آزمون درس : سلامت و بهداشت **نام و نام خانوادگی:** ..... **کلاس: دوازدهم تجربی**	بسمه تعالی **مدیریت آموزش و پرورش شهرستان بجنورد** **دبیرستان غیر دولتی پسرانه سرای دانش(متوسطه دوم)** **سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۴** درخت تو گر بار دانش بگیرد به زیر آوری چرخ نیلوفری را	**تاریخ امتحان10..../۱۰/۱۴۰۳** **زمان امتحان: ۱۰۰ دقیقه** **ساعت شروع امتحان:**

ردیف	سوالات	نمره
۱	**جای خالی را با کلمات مناسب پر کنید.** الف) تأمین سلامت مستلزم رعایت ..... است. ب) آکنه در حوالی ..... پدیدار می شود. پ) کم شدن سلول های دفاعی می تواند از علائم بیماری ..... باشد. ت) ..... به مجموعه اعمالی گفته میشود که میتواند احتمال بروز بیماری سرطان را کاهش دهد.	۲
۲	**پاسخ کوتاه بدهید.** الف) نشانه اصلی بیماری دیابت : ب) دارویی که باعث بروز چاقی می شود : پ) حیاتی ترین نیاز غذایی و پر مصرف ترین ماده غذایی انسان : ت) عاملی با بیشترین تأثیر را بر سلامت افراد : ث) حساس ترین عضو بدن کدام عضو : ج) بزرگترین عضو بدن :	۱.۵
۳	**تعریف کنید.** بهداشت : سلامت روانی : تغذیه صحیح : چاقی :	۲
۴	**بیماری های غیر واگیر چیست؟**	۱
۵	**چرا پیشگیری بر درمان مقدم است؟ ۲ مورد را بنویسید و توضیح دهید.**	۱
۶	**خود مراقبتی چیست؟**	۱

۷	نشانه های حمله قلبی چیست؟	۱
۸	بهترین راه پیشگیری از ابتلا به بیماری پدیکلوزیس چیست؟	۱
۹	بهداشت فردی چیست؟	۱
۱۰	آستیگماتیسم چیست؟	۱
۱۱	روش های معمول برای رفع بوی نامطبوع بدن و پا را ذکر کنید. ۳ مورد	۱.۵
۱۲	برای پیشگیری از بیماری ایدز رعایت چه مواردی توصیه میشود؟ ۴ مورد	۲
۱۳	منظور از بهداشت مواد غذایی چیست؟	۲
۱۴	در صورت ابتلای یکی از اعضای خانواده یا نزدیکان به بیماری هپاتیت B ،برای جلوگیری از انتقال بیماری به دیگر اعضا، رعایت چه نکاتی ضروری است؟ ۴ مورد	۲
	موفق باشید❤	۲۰ نمره

آزمون درس : سلامت و بهداشت **کلاس: دوازدهم تجربی**	بسمه تعالی **مدیریت آموزش و پرورش شهرستان بجنورد** **دبیرستان غیر دولتی پسرانه سرای دانش(متوسطه دوم)** **سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۴** درخت تو گر بار دانش بگیرد به زیر آوری چرخ نیلوفری را	**تاریخ امتحان: ...../۱۴۰۳/۱۰** **زمان امتحان: ۱۰۰ دقیقه** **ساعت شروع امتحان:**

