

اگرچه نیت خوبی است زیستن ...
اما خوشا که دست به تصمیم بهتری بزنیم!

 www.konkursara.com

 ۰۲۱۵۵۷۵۶۵۰۰

دانلود بهترین جزوات در

کنکورسرا

کنکورسرا

مرجع تخصصی قبولی آزمون فرهنگیان و آزمون استخدامی آموزش و پرورش

بسمه تعالی

نام و نام خانوادگی:	آموزش و پرورش ناحیه ۵ مشهد آموزشگاه متوسطه: دبیرستان دخترانه امام رضا (ع) - واحد یک سوالات امتحانی درس: سلامت و بهداشت			تاریخ امتحان: ۱۳۹۷/۱۰/۰۲ مهر مدرسه:
نام دبیر یا طراح: فرخانی	کلاس:	تعداد سوال: ۱۴	تعداد صفحه: ۳	مدت امتحان: ۷۵ دقیقه
ساعت شروع: ۸ صبح	شماره صندلی:	پایه: دوازدهم کلیه رشته ها	شماره دانش آموزی:	نوبت اول صبح ☒

سوال	سوالات سلامت و بهداشت	بارم
۱	کدام یک از جملات زیر درست و کدامیک نادرست است. الف) بیماری های دستگاه گوارش از طریق آب، غذا و دستهای آلوده وارد دهان می شوند. ☐ درست ☐ نادرست ب) عوارض بیماری های دستگاه تناسلی عقیمی و نازایی، زایمان زودرس و مرده زایی است. ☐ درست ☐ نادرست ج) ویروس اچ آی وی تنها در گلبول قرمز قادر به ادامه حیات است. ☐ درست ☐ نادرست د) پدیکلوزیس یکی از شایع ترین بیماری های انگلی است که از طریق پوست و مو به دیگران سرایت می کند. ☐ درست ☐ نادرست	۱
۲	در هر یک از سوالات زیر گزینه مناسب را مشخص نمایید. ۱-۲) چه زمانی ماده غذایی دچار فساد شده است؟ الف - تغییر رنگ و بو ب - کاهش ارزش غذایی ج - تغییر طعم و مزه د - هر سه مورد ۲-۲) عنوان قاتل خاموش نام کدام یک از بیماری هاست؟ الف - فشارخون پایین ب - فشارخون بالا ج - سکته قلبی د - سکته مغزی ۳-۲) کدام یک از بیماری های زیر واگیر نیست؟ الف - ایدز ب - پدیکلوزیس ج - آنفلوآنزا د - دیابت ۴-۲) مهم ترین عوامل خطر در بیماری های قلبی و عروقی چیست؟ الف - فشارخون بالا ب - اختلالات چربی ج - کم تحرکی د - مورد ۱ و ۲ ۵-۲) حساس ترین عضو بدن چیست؟ الف - قلب ب - چشم ج - گوش د - پوست ۶-۲) نوزادان در شبانه روز به چند ساعت خواب نیاز دارند؟ الف - ۱۲ تا ۱۳ ساعت ب - ۱۶ تا ۱۷ ساعت ج - ۱۵ تا ۱۶ ساعت د - ۱۷ تا ۱۸ ساعت	۳

۲/۵	جای خالی را با کلمات مناسب پر کنید. ۱-۳) در ازای مصرف هر گرم چربی انرژی تولید می شود. ۲-۳) واحد اندازه گیری انرژی است. ۳-۳) عواملی که باعث ایجاد فساد مواد غذایی می شود عوامل شیمیایی، بیولوژیکی، فیزیکی و عوامل است. ۴-۳) قلب در طول عمر خود به طور متوسط حدود لیتر خون را پمپ می کند. ۵-۳) یکی از مشکلات شایع از تعریق در برخی از افراد است.	۳
۵/۵	به سوالات زیر پاسخ کوتاه دهید. ۱-۴) سبک زندگی چند درصد تاثیر در سلامت افراد دارد؟ ۲-۴) قابل درک ترین بعد سلامت چیست؟ ۳-۴) کمبود روی در بدن منجر به چه می شود؟ (دو مورد) ۴-۴) یکی از رموز سلامت چیست؟ ۵-۴) شایع ترین نوع دیابت کدام است؟ ۶-۴) انواع کربوهیدرات را نام ببرید. ۷-۴) چربی غیر اشباع چگونه تامین می شود؟ ۸-۴) حداکثر کاهش وزن مجاز در هفته و ماه چقدر است؟ ۹-۴) یکی از مهم ترین مشکلات بهداشتی جوامع بشری در کشورهای در حال توسعه چیست؟	۴
	به سوالات زیر پاسخ کامل دهید.	
۵/۵	کدام بیماری ها از طریق خون و ترشحات بدن منتقل می شود؟	۵
۵/۵	سبک زندگی سالم را تعریف کنید.	۶
۱	تاثیرات ورزش کردن را بنویسید. (دو مورد)	۷
۱	سلامت در فرهنگ تعالی اسلام چگونه مطرح شده است؟	۸

۹	عوامل خطر زمینه ساز بیماری های فشارخون بالا چه چیزی است؟	۱
۱۰	راههای انتقال ویروس اچ آی وی را بنویسید(دو مورد)	۱
۱۱	عوارض جانبی کاهش سریع وزن بدن را بنویسید.(چهارمورد)	۱
۱۲	اقدامات ضروری هنگام مواجهه با سکنه قلبی را بنویسید.	۱
۱۳	هنگام فرو رفتن جسم خارجی یا ضربه به چشم چه باید کرد؟	۱
۱۴	چرا مشاوره قبل از ازدواج دارای اهمیت بسیار است؟	۱
	((موفق باشید.))	۲۰

