

راهنمای امتحان « ۱ »

سوال ۱:

دیابت نوع دو شایع ترین نوع دیابت است.
بوی سیگاری که در محیط پراکنده می شود و لوازم منزل را در برمی گیرد، دود دست سوم نامیده می شود.

سوال ۲:

یکی از شایع ترین بیماری های انگلی که از طریق پوست و مو به دیگران سرایت می کند پدیکلوزیس است.
آب پرمصرف ترین ماده غذایی است که در تمام فعل و انفعالات بدن نقش دارد.
ذرات ریز موجود در سیگار در ریه ها جمع می شوند و پوسته ضخیم قهوه ای رنگ را تشکیل می دهند که قطران نامیده می شود.

سوال ۳:

نیاز افراد به خواب در طول زندگی شان تغییر می کند، برای مثال نوزادان حدود ۱۶ الی ۱۷ ساعت از روز را می خوابند و به همان نسبت که بزرگتر می شوند به خواب کمتری نیاز پیدا می کنند.

سوال ۴:

اثرات زودگذر فشار روانی (استرس) چندان مشکل آفرین نیست ولی تکرار آن موجب ایجاد اثرات جسمی پایدار مانند بیماری های قلبی-عروقی، التهاب های پوستی، اختلالات گوارشی، سردرد، ضعف سیستم ایمنی و افزایش احتمال ابتلا به سرطان می شود.

سوال ۵:

نیکوتین: همان ماده اعتیادآور دخانیات است، این ماده سبب انقباض عروق داخل بینی و فلج شدن حرکات مژک های داخل مخاط بینی شده و در تشدید سینوزیت و التهاب نواحی گوش و حلق و بینی سهم بسزایی دارد. همچنین باعث افزایش بروز سکنه قلبی و افزایش قند خون می شود.
قطران (تار): ذرات ریز موجود در سیگار در ریه ها جمع می شوند و پوسته ضخیم قهوه ای رنگ را تشکیل می دهند که قطران نامیده می شود و حاوی عوامل سرطانزا است.

آرسنیک: نوعی گاز در سیگار است که از طریق ریه، کبد، کلیه ها و طحال جذب بدن شده و پس از دو هفته در پوست، مو و استخوان جایگزین می شود، همچنین در بروز سرطان لب نیز نقش دارد.

سیانیدریک اسید (جوهر بادام تلخ): این ماده کشنده هنگام استعمال دخانیات تبخیر شده و وارد ریه ها و سپس خون می شود و تنفس را مختل می کند.
مواد رادیواکتیو: پس از مدتی استعمال دخانیات در ریه ها جمع شده و وارد خون می شود و از آنجا به سایر اعضای حساس بدن می رسد. این تشعشعات از عوامل اصلی ایجاد سرطان بوده و بر روی ریه، چشم، خون و پوست عوارض جبران ناپذیری باقی می گذارند.

آمونیاک: یکی از عوامل مهم در ایجاد تحریک و تخریب بافتها به ویژه ریه، در جریان استعمال دخانیات است.

کربورهای هیدروژن: این مواد پس از جذب وارد خون و سراسر بدن شده و خطر ابتلا به سرطان را در تمام بافت های بدن به ویژه مجاری تنفسی تشدید می کنند.

سوال ۱۷:

باور های غلط در مورد مصرف سیگار:

