدام الگو احتمال بیمای های قلبی-عروقی بالاتر می رود؟	۰/۷۵
۸	در مورد انواع سکته ها به سوالات زیر پاسخ دهید. الف- مهم ترین علامت بالینی در سکته قلبی چیست؟ ب-دو مورد از نشانه های سکته مغزی را بنویسید.	۱
۹	در مورد انواع دیابت به سوالات زیر پاسخ دهید. الف-شایع ترین نوع دیابت کدام است؟ ب-دیابت نوع دو بر اثر چه عواملی بروز می کند؟۲مورد پ-دو مورد از عوارض دیابت کنترل نشده را بنویسید. ت-در کدام نوع دیابت بدن اصلا قادر به تولید انسولین نیست.	۱/۵
۱۰	جاهای خالی جدول زیر را با کلمات افزایش یا کاهش کامل کنید.	۱/۵

	سطح کلسترول	سطح LDL	احتمال بیماری های قلبی عروقی
اسیدهای چرب اشباع		×××××××	
اسیدهای چرب غیر اشباع			×××××××
اسیدهای چرب ترانس	×××××××		

۱۱	برای هر یک از موارد زیر یک دلیل علمی بنویسید. الف- افراد دارای موهای چرب نباید هنگام شستشو، زیاد موهای خود را ماساژ دهند؟ ب- میوه های ضربه دیده با گذشت زمان فاسد می شوند؟	۱
۱۲	متن زیر را بخوانید و به سوال زیر پاسخ دهید. "آرزو دختری ۱۶ ساله و یک خواهر دارد، او ارتباط زیادی با خواهر و پدر و مادر خود ندارد و بیشتر زمان خود در فضای مجازی سپری می کند و در مورد مشکلاتش با دیگران صحبت نمی کند." به نظر شما آرزو در کدام یک از ابعاد سلامت خود دچار مشکل و اختلال هست؟	۰/۲۵
۱۳	در مورد آکنه به سوالات زیر پاسخ دهید؟ الف-چه عواملی باعث تشدید آکنه می شود؟۲مورد ب-چرا آکنه در حوالی بلوغ پدیدار می شود؟	۱
۱۴	سبک زندگی سالم به چه عواملی بستگی دارد؟(۳مورد)	۰/۷۵
۱۵	در مورد فیبرها به سوالات زیر پاسخ دهید. الف-فیبرها جز کدام گروه از مواد مغذی مورد نیاز بدن است؟ ب-این ترکیبات از چه بیماری در انسان پیشگیری می کنند؟ پ-دو ماده غذایی حاوی فیبر نام ببرید.	۱
۱۶	سه مورد از عوارض جانبی کاهش وزن سریع را ذکر کنید.	۰/۷۵
۱۷	دو مورد از علایم بیماری های منتقل شونده از طریق دستگاه تناسلی را نام ببرید.	۰/۵
	موفق باشید.مجلل جمع نمرات	۲۰

باسمه تعالی

آموزش و پرورش خراسان رضوی ناحیه ۴ مشهد دبیرستان پروین اعتصامی

راهنمای تصحیح آزمون سلامت و بهداشت پایه یازدهم-دی ماه۱۴۰۳ نام دبیر:زهرا مجلل

۱	الف- ص ب- غ پ- غ ت-ص ث-ص ج-غ
۲	الف-عفونت غذایی ب-فشار خون پ-گوارشی ت-یک ث-کم کاری تیروئید ج-آستیگماتیسم چ-سدیم ح-۷۰
۳	الف-گزینه ۱ ب-گزینه ۲ پ-گزینه ۳ ت-گزینه ۳
۴	الف-جسمانی ب-نان و غلات پ-گلیکوژن-کبد ت- c ث-روی ج-معنوی چ-کبد ح-نور خورشید خ-چربی-A.D.E.K د-نورخورشید-آلودگی هوا ذ-آفت کش ها یا افزودنی ها
۵	پیشگیری راحت تر و ساده تر و کم هزینه تر است. درمان با درد و رنج و گاهی نقص عضو همراه است ولی پیشگیری اینطور نیست.
۶	الف-از زمان ورود ویروس به بدن تا زمانی که آنتی بادی به مقدار قابل تشخیص در بدن برسد ، بین دو هفته تا ۳ ماه طول می کشد به این دوره دوران پنجره می گویند. ب-چون سیستم ایمنی آنها به دلیل حمله ویروس ضعیف شده است.
۷	الف-شکم ب-گلابی پ-سیب
۸	الف-فشار و درد و سنگینی در وسط قفسه سینه ب-سردرد ناگهانی و شدید، اختلال در بینایی و تعادل
۹	الف-نوع دو ب-چاقی، کم تحرکی پ-نابینایی-آسیب به کلیه و دیالیز ت-نوع یک
۱۰	
۱۱	الف-زیرا باعث تحریک بیشتر غدد چربی پوست شده و موها چرب تر می شوند. ب-از قسمتی که میوه ضربه دیده است، باکتریها و قارچها وارد می شوند و باعث پوسیدگی آن می شوند.
۱۲	سلامت اجتماعی.
۱۳	الف-دستکاری کردن، قاعدگی ب-به علت افزایش هورمونها غده های چربی پوست بیشتر تحریک شده و چربی بیشتر باعث ایجاد آکنه بیشتر می شود.
۱۴	به سطح سواد، فرهنگ و آداب و رسوم، وضعیت اقتصادی
۱۵	الف-کربوهیدراتها ب-یبوست پ-میوه و سبزی
۱۶	ریزش مو، افسردگی، چین و چروک پوست
۱۷	سوزش ادرار، ترشح غیر طبیعی از مجاری تناسلی

	سطح کلسترول	سطح LDL	احتمال بیماری های قلبی-عروقی
اسیدهای چرب اشباع	افزایش	×××××	افزایش
اسیدهای چرب غیر اشباع	کاهش	کاهش	×××××
اسیدهای چرب ترانس	×××××	افزایش	افزایش

اپلیکیشن درسی همیار

برنامه رایگان درسی همیار







همیشه رایگان

برنامه همیار کاملا رایگان میباشد

تمام پایه ها

جواب کتاب ، تدریس و نمونه سوال