"باسمه تعالی"

نام ونام خانوادگی	ادارهٔکل آموزش و پرورش استان گیلان	تاریخ امتحان: ۱۴۰۴/۱۰/۱۸
	مدیریت آموزش و پرورش شهرستان تالش – کارشناسی سنجش و ارزشیابی تحصیلی	تعداد صفحات: ۳ صفحه
نام آموزشگاه:غیردولتی رتبه سازان	سؤالات امتحان درس سلامت و بهداشت	مدت امتحان: ٦٥ دقیقه
پایهٔ: دهم☐ یازدهم☐ دوازدهم■	دانش آموزان دورهٔ دوم متوسطه در نوبت **دی ماه** سال ۱۴۰۴	ساعت شروع: ۱۲:۰۰ظهر

ردیف	سؤالات	نمره
۱	**جاهای خالی را با عبارت صحیح پر کنید.** الف) قابل درک ترین بعد سلامت .....**جسمانی**.....است . ب) ...**خود مراقبتی**..... یعنی فعالیت هایی که خود یا خانواده مان برای حفظ و ارتقای سلامت انجام می دهیم . ج)**فعالیت بدنی منظم**در کنار .**برنامه غذایی سالم**. از مهمترین عوامل حفظ و ارتقای سلامت در طول زندگی افراد است . د) ....**آب**... پر مصرف ترین ماده غذایی است .	۱/۲۵
۲	**عوامل موثر بر سلامت چیست ؟ نام ببرید .عوامل ژنیتیکی . عوامل محیطی . دسترسی به خدمات بهداشت عوامل محیطی .. عوامل سبک زندگی**	۱
۳	**مهمترین بیماری‌های مزمن جهان کدامند نام ببرید. سرطان . دیابت. بیماری قلبی عروقی . پوکی استخوان . اضافه وزن**	۱
۴	**به سوالات زیر پاسخ کوتاه دهید.** کدام ماده مغذی به صورت گلیکوژن در ماهیچه و کبد ذخیره می‌شود. **کربوهیدرات** کدام نوع چربی از طریق محصولات گیاهی و ماهی تامین می‌شود . **چربی غیراشباع** بدن برای ترمیم و حفظ بافت‌های عضلانی به کدام ماده مغذی نیاز دارد. **پروتئین**	۰/۷۵
۵	**جواب مناسب را پیدا کنید.** مصرف انواع مختلف مواد غذایی که در شش گروه اصلی غذایی قرار می‌گیرد(اصل تنوع _تناسب_ تعادل) مصرف مقادیر کافی از مواد مغذی مورد نیاز برای حفظ سلامت(اصل تناسب _تعادل _تنوع) بیماری گواتر ناشی از کمبود کدام ویتامین است(ید_ روی _ کلسیم) کدام کمبود ریز مغذی به کوتاهی قد و تاخیر در بلوغ می‌انجامد(ویتامین D ویتامین A روی)	۰/۵
۶	**مهمترین منبع طبیعی ید را نام ببرید. ۲ مورد ... ماهی آب شور- گیاهان دریایی (جلبک)**	۰/۵
۷	**عامل چاقی زیر را مشخص کنید .** عادت غذایی و میزان فعالیت بدنی- عوامل محیطی اضطراب خشم و ناراحتی – عوامل روانی کم کاری تیروئید و بیماری جسمی – عوامل جسمانی چاقی در فرزندان و سایر نزدیکان- عوامل **ژنتیکی**	۱
۸	**وزن مطلوب چیست؟مقادیر معینی از وضع که در آن فرد دارای تندرستی است و مرگ و میر در آن کم است و این وزن بنا به سن و جنس و قد افراد متغیر است اما افرادی که بیشتر از حد مطلوب وزن دارند ضافه وزن و در حد شدیدتر می‌شود چاقی.**	۱
۹	**فساد مواد غذایی چیست؟زمانی که ماده غذایی رنگ و بو طعم و مزه خود را از دست بدهد یا کاهش پیدا بکند به طوری که سلامتی انسان به خطر بیفتد یعنی مواد غذایی دچار فساد شده.**	۱

www.kanoon.ir

"باسمه تعالی"

نام ونام خانوادگی	ادارهٔکل آموزش و پرورش استان گیلان	تاریخ امتحان: ۱۴۰۴/۱۰/۱۸
	مدیریت آموزش و پرورش شهرستان تالش – کارشناسی سنجش و ارزشیابی تحصیلی	تعداد صفحات: ۳ صفحه
نام آموزشگاه:غیردولتی رتبه سازان	سؤالات امتحان درس سلامت و بهداشت	مدت امتحان: ٦٥ دقیقه
پایهٔ: دهم☐ یازدهم☐ دوازدهم■	دانش آموزان دورهٔ دوم متوسطه در نوبت **دی ماه** سال ۱۴۰۴	ساعت شروع: ۱۲:۰۰ظهر