رفع عصبانیت، رفع خستگی، رفع دلشوره و اضطراب، تقویت ذهن و کمک به هضم غذا

ردیف	سؤالات	نمره
	پایان سال ۱۴۰۱ رشته: تجربی، ریاضی انسانی امتحان آمادگی نهایی درس سلامت و بهداشت اداره آموزش و پرورش استان قزوین	مدت امتحان: ۸۰ دقیقه تاریخ امتحان: ۱۴۰۱/۰۱/۲۸
۱	<p>درستی یا نادرستی هر یک از عبارتهای زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید.</p> <p>(الف) دیابت نوع یک، شایع ترین نوع دیابت است.</p> <p>(ب) نوشیدن الکل موجب کاهش اندازه و وزن مغز می شود.</p> <p>(ج) چربی های اشباع شده در محصولات لبنی، روغن های حیوانی، گوشت و مرغ یافت می شوند.</p> <p>(د) روی موجود در مواد غذایی حیوانی نسبت به روی مواد غذایی گیاهی بهتر جذب می شود.</p> <p>(ه) بوی سیگاری که در محیط پراکنده می شود و لوازم منزل را در بر می گیرد دود دست دوم نامیده می شود.</p> <p>(و) ضرر قلیان معادل ضرر ۱۰۰ تا ۲۰۰ نخ سیگار یا بیشتر است.</p>	۱/۵
۲	<p>در هر یک از عبارتهای زیر جای خالی را با کلمات مناسب پر کنید.</p> <p>(الف) یکی از شایع ترین بیماری های انگلی که از طریق پوست و مو به دیگران سرایت می کند است.</p> <p>(ب) در بیماری ایدز به دلیل سرکوب سیستم عفونتهای دیگری در فرد بروز پیدا می کند.</p> <p>(ج) پرمصرف ترین ماده غذایی که در تمام فعل و انفعالات بدن نقش دارد، است.</p> <p>(د) جگر منبع غنی ویتامین است.</p> <p>(ه) برخوردار از وزن مطلوب علاوه بر ارتقای سلامت جسمی به سلامت نیز کمک می کند.</p> <p>(و) حذف برخی وعده ها به ویژه، از عادات غذایی نادرست شایع در نوجوانان است.</p> <p>(ز) تجمع ذرات ریز موجود در سیگار در ریه ها، پوسته ضخیم قهوه ای رنگی را تشکیل می دهد که نامیده می شود.</p>	۱/۷۵
۳	<p>در هر یک از عبارتهای زیر، جواب صحیح را از بین کلمات داخل پرانتز انتخاب کنید.</p> <p>(الف) به طور معمول با افزایش سن، نیاز بدن به خواب (بیشتر - کمتر) می شود.</p> <p>(ب) بدن ما برای مصرف ویتامین (E - C) به چربی نیاز دارد.</p> <p>(ج) تزریق واکسن (کزاز - سرخجه) برای خانمها قبل از عقد امری الزامی است.</p> <p>(د) سطح (HDL - LDL) با بروز بیماری های قلبی - عروقی ارتباط <u>عکس</u> دارد.</p> <p>(ه) چاقی با الگوی (سیب - گلابی) خطر ابتلا به بیماری های قلبی - عروقی را بیشتر افزایش می دهد.</p> <p>(و) افراد باید از گروه های غذایی که در بالای هرم غذایی قرار می گیرند، (کمتر - بیشتر) مصرف کنند.</p> <p>(ز) فرد دارای تالاسمی (ماژور - مینور) بیمار است و هر دو ژن معیوب را از پدر و مادر به ارث برده است.</p>	۱/۷۵

پایان سال ۱۴۰۱	رشته: تجربی، ریاضی انسانی	امتحان (۱)	تاریخ امتحان: ۱۴۰۱/۰۱/۲۸	مدت امتحان: ۸۰ دقیقه
امتحان آمادگی نهایی درس سلامت و بهداشت			اداره آموزش و پرورش استان قزوین	

