

دبیرستان غیرانتفاعی مشکات

نام و نام خانوادگی :

کلاس: دوازدهم

((طراح: جواد رشیدزاده))

به سوالات زیر پاسخ دهید.

۱) عوامل موثر بر سلامت کدام اند؟۱

۲) عبارت است از تامین، حفظ و بالا بردن سطح سلامت. ۰/۵

۳) از بیماری های مهم جهان که با سبک زندگی رابطه مستقیم دارد ۲ مورد نام ببرید. ۰/۵

۴) دو هدف خودمراقبتی را بنویسید. ۰/۵

۵) در تغذیه صحیح دواصل اساسی کدام است؟ بیان کنید. ۰/۵

۶) شش گروه اصلی مواد غذایی کدامند؟ بیان کنید. ۱/۵

۷) گزینه درست را انتخاب کنید. ۱

- ۶۰ درصد حجم بدن را آب تشکیل می دهد. درست نادرست
- در ترکیب هموگلوبین خون نقش اساسی دارد. سدیم آهن کلسیم منیزیم
- به حفظ تعادل مایعات در بدن یاری می رساند. کلسیم آهن سدیم منیزیم
- کمبود کدام عنصر باعث بیماری گواتر میشود. آهن کلسیم ید روی

۸) چهارمورد از علل چاقی را بیان کنید. ۱

۹) براساس قانون تعادل انرژی تنظیم وزن و بر خورداری از وزن مطلوب به دو عامل..... و بستگی دارد. ۱

۱۰) از اصول رعایت بهداشت محیط، ۴ مورد بیان کنید. ۱

۱۱) استفاده غیرمجاز از سموم دفع آفات نباتی و ضربه دیدن میوه هنگام برداشت، به ترتیب مربوط به کدامیک از عوامل ایجاد فساد در

- مواد غذایی می شوند؟ ۰/۵: الف) عوامل شیمیایی - عوامل بیولوژیکی ب) عوامل مکانیکی - عوامل فیزیکی
- ج) عوامل شیمیایی - عوامل مکانیکی د) عوامل بیولوژیکی - عوامل مکانیکی

دبیرستان غیرانتفاعی مشکات

نام و نام خانوادگی :

کلاس: دوازدهم

«طراح: جواد رشیدزاده»

۱۲) بیماریهای واگیر و غیر واگیر را مقایسه کنید. (دو مورد کافی است) ۱

۱۳) ایسمکی قلب را اجمالا توصیف کنید. ۱

۱۴) از شایع ترین بیماریهای مزمن در جوامع امروزی است و به عنوان قاتل خاموش از آن یاد میشود. ۰/۵

الف) بیماری دیابت ب) هپاتیت ج) فشار خون د) ایدز

۱۵) از اقداماتی که در پیشگیری از سرطان موثر است ۳ مورد بیان کنید. ۱/۵

۱۶) چرا مصرف اسیدهای چرب ترانس توصیه نمی شود؟ ۰/۵

۱۷) دو مورد از عوارض دیابت را بنویسید. ۰/۵

۱۸) بیماری هپاتیت را اجمالا توضیح دهید و بنویسید جدی ترین نوع آن کدام است؟ ۱/۲۵

۱۹) از راه های انتقال ویروس اچ آی وی ۳ مورد بنویسید. و دو راه اصلی پیشگیری از انتقال آن کدام است بیان کنید. ۱/۲۵

۲۰) عیوب انکساری چشم را نام برده و علت بوجود آمدن آنرا بیان کنید. ۱/۵

۲۱) گزینه نادرست را انتخاب کنید. ۰/۵ الف) بلوغ جسمانی همان توانایی فرد از نظر تولید مثل است.

ب) بلوغ روانی به توانمندی لازم برای اداره امور همسر و فرزندان اطلاق می شود.

ج) انجام آزمایش و واکسیناسیون قبل از عقد امری الزامی است.

د) مشاوره ژنتیک برای افرادی که به ازدواج فامیلی اقدام می کنند ضروری است.