نام و نام خانوادگی مصحح/دبیر		نمره نهایی پس از رسیدگی به اعتراضات		نام و نام خانوادگی مصحح / دبیر	
با عدد	با حروف	با عدد	با حروف	با عدد	با حروف
امضاء :		امضاء :		امضاء :	

بسمه تعالی

نام و نام خانوادگی:	آموزش و پرورش ناحیه ۵ مشهد آموزشگاه متوسطه: دبیرستان دخترانه امام رضا (ع) - واحد یک سوالات امتحانی درس: سلامت و بهداشت			تاریخ امتحان: ۱۳۹۷/۱۰/۰۲ مهر مدرسه:
نام دبیر یا طراح: فرخانی	کلاس:	تعداد سوال: ۱۴	تعداد صفحه: ۳	مدت امتحان: ۷۵ دقیقه
ساعت شروع: ۸ صبح	شماره صندلی:	پایه: دوازدهم کلیه رشته ها	شماره دانش آموزی:	نوبت اول صبح ☒

سوال	پاسخنامه سلامت و بهداشت	بارم
۱	کدام یک از جملات زیر درست و کدامیک نادرست است. الف) درست ب) درست ج) نادرست د) درست	۱
۲	در هر یک از سوالات زیر گزینه مناسب را مشخص نمایید. ۱- ۲) د - هر سه مورد ۲- ۲) ب - فشارخون بالا ۳- ۲) د - دیابت ۴- ۲) د - مورد ۱ و ۲ ۵- ۲) ب - چشم ۶- ۲) ب - ۱۶ تا ۱۷ ساعت	۳
۳	جای خالی را با کلمات مناسب پر کنید. ۱- ۳) ۹ کالری ۲- ۳) ۳ کالری ۳- ۳) مکانیکی ۴- ۳) ۳۰۰ میلیون ۵- ۳) بوی نامطبوع بدن	۲/۵
۴	به سوالات زیر پاسخ کوتاه دهید. ۱- ۴-۵۰ درصد ۲- ۴-جسمانی ۳- ۴-۱ کاهش رشد در کودکان و نوجوانان - ۲- کوتاهی قد - تاخیر در بلوغ	۰/۵ ۰/۵ ۰/۵

۴-۴ تغذیه سالم	۵/۰
۴-۵ نوع ۲	۵/۰
۴-۶ ساده-پیچیده	۵/۰
۴-۷ از مصرف محصولات گیاهی و ماهی	۵/۰
۴-۸ در هفته ۵۰۰ تا ۷۰۰ گرم در ماه ۲ تا ۳ کیلوگرم	۵/۰
۴-۹ بیماری های ناشی از مصرف غذاهای آلوده	۵/۰
به سوالات زیر پاسخ کامل دهید.	
۵ هپاتیت و ایدز	۵/۰
۶ مجموعه ای از تصمیمات سالم و درست افراد در شرایط مختلف زندگی	۵/۰
۷ ۱-دریافت حس خوب ۲-خواب را بهبود می بخشد ۳-سوخت و ساز بدن را افزایش می دهد...و...	۱
۸ در فرهنگ تعالی اسلام سلامت به عنوان یک ارزش مطرح شده و با تعبیرات لطیفی همچون برترین نعمت ها، نعمتی که انسان از شکر آن عاجز است و ده ها عنوان دیگر توصیف و اهمیت آن گوش زد شده است.	۱
۹ سابقه خانوادگی-سن بالای ۵۰ سال-مصرف دخانیات-تغذیه نامناسب و کم تحرکی	۱
۱۰ ۱-دریافت خون و فرآورده های خونی آلوده ۲-اشتغال در محیط های آلوده ۳-تزریق با وسایل مشترک ۴-بارداری و مادر مبتلا به بیماری	۱
۱۱ ریزش موها-چین و چروک و شل شدن پوست صورت و بدن-ضعف اعصاب-ضعف و بی حالی-پوسیدگی دندان ها...	۱
۱۲ از هرگونه حرکت و فعالیتی در بیمار پرهیز شود، فرد به حالت نشسته یا نیمه خوابیده قرار گیرد، لباس های تنگ او را شل کنید، بیمار در اسرع وقت با برانکار و یا صندلی چرخدار به مرکز درمانی و بیمارستان منتقل شود.	۱
۱۳ مصدوم را به پشت خوابانده، سر و چشم او را ثابت نگهدارید، یک باند (گاز) استریل بدون فشار روی چشم قرار دهید. روی آن محافظ چشمی بگذارید، مصدوم هر دو چشم خود را ببندد و در اسرع وقت او را به پزشک برسانید.	۱
۱۴ هدف بررسی و تطبیق تناسب های لازم بین دو نفر برای تشکیل زندگی مشترک است و به این منظور تناسب میان زن و مرد به لحاظ ذهنی و تفکرانی که دارند بصورت اجمالی بررسی و مورد ارزیابی قرار می گیرد تا تشخیص داده شود که زوجین قادر به زندگی مشترک با هم هستند یا نه.	۱
((موفق باشید.))	
۲۰	