سوالات امتحانات داخلی /منطقه ای/ناحیه/در شهرستان ملایر	دیماه۱۴۰۳
سوالات امتحان درس: سلامت وبهداشت	نام آموزشگاه:پروفسور حسابی
نام و نام خانوادگی:	تاریخ امتحان: ۱۴۰۲/۱۰/۰۲
شماره کلاس:	مدت امتحان: ۷۰دقیقه
نمره با عدد: نمره با حروف:	

ردیف	سوالات(داخل همین برگه جواب دهید)	نمره
۱	درستی یا نادرستی جملات زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید: الف)میزان توصیه شده نمک مصرفی در افراد بالای۵۰ سال در طول روز ۵ گرم میباشد. ب)یکی از راههای انتقال اچ آی وی **(HIV)** از طریق حشرات ونیش آنها میباشد. ج)بدن در شرایط طبیعی قادر است ۹ نوع آمینو اسید را تولید کند. د)فشار خون سیستولی ۱۲۰ میلی متر جیوه میباشد.	۱
۲	جاهای خالی را با کلمات مناسب پر کنید: الف)بیماری گواتردراثر کمبود ریز مغذی .....ایجاد میشود. ب)از بیماری..... به عنوان قاتل خاموش یاد میکنند. ج)خود مراقبتی شامل اعمالی .....و.....که فرد برای سلامت خود و خانواده انجام میدهد. د)بر اساس قانون تعادل انرژی ،برخورداری از وزن مطلوب به دو عامل.....و.....بستگی دارد.	۱/۵
۳	**سوالات تستی:** ا)بروز عکس العمل مناسب از فرد در برابر مشکلات و حوادث زندگی از نشانه های کدام بعد سلامت میباشد؟ الف)سلامت جسمانی ب)سلامت روانی ج) سلامت اجتماعی ۲)گام اول برنامه ریزی برای خود مراقبتی چیست؟ الف)کسب مهارت لازم ب)تعیین هدف ج)بستن پیمان ۳)در ازای مصرف هر گرم چربی چند کیلو کالری انرژی در بدن تولید میشود؟ الف)۴کیلو کالری ب)۱۲ کیلو کالری ج)۹کیلو کالری ۴)شایع ترین و جدی ترین نوع بیماری هپاتیت کدام است؟ الف)هپاتیت **A** ب)هپاتیت **B** ج)هپاتیت **C** ۵) کدام یک از الگوهای چاقی خطر ابتلا به بیماریهای قلبی-عروقی را بیشتر افزایش میدهد؟ الف)الگوی سیب ب)الگوی گلابی ج)الف و ب	۱/۲۵
۴	از مهمترین بیماریهای مزمن در جهان که با سبک زندگی ارتباط مستقیم دارند دو مورد نام ببرید.	۰/۵
۵	فرمول محاسبه و تعیین وزن مناسب را بنویسید.	۰/۵
۶	دو مورد از علائم هشدار دهنده سرطان را نام ببرید.	۰/۵
۷	چرا توصیه میشود به جای سایر روغن های خوراکی از اسید های چرب غیر اشباع استفاده شود؟	۰/۷۵
۸	برای جلوگیری از انتقال بیماری هپاتیت سه راهکار بیان کنید.	۰/۷۵
۹	مفهوم سلامت از نظر سازمان بهداشت جهانی (**WHO**) چیست؟	۰/۷۵
۱۰	چهار عامل موثر بر سلامت را فقط نام ببرید.	۱

www-kanoon.ir

۱۱	اصول تغذیه سالم را نام ببرید.	۰/۷۵
۱۲	عوامل چاقی را فقط نام ببرید.	۱
۱۳	دو مورد از نکات بهداشت فردی برای جلوگیری از آلودگی و فساد مواد غذایی را بنویسید.	۱
۱۴	عواملی که باعث فساد مواد غذایی میشوند کدامند؟ فقط نام ببرید.	۱
۱۵	**به سوالات زیر پاسخ کوتاه دهید:** ۱)علت بیماری دیابت نوع ۱ چیست؟ ۲)علت بیماری نزدیک بینی چیست؟ ۳)علت بیماری آستیگماتیسم چیست؟	۱/۵
۱۶	چربی های موجود در خون را فقط نام ببرید.	۱
۱۷	از آداب خوردن و آشامیدن که در فرهنگ اسلامی بر آنها توصیه شده است سه مورد را ذکر کنید.	۰/۷۵
۱۸	منظور از دوران پنجره در**HIV** چیست؟	۱/۵
۱۹	راه های انتشار و انتقال بیماریهای واگیردار را بیان کنید.(۲مورد)	۱
۲۰	هنگام کار مداوم با کامپیوتر برای جلوگیری از عارضه خشکی و سوزش چشم چه نکاتی باید رعایت شود؟(۳مورد)	۱/۵
۲۱	تومور چیست؟	۰/۵
طراح سوال:برخورداری	((موفق باشید))	جمع نمرات ۲۰

www-kanoon-ir

سید عباس حسینی
دانشجوی دبیری زیست
ملایر

به نام خدا

سلامت و بهداشت
مدرسه:حسابی

سوال۱)غ-غ-غ-ص

سوال۲)ید-فشار خون-اکتسابی-آگاهانه و هدفدار-تغذیه و فعالیت بدنی

سوال۳)روانی-تعیین هدف-۹-C-سیب

سوال۴)دیابت-سرطان

سوال۵)توده بدنی برابر است با وزن تقسیم بر مجذور قد

سوال۶)تغییر در رنگ یا اندازه خال-زخم های بدون بهبود-اختلال بلع

سوال۷)کاهش بیماری های قلبی عروقی و برخی از سرطان ها

سوال۸)آزمایش خون-تزریق واکسن-استفاده نکردن از وسایل مشترک

سوال۹)برخورداری از تامین رفاه جسمی،روانی،اجتماعی و نه فقط نداشتن بیماری و نقص عضو

سوال۱۰)سبک زندگی-عوامل ژنتیکی و فردی-عوامل محیطی –دسترسی به خدمات بهداشتی و درمانی

سوال۱۱)تعادل-تنوع-تناسب

سوال۱۲)ژنتیک-بیماری روانی-محیط- بیماری جسمی-داروها

www-kanoon-ir

سوال۱۳)رعایت بهداشت فردی-رعایت بهداشت محیط

سوال۱۴)شیمیایی-بیولوژیکی-فیزیکی-مکانیکی

سوال۱۵)تولید نشدن انسولین-بزرگتر شدن غیر طبیعی چشم-شکل غیر عادی قرنیه

سوال۱۶)کلسترول LDLوHDL-تری گلیسرید

سوال۱۷)خوردن پاک و حلال-شست و شوی دست قبل غذا-به آرامی خوردن غذا

سوال۱۸)ویروس در بدن هست و لی در ازمایش معلوم نمی شود

سوال۱۹)راه های تنفسی-راه گوارشی

سوال۲۰)ارادی پلک بزنید-اشک مصنوعی-فاصله تا مانیتور حدود ۵۰ تا ۶۰ سانتی متر باشد.

سوال۲۱)توده از سلول های جهش یافته ای که تکثیر شده اند