ردیف	سؤالات	نمره
------	--------	------

۴	<p>در هر مورد صحیح ترین گزینه را انتخاب کنید.</p> <p>الف) کدام مورد از عوامل چاقی محسوب نمی گردد؟ (۱) فعالیت بدنی زیاد (۲) عامل ژنتیک (۳) بیماری های جسمی (۴) داروها</p> <p>ب) کدام یک از علائم بدنی اضطراب نمی باشد؟ (۱) تپش قلب (۲) تنگی نفس (۳) بی اشتها (۴) حواس پرتی</p> <p>ج) در قانون استفاده از ابزارهای شنیداری و هدفون اگر دامنه صدا از ۱ تا ۲۰ باشد حداکثر صدا روی چه عددی باید تنظیم شود؟ (۱) ۱۰ (۲) ۲۰ (۳) ۲۵ (۴) ۳۰</p> <p>د) کدام گزینه از اثرات جسمی پایدار فشار روانی (استرس) نیست؟ (۱) التهاب های پوستی (۲) ضعف سیستم ایمنی (۳) اختلالات گوارشی (۴) احساس گرما</p> <p>ه) ویتامین مورد نیاز بدن در اثر تابش نور مستقیم آفتاب بر پوست ساخته می شود. (۱) A (۲) B (۳) C (۴) D</p> <p>و) کدام یک می تواند از علائم سکته مغزی باشد؟ (۱) عرق سرد (۲) از دست دادن تکلم (۳) ضعف و خستگی بدون علت (۴) رنگ پریدگی پوست</p>	۱/۵										
۵	<p>جدول زیر در رابطه با برخی از مضرترین مواد سمی موجود در مواد دخانی است. هریک از موارد سمت راست با یکی از عبارت های سمت چپ ارتباط منطقی دارد. شماره مربوط به عبارت مناسب را در برگه پاسخ بنویسید.</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>موارد</th> <th>عبارت ها</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>الف) آرسنیک</td> <td>(۱) همان ماده اعتیاد آور موجود در سیگار است.</td> </tr> <tr> <td>ب) آمونیاک</td> <td>(۲) نوعی گاز در سیگار است که در بروز سرطان لب نقش دارد.</td> </tr> <tr> <td>ج) مواد رادیواکتیو (پرتوزا)</td> <td>(۳) این تشعشعات از عوامل اصلی ایجاد سرطان است.</td> </tr> <tr> <td>د) نیکوتین</td> <td>(۴) از عوامل مهم در ایجاد تحریک و تخریب بافت ها به ویژه ریه است.</td> </tr> </tbody> </table>	موارد	عبارت ها	الف) آرسنیک	(۱) همان ماده اعتیاد آور موجود در سیگار است.	ب) آمونیاک	(۲) نوعی گاز در سیگار است که در بروز سرطان لب نقش دارد.	ج) مواد رادیواکتیو (پرتوزا)	(۳) این تشعشعات از عوامل اصلی ایجاد سرطان است.	د) نیکوتین	(۴) از عوامل مهم در ایجاد تحریک و تخریب بافت ها به ویژه ریه است.	۱
موارد	عبارت ها											
الف) آرسنیک	(۱) همان ماده اعتیاد آور موجود در سیگار است.											
ب) آمونیاک	(۲) نوعی گاز در سیگار است که در بروز سرطان لب نقش دارد.											
ج) مواد رادیواکتیو (پرتوزا)	(۳) این تشعشعات از عوامل اصلی ایجاد سرطان است.											
د) نیکوتین	(۴) از عوامل مهم در ایجاد تحریک و تخریب بافت ها به ویژه ریه است.											
۶	منظور از «پروتئین کامل» چیست؟	۰/۵										
۷	چرا در بین عوامل مؤثر بر سلامت، سبک زندگی بیشترین اهمیت را در سلامت افراد دارد؟	۰/۵										
۸	<p>به پرسش های زیر پاسخ کوتاه دهید.</p> <p>الف) برای جلوگیری از پوسیدگی دندان، حداقل چند بار مسواک زدن در طول شبانه روز مود تأکید است؟ ب) حالتی که خون کافی به عضله قلب نمی رسد و سبب ایجاد درد قلبی (آنژین صدری) می شود، چه نام دارد؟ ج) اصلی ترین روش پیشگیری در همه بیماری های عفونی از جمله اچ آی وی چیست؟ د) فعالیت هایی که خود یا خانواده مان برای حفظ و ارتقای سلامت انجام می دهیم، چه نامیده می شود؟</p>	۱										

ردیف	سؤالات	نمره
پایان سال ۱۴۰۱	رشته: تجربی، ریاضی انسانی	امتحان (۱)
امتحان آمادگی نهایی درس سلامت و بهداشت		اداره آموزش و پرورش استان قزوین
تاریخ امتحان: ۱۴۰۱/۰۱/۲۸	مدت امتحان: ۸۰ دقیقه	
۹	در مورد بیماری‌های غیرواگیر و واگیردار به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) از گام‌های پیشگیری از دیابت، دو مورد را بنویسید. ب) از عوامل خطر زمینه‌ساز بیماری فشار خون بالا دو مورد را بنویسید. ج) از عوارض جدی ناشی از درمان نشدن بیماری‌های سوزاک و زگیل تناسلی دو مورد را بنویسید. د) علت نگرانی و خطر بیماری‌های واگیردار چیست؟	۲
۱۰	در مورد بهداشت فردی به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) قرار گرفتن در معرض نور خورشید به مدت طولانی منجر به چه عوارض پوستی می‌شود؟ (دو مورد) ب) برای رفع افکار مزاحم در رختخواب که مانع خواب ما می‌شوند، چه اقداماتی باید انجام داد؟ ج) از عوامل ایجادکننده آکنه دو مورد را بنویسید. د) دلیل علمی بوی بد پا چیست؟	۲
۱۱	در مورد بهداشت روان به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) خشم در نوجوانان بیشتر در چه مواقعی بروز می‌کند؟ (سه مورد) ب) سه مورد از راهکارهای بهبود عزت‌نفس را بنویسید.	۱/۵
۱۲	در مورد مصرف الکل به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) چگونه مصرف مداوم الکل باعث از بین رفتن کارکرد کبد می‌شود؟ ب) یک مورد از اثرات الکل بر عملکردهای سیستم اعصاب مرکزی را بنویسید.	۱
۱۳	هر یک از موارد زیر مربوط به کدام یک از انواع خود مراقبتی است؟ الف) وقت گذراندن با خانواده ب) انجام فرایض دینی	۰/۵
۱۴	از اصول تغذیه سالم دو مورد را نام ببرید؟	۰/۵
۱۵	هر یک از موارد زیر به کدام بعد از ابعاد سلامت مربوط است؟ الف) قضاوت نسبتاً صحیح در برخورد با مسائل ب) طبیعی بودن نبض و فشار خون	۰/۵
۱۶	چهار مورد از روش‌های خود آرام‌سازی در هنگام خشمگین شدن را نام ببرید.	۱
۱۷	دو مورد از باورهای غلط، در مورد مصرف سیگار که موجب سوق دادن جوانان و نوجوانان به سوی مصرف آن می‌شود را بنویسید؟	۰/۵
۱۸	در مورد بهداشت و ایمنی مواد غذایی به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) از اصول رعایت بهداشت محیط در محل تهیه، تولید، توزیع و نگهداری مواد غذایی دو مورد را بنویسید. ب) از عواملی که سبب ایجاد فساد در مواد غذایی می‌شوند، دو مورد را بنویسید.	۱
	جمع نمرات	۲۰