۲۲) آزمایش های مربوط به ازدواج (قبل از عقد) کدامند؟ بنویسید. ۱/۵

دبیرستان غیرانتفاعی مشکات

«طراح: جواد رشیدزاده»

کلاس: دوازدهم

نام و نام خانوادگی:

پاسخنامه

- ۱) چهار عامل سبک زندگی، وراثت و (ژنتیک)، عوامل محیطی و دسترسی به خدمات بهداشتی - درمانی عوامل موثر بر سلامت هستند.
- ۲) بهداشت
- ۳) سکته ی قلبی، دیابت، سرطان و پوکی استخوان
- ۴) هدف اول حفظ سلامتی - هدف دوم ارتقای سلامتی
- ۵) ۱- تعادل ۲- تنوع
- ۶) ۱- گروه نان و غلات ۲- گروه میوه ها ۳- گروه سبزی ها ۴- گروه گوشت و تخم مرغ ۵- گروه شیر و لبنیات ۶- گروه حبوبات و مغزها
- ۷) ۱- درست ۲- آهن ۳- سدیم ۴- ید
- ۸) ۱- عامل ژنتیک ۲- عامل محیطی ۳- عامل روانی ۴- بیماریهای جسمی ۵- داروها
- ۹) تغذیه و فعالیت بدنی
- ۱۰) ۱- تهیه ی آب سالم و کافی ۲- دفع صحیح زباله و مواد دفعی ۳- مبارزه با حشرات و جوندگان ۴- پیشگیری از ورود گرد و غبار و مواد خارجی در غذا
- ۱۱) گزینه ی ج (شیمیایی - مکانیکی)
- ۱۲) بیماریهای غیر واگیر برعکس بیماریهای واگیر عامل مشخصی ندارند بلکه چند عامل خطر در ابتلا به آنها نقش دارند. - بیماریهای غیر واگیر برعکس بیماریهای واگیر سرایت کننده نیستند.
- ۱۳) به دلیل رسوب تدریجی کلسترول و سایر چربی های موجود در خون و مواد دیگر در دیواره ی داخلی شریان های کرونر، رفته رفته دیواره ی داخلی سرخرگ ها کوچک و تنگ تر شده و جریان خون رسانی به بافت عضله ی قلب را کم و یا حتی قطع می کند به این حالت که خون کافی به عضله ی قلب نمی رسد ایسکمیک قلب می گویند.
- ۱۴) گزینه ج (فشار خون)
- ۱۵) حفظ وزن مطلوب، تغذیه ی سالم و عادت های تغذیه ای صحیح، تحرک بدنی، پرهیز از مصرف دخانیات و الکل
- ۱۶) زیرا موجب افزایش LDL و کاهش HDL می شوند.
- ۱۷) نابینایی، دیالیز یا پیوند کلیه، قطع پا و سکته های قلبی و مغزی
- ۱۸) گاهی به علل مختلف از جمله آلودگی ناشی از ویروس، کبد التهاب پیدا می کند که این هم موجب وارد آمدن آسیب به کبد و مختل کردن فعالیت آن می شود به این وضعیت بیماری هپاتیت گفته می شود. که نوع هپاتیت B جدی ترین آن است.
- ۱۹) دریافت خون و فرآورده های خونی آلوده، تزریق با وسایل مشترک، بارداری و شیردهی مادر مبتلا به بیماری، اشتغال در محیط های آلوده. - عدم استفاده از سرنگ و سوزن مصرف شده و پرهیز از رفتارهای جنسی پرخطر دو راه اصلی پیشگیری از انتقال اچ آی وی است.
- ۲۰) نزدیک بینی، دور بینی، آستیگماتیسم و پیر چشمی. عیوب انکساری به علت بروز تغییراتی در ساختار کره ی چشم بوجود می آیند.
- ۲۱) گزینه ی ب
- ۲۲) ۱- آزمایش ادرار برای تشخیص عدم اعتیاد زوجین ۲- آزمایش خون برای تشخیص گروه خونی، بررسی زن و مرد از نظر تالاسمی ۳- تزریق واکسن کزاز برای خانم ها