د بیرستان شهید بهشتی (تیزهوشان) شهرستان بهشهر	ساعت شروع: ۹ صبح
سئوالات امتحانی : سلامت و بهداشتدوازدهمرشته: علوم تجربی و ریاضی	مدت امتحان: ۳۰دقیقا
نام ونام خا نوادگی: نیمسال: اول ۴۰۴-۴۰۳	تاریخ امتحان: ۱۴۰۳/۱۰/ل

۱-سلامت در لغت نامه دهخدا..... و در فرهنگ فارسی معین ..... معنی شده است.۱ نمره

۲-سلامت روانی را تعریف کنید.۱ نمره

۳-هرچه از بالای هرم به سمت پایین حرکت کنیم حجم گروه های غذایی چه تغییری میکند؟۰/۵ نمره

۴-فشار خون روی چه قسمتی از بدن آسیب میزند؟۴مورد ۲ نمره

۵-الف) شایع ترین نوع دیابت کدام است؟ ۰/۵نمره

ب) در چه سنی دیده می شود؟ ۰/۵نمره

۶-منظور از حدت بینایی چیست ؟۰/۵ نمره

۷-منظور از الگوی گلابی در چاقی چیست ؟۰/۵ نمره

۸-برخی از داروهای موثر در بروز چاقی را نام ببرید.۲مورد۱ نمره

۹-بیماری های جسمانی ناشی از چاقی را بیان کنید۲مورد۱ نمره

۱۰-زمانی که هپاتیت Bبصورت مزمن در آید ، چه عوارض بعدی را می تواند به دنبال داشته باشد؟۲مورد۱نمره

۱۱-شایع ترین اختلالات روانی در دوره نوجوانی چیست ؟۲ مورد۱نمره

۱۲-جلوه های خشم را نام ببرید؟۲ مورد۱نمره

۱۳-درصورت‌ورود گردوغبار به چشم . . . . . ، با شده چشم را شست‌وشودهید۰/۵ نمره

۱۴--عوامل موثر بر سلامت افراد را نام ببرید.۴مورد ۲ نمره

www-kanoon-ir

۱۵ -خود مراقبتی دارای انواع . . . . . و . . . . . وعاطفی و اجتماعی ومعنوی است ۱۰ نمره

۱۶- کربوهیدارت به صورت. . . . . درماهیچه ها و . . . . . ذخیره میشوند. ۱نمره

۱۷ -روغن زیتون منبع چربیهای . . . . . است .۵/۰نمره

۱۸ -کلسیم به ساخت . . . . . و . . . . . و استحکام انها کمک میکند ۱ نمره

۱۹ -مدیم به حفظ . . . . . در بدن یاری می رساند .۵/۰نمره

۲۰ -مواد غذایی که در بالای هرم قرار میگیرند دارای . . . . . حجم در رژیم غذایی هستند .۵/۰نمره

۲۱ -استفاده بیش از حد از مکمل های ویتامین می تواند منجر به . . . . . شود .۵/۰نمره

۲۲ -هرم غذایی چیست؟۱نمره

موفقیت نتیجه تلاش است

گرجی زاد

نمره ورقه:	
باعدد	
با حروف	

نام دبیر وامضا : احمد گرجی زاد تاریخ:

نمره تجدید نظر:	
باعدد	
با حروف	

نام دبیر وامضا: احمد گرجی زاد تاریخ:

www-kamoon-ir

امیرحسین پایمزد – رتبه ۱۴۵ کنکور تجربی – دانشجوی پزشکی دانشگاه تهران

پاسخ ۱: بی عیب شدن (۰,۵ نمره) – رهایی یافتن (۰,۵ نمره)

پاسخ ۲:سلامت روانی به معنای نداشتن بیماری روانی نیست بلکه عبارت است از داشتن قدرت تطابق با شرایط محیطی و بروز عکس العمل مناسب از فرد در برابر مشکلات و حوادث زندگی. (۱ نمره)

پاسخ ۳: هر چه از بالای هرم به سمت پایین حرکت می کنیم، حجم گروه های غذایی بیشتر می شود ، یعنی مصرف روزانه آنها باید بیشتر باشد(۰,۵ نمره)

پاسخ ۴: فشار خون اولیه سال ها بدون علامت است و معمولا زمانی علامت دار که می شود بر اندام های حیاتی مانند مغز، چشم، کلیه، قلب تاثیر می گذارد.(۲ نمره)

پاسخ۵: الف: دیابت نوع ۲ (۰,۵ نمره)

ب:در سنین بزرگسالی(۰,۵ نمره)

پاسخ ۶: حدت بینایی یا دید مطلوب ،میزان سلامت چشم ها و سطح توانایی حس بینایی را نشان می دهد(۰,۵ نمره)

پاسخ ۷: اگر چربی اضافی، بیشتر در ناحیه باسن و ران ها متمرکز شده باشد، الگوی چاقی شبیه گلابی است.(۰,۵ نمره)

پاسخ ۸:برخی دارو ها مثل کورتون موجب چاقی میشود.(در کتاب تنها یک مورد ذکر شده ، برای مورد بیشتر میرازاپینرا داریم) (۱ نمره)

پاسخ ۹:کم کاری تیرویید (۰,۵ نمره) و کوشینگ (اختلال عملکرد غدد فوق کلیوی) (۰,۵ نمره)

پاسخ ۱۰: مشکلات کبدی(۰,۵ نمره) و سرطان کبد (۰,۵ نمره) و یا سیروز کبدی میشود.

پاسخ ۱۱: استرس ، اضطراب ، افسردگی و خشم(۱نمره)

پاسخ ۱۲: خشم اغلب با جلوه هایی از پرخاشگری مانند عصبانیت، خشونت، کینه ورزی، غضب، تنفر، توهین، تحقیر و... همراه است.(۱ نمره)

www.kanoon.ir

پاسخ ۱۳: آب جوشانده سرد شده.(۰,۵ نمره)

پاسخ ۱۴: سبک زندگی – وراثت -عوامل محیطی - دسترسی به خدمات بهداشتی روانی(۲ نمره)

پاسخ ۱۵: جسمی - روانی.(۱ نمره)

پاسخ ۱۶: گلیکوژن _ کبد.(۱ نمره)

پاسخ ۱۷: غیر اشباع.(۰,۵ نمره)

پاسخ ۱۸: دندان ها- استخوان ها.(۱ نمره)

پاسخ ۱۹: تعادل مایعات .(۰,۵ نمره)

پاسخ ۲۰: کمترین.(۰,۵ نمره)

پاسخ ۲۱: مسمویت.(۰,۵ نمره)

پاسخ ۲۲: هرم غذایی تقسیم بندی ساده ای است که نیاز ما به گروه های غذایی مختلف را نشان می دهد و در انتخاب و تنظیم برنامه غذایی سالم روزانه به ما کمک می کند.(۱ نمره)