د) گاهی یکی از این بیماری‌ها به سرعت در بین تعداد زیادی از افراد شیوع پیدا می‌کند و باعث مرگ و میر بالای افراد می‌شد.

۱۰. الف) خطر ابتلا به سرطان پوست و پیری زودرس پوست را افزایش می‌دهد. ب) از رختخواب خارج شویم و افکار خود را بازگو کنیم (به زبان بیاوریم) یا روی یک کاغذ بنویسیم و سپس به رختخواب برویم. ج) استرس، برخی از داروها، قاعدگی، قرار گرفتن در معرض نور خورشید، تعریق و دستکاری جوش‌ها باعث تشدید آکنه می‌شوند. د) از فعالیت باکتری‌هایی که در کف پا و بین انگشتان پا جمع می‌شوند ناشی می‌گردد.

۱۱. الف) مورد تمسخر و تحقیر قرار گرفتن، منع شدن از کار مورد علاقه ب) تعیین اهداف مشخص و برنامه‌ریزی برای دستیابی به آنها، تلاش برای کسب حداقل یک مهارت یا شکوفا کردن حداقل یک استعداد خود، تهیه فهرستی از توانمندی‌های فردی خود

۱۲. الف) به دلیل مصرف مداوم الکل و نبود زمان کافی، این چربی نمی‌تواند به دیگر مکان‌های ذخیره‌سازی بدن منتقل شود و سلول‌های پر از چربی کبد سبب می‌شوند که کبد کارکرد طبیعی خود را از دست بدهد. ب) اختلال در تکلم

۱۳. الف) اجتماعی ب) معنوی

۱۴. تعادل، تنوع و تناسب

۱۵. الف) روان ب) جسم

۱۶. وضعیت بدن خود را تغییر دهید، چند نفس عمیق و آرام بکشید و قدری مکث کنید، قدری آب خنک بنوشید، موقعیت را در صورت امکان ترک کنید.

۱۷. الف) سیگار کشیدن موجب رفع عصبانیت، رفع خستگی، رفع دلشوره و اضطراب، تقویت ذهن و هضم غذا می‌شود.

۱۸. الف) تهیه آب سالم و کافی، دفع صحیح زباله و مواد دفعی

ب) عوامل شیمیایی، عوامل بیولوژیکی

پاسخ امتحان (۱)

۱. الف) نادرست
ب) درست
ج) درست
د) درست
ه) نادرست
و) درست

۲. الف) پدیکلوزیس
ب) ایمنی
ج) آب
د) ویتامین آ
ه) روان
و) صبحانه
ز) قطران

۳. الف) کمتر
ب) E
ج) کزاز
د) HDL
ه) سیب
و) کمتر
ز) مازور

۴. الف) ۱
ب) ۴
ج) ۱
د) ۴
ه) ۴
و) ۲

۵. الف) ۲
ب) ۴
ج) ۳
د) ۱

۶. پروتئین کامل مشتمل بر تمامی اسیدهای آمینه ضروری است و مهم‌ترین منابع غذایی آنها عبارتند از: گوشت، ماهی، مرغ، شیر و تخم‌مرغ

۷. اهمیت سبک زندگی بیشتر از آن جهت است که با پیشگیری از بروز بیماری در فرد بر کیفیت زندگی او تأثیر می‌گذارد.

۸. الف) حداقل دو بار مسواک زدن ب) ایسکمی قلبی

ج) مانع ورود میکروارگانیسم به بدن شویم د) خودمراقبتی

۹. الف) پرهیز از مصرف غذاهای پر شکر یا چرب، حفظ وزن مطلوب

ب) مصرف دخانیات و الکل، تغذیه نامناسب

ج) عوارضی مانند سقط، حاملگی خارج از رحم و انسداد لوله‌های رحمی

را به دنبال دارد که این عوارض احتمال بچه‌دار شدن را کم می‌کنند.