ردیف	پاسخنامه سوالات	نمره
۱	**جای خالی را با کلمات مناسب پر کنید.** الف) تأمین سلامت مستلزم رعایت بهداشت است. ب) آکنه در حوالی بلوغ پدیدار می شود. پ) کم شدن سلول های دفاعی می تواند از علائم بیماری اچ ای وی باشد. ت) پیشگیری از سرطان به مجموعه اعمالی گفته میشود که میتواند احتمال بروز بیماری سرطان را کاهش دهد.	۲
۲	**پاسخ کوتاه بدهید.** الف) نشانه اصلی بیماری دیابت : قند خون بالا ب) دارویی که باعث بروز چاقی می شود : کورتون پ) حیاتی ترین نیاز غذایی و پر مصرف ترین ماده غذایی انسان : آب ت) عاملی با بیشترین تأثیر را بر سلامت افراد : سبک زندگی ث) حساس ترین عضو بدن کدام عضو : چشم ج) بزرگترین عضو بدن : گوش	۱.۵
۳	**تعریف کنید.** بهداشت : بهداشت عبارت است از تأمین، حفظ و بالا بردن سطح سلامت سلامت روانی : داشتن قدرت تطابق با شرایط محیطی و بروز عکس العمل مناسب از فرد در برابر مشکلات و حوادث زندگی تغذیه صحیح : به معنای دریافت مقدار لازم و کافی از هریک از مواد غذایی است. چاقی : عبارت است از تجمع غیرطبیعی و بیش از اندازه توده چربی در بدن به طوری که سلامتی فرد را به خطر بیندازد.	۲
۴	**بیماری های غیر واگیر چیست؟** به مجموعه ای از بیماری ها گفته میشود که اساساً عامل مشخصی ندارند، مثلاً توسط یک عفونت حاد ایجاد نمیشوند بلکه به جای یک علت مشخص، چند عامل خطر در ابتلای به آنها نقش دارند.	۱
۵	**چرا پیشگیری بر درمان مقدم است؟ ۲ مورد را بنویسید و توضیح دهید.** ۱ -در پیشگیری هرگونه اقدام بسیار آسانتر، کم هزینه تر، حتی بی هزینه تر و اطمینان بخشتر است در حالی که درمان مشکل تر و پرهزینه تر است و با درد و رنج نیز همراه است؛ حتّی آینده بیماری نیز موجب نگرانی است. ۲- در پیشگیری، زمان آموزش پیشگیرانه بسیار کوتاه و برای همه در هر سطح معلومات با هزینه بسیار کم میسر است؛ اما در درمان تربیت نیروی انسانی برای خدمات درمانی مستلزم صرف وقت زیاد و هزینه ی فراوان است.	۱