ردیف	سؤالات	نمره
۱۰	**عوامل فساد را در موارد زیر مشخص کنید.** میکروب و انگل‌ها (مکانیکی بیولوژی فیزیکی) سموم و دفع آفات(شیمیایی بیولوژی فیزیکی) نور حرارت رطوبت (مکانیکی فیزیکی شیمیایی) ضربه دیدن در حین برداشت(فیزیکی مکانیکی بیولوژی)	۱
۱۱	**بیماری را تعریف کنید و انواع آن را نام ببرید. حالتی ناخوشایند و دردآور و رنج‌آور است که حالت تندرستی را از انسان می‌گیرد و حالتی درد را برای بیمار به دلیل اختلال بدن و ایجاد بیماری روانی جسمی در زمانی محدود یا طولانی و غیره... دو نوع دارد واگیرد و غیر واگیردار.**	۱/۵
۱۲	**دو بیماری که بیشترین عامل مرگ و میر به دلیل بیماری قلبی عروقی است کدامند.** **۱- انسداد رگ رسانای خون به قلب است کرونر** **۲- بیماری سکته قلبی و سکته مغزی**	۰/۵
۱۳	**عوامل خطر ابتلا به بیماری قلبی عروقی چیست؟ ۴ مورد. ۱ چاقی و کم تحرکی ۲ زمینه ژنتیکی ۳ فشار خون بالا ۴ مصرف زیاد قند و شکر ۵ کاهش فعالیت بدنی**	۱
۱۴	**در خون چند نوع چربی وجود دارد نام ببرید. دو نوع چربی اشباع و چربی غیر اشباع**	۰/۵
۱۵	**برای هر یک از بیماری‌های زیر دو مورد علائم بنویسید.** **سکته قلبی: عرق سرد سستی تهوع استفراغ درد قفسه سینه** **سکته مغذی: سردرد شدید از دست دادن بینایی برای مدتی سست شدن بازوی انسان**	۱
۱۶	**از آزمایش‌های شایع غربالگری سرطان دو مورد نام ببرید.** **ماموگرافی ___سرطان سینه** **پاپ اسمیر یا پاپلیوم انسانی ___دهانه رحم**	۰/۵
۱۷	**شایع‌ترین نوع دیابت و نشانه اصلی دیابت چیست؟شایع‌ترین نوع دیابت دیابت نوع ۲ است و اصلی‌ترین علامت افزایش قند خون است.**	۰/۵
۱۸	**مشخص کنید راه‌های انتقال زیر مربوط به کدام نوع بیماری هستند.۱ مورد** از طریق غذا آب و دست آلوده : انگلی روده ایی – وبا از طریق دستگاه تنفسی : کرونا آنفولانزا سرماخوردگی از طریق پوست و مو : پدیکلوزیس از طریق دستگاه تناسلی : تبخال تناسلی زگیل تناسلی از طریق خون و ترشحات : هپاتیت ایدز	۱/۲۵

www.k-kamooni.ir

"باسمه تعالی"

نام ونام خانوادگی	ادارهٔکل آموزش و پرورش استان گیلان	تاریخ امتحان: ۱۴۰۴/۱۰/۱۸
	مدیریت آموزش و پرورش شهرستان تالش – کارشناسی سنجش و ارزشیابی تحصیلی	تعداد صفحات: ۳ صفحه
نام آموزشگاه:غیردولتی رتبه سازان	سؤالات امتحان درس سلامت و بهداشت	مدت امتحان: ٦٥ دقیقه
پایهٔ: دهم☐ یازدهم☐ دوازدهم■	دانش آموزان دورهٔ دوم متوسطه در نوبت **دی ماه** سال ۱۴۰۴	ساعت شروع: ۱۲:۰۰ظهر

ردیف	سؤالات	نمره
۱۹	**چگونه می‌توان از خود در برابر آلوده شدن به hiv محافظت کنیم سه مورد.** **با افرادی که مبتلا به این بیماری هستند با احتیاط رفتار کنیم مواد مخدر مواد مخدر مصرف نشه به خصوص تزریقی از وسایل تیز سایر افراد به صورت مشترک استفاده نشه مایعات و خون سایر افراد را لمس نکنیم.**	۱/۲۵
۲۱	**بیماری نزدیک بینی را توضیح دهید . زمانی که عدسی چشم ما قادر به دیدن اشیای دور هست اما در هنگام دیدن اشیای نزدیک دچار مشکل مشکل می‌شویم این بیماری نزدیک بینی بنا به رشد و تکامل بدن قابلیت تغییر دارد**	۱
۲۱	**نوع بیماری چشمی زیر را مشخص کنید.** یکی از عیوب انکساری چشم که به دلیل سخت شدن پوسته عدسی چشم به وقوع می‌پیوندد.چروک چشمی انعکاس نور در چشم اسکی بازان.برق گرفتگی ۳ تا ۴ درصد کسانی که زیاد با وسایل الکتریکی کار می‌کنند دیده می‌شود .خشکی چشم شکل غیر عادی قرینه موجب تاری دید می‌شود. **آستیگما**	۲
	جمع کل نمرات	

**** موفق باشید ****

نمره به عدد	نمره به حروف	نام و نام خانوادگی دبیر مربوطه و امضاء