	۳- در روشهای پیشگیری غالباً نیازی به کشورهای دیگر، برای تهیه ی مواد و داروها و تجهیزات، وجود ندارد، ولی در روش های درمانی، اغلب به کشورهای بیگانه در زمینه ی تجهیزات و مواد و دارو نیاز است. ۴- روشهای درمانی مستلزم مصرف داروهایی است که معمولاً با عوارض جانبی همراه است، در حالی که در روشهای پیشگیرانه چنین مسائل و مشکلاتی وجود ندارد. ۵- درمان بیماریها غالبا با از دست دادن فرصت کار و فعالیت در طول بیماری و دوره نقاهت و گاهی با ابتلا به بیماری های دیگر و عوارضی مانند نقص عضو همراه است، ولی در پیشگیری با استفاده از خدمات بهداشتی به آسانی و سادهترین شیوه میتوان از وقوع بیماری و پیامدهای ناشی از آن جلوگیری نمود.	
۶	**خود مراقبتی چیست؟** خود مراقبتی شامل اعمالی اکتسابی، آگاهانه و هدف دار است که فرد برای خود، فرزندان و دیگر اعضای خانواده انجام میدهد تا همگی تندرست بمانند، از سلامت جسمی و روانی و اجتماعی خود حفاظت کنند، نیازهای جسمانی، روانی و اجتماعی خود را برآورده سازند، از بیماریها یا حوادث پیشگیری کنند	۱
۷	**نشانه های حمله قلبی چیست؟** درد قفسه سینه با هریک از نشانه های عرق سرد، رنگ پریدگی پوست، تنگی نفس، تهوع، گیجی، ضعف یا خستگی بدون علت و نبض سریع یا نامنظم از دیگر نشانه های حمله قلبی است و اگر این درد به شانه ها، گردن، بازوها و فک پایین انتشار داشته باشد، جدیتر خواهد بود.	۱
۸	**بهترین راه پیشگیری از ابتلا به بیماری پدیکلوزیس چیست؟** رعایت بهداشت فردی و پرهیز از به کارگیری وسایل شخصی دیگران است	۱
۹	**بهداشت فردی چیست؟** عبارت است از کلیه فعالیت ها و اقداماتی که هر فرد به طور مسئولانه برای حفظ، تأمین و ارتقای سلامت خود و یا در نهایت برای اطرافیانش انجام میدهد.	۱
۱۰	**آستیگماتیسم چیست؟** در آستیگماتیسم، شکل غیرعادی قرنیه موجب تاری دید میشود. آستیگماتیسم، هم بر دید دور و هم بر دید نزدیک تأثیر میگذارد	۱
۱۱	**روش های معمول برای رفع بوی نامطبوع بدن و پا را ذکر کنید. ۳ مورد** ۱- استحمام (حداقل دو بار در هفته) ۲ -تعویض منظم لباس ها به خصوص لباس های زیر ۳ -شست و شوی روزانه پاها و جوراب ها ۴ -خشک کردن پاها پس از شست وشو ۵ -قرار دادن کفش ها در معرض جریان هوا پس از استفاده روزانه.	۱.۵
۱۲	**برای پیشگیری از بیماری ایدز رعایت چه مواردی توصیه میشود؟ ۴ مورد** ۱ -پرهیز از مصرف مواد مخدر به خصوص مواد مخدر تزریقی۲ -پایبندی به شئونات اخلاقی۳ -رعایت احتیاط های لازم در مواجهه با افراد مبتلا۴ -پرهیز از اقداماتی که منجر به سوراخ شدن پوست میشود مانند حجامت غیر استریل، خالکوبی و- . . ۵ -از استفاده از وسایل نوک تیز و برنده به طور مشترک۶ – اطمینان از انجام استریل خدمات دندان پزشکی۷ -پرهیز از حضور در موقعیت های خطر آفرین۸ -تقویت مهارت های برخورد قاطعانه و نه گفتن هنگام مواجهه با درخواست های نابجا۹ -کنار گذاشتن افرادی که ما را در معرض رفتارهای پرخطر قرار میدهند و تقویت بیشتر روابط خانوادگی.	۲

۱۳	**منظور از بهداشت مواد غذایی چیست؟** رعایت اصول و موازین بهداشتی یا انجام یک سری اعمال در کلیه مراحل تهیه و تولید، حمل و نقل، نگهداری، فروش و مصرف مواد غذایی به منظور کاهش آلودگی های فیزیکی، شیمیایی و بیولوژیکی را تا حدّی که برای سلامت انسان زیان بار نباشد، بهداشت مواد غذایی می گویند.	۲
۱۴	**در صورت ابتلای یکی از اعضای خانواده یا نزدیکان به بیماری هپاتیت B ،برای جلوگیری از انتقال بیماری به دیگر اعضا، رعایت چه نکاتی ضروری است؟ ۴ مورد** ۱- آزمایش خون اعضا یا نزدیکان و اطمینان از عدم ابتلای آنها به بیماری۲ -تزریق واکسن۳ -استفاده نکردن از وسایل مشترک با بیمار۴ - عدم تماس با مایعات و خون بیمار۵ -عدم تماس با پوست بریده یا زخم شده ی بیمار۶ -استفاده نکردن از وسایل تیزو برنده مثل تیغ و ناخن گیر و. . . متعلق به شخص بیمار.	۲
موفق باشید ❤		**۲۰ نمره**

اپلیکیشن درسی همیار

برنامه رایگان درسی همیار







همیشه رایگان

برنامه همیار کاملا رایگان میباشد

تمام پایه ها

جواب کتاب ، تدریس و نمونه سوال