نام و نام خانوادگی:	**باسمه تعالی**	**نام درس**	سلامت و بهداشت	**محل مهر آموزشگاه**	
نام پدر:	**وزارت آموزش و پرورش**	**تاریخ امتحان**	۱۴۰۲/۹/۲۹		
پایه: / شعبه کلاس:	**اداره کل آموزش و پرورش استان خراسان جنوبی**	تعداد صفحه:۲		تعداد سوال:۱۶	
شماره صندلی: / رشته:	**مدیریت آموزش وپرورش شهرستان: بیرجند**	زمان شروع:		وقت:۰ ۶دقیقه	
	دبیرستان: شهید بهشتی				

ضمن خیرمقدم به دانش آموزان وداوطلبان عزیز،سؤالات زیررابه دقّت بخوانید وباتوکّل به خدا وآرامش خاطر پاسخ دهید.

نمره برگه	**با عدد**		**نام و نام خانوادگی مصحح:**	**امضا:**	**نمره تجدید نظر**	**با عدد**	**امضا:**
	با حروف					**با حروف**	

شماره	سؤال	نمره
۱	**درستی یا نادرستی هر یک از عبارت‌های زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید.** **الف) افراد برخوردار از درآمد و آموزش بالاتر همیشه انتخاب‌ها و رفتارهای سالم‌تری دارند.** **ب) کمبود روی در کودکان و نوجوانان موجب کاهش سرعت رشد می شود و به کوتاهی قد منجر می‌شود.** **ج) اسیدهای چرب غیر اشباع در روغن‌های نباتی جامد، فراورده های لبنی پرچرب و چربی های گوشت وجود دارد.** **د) در سکته مغزی زمان طلایی حدود ۳ ساعت است.**	۲
۲	**در هر یک از عبارت‌های زیر جای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.** **الف) داشتن روحیه انتقادپذیری مربوط به بعد ..... سلامت است.** **ب) سرطان‌ها اگر به موقع تشخیص‌داده شوند،قابل درمان اند.این کار با انجام خودآزمایی و.....صورت می‌پذیرد.** **ج) از آزمایش‌های شایع غربالگری سرطان میتوان به ماموگرافی در تشخیص سرطان.....اشاره کرد.** **د) یکی از گام‌های برنامه ریزی برای خودمراقبتی تعیین هدف است. هدف باید واضح، واقعی و ..... باشد.** **ه) انسداد رگ‌های ..... بیشترین عامل مرگ و میر به دلیل بیماری‌های قلبی به حساب می‌آید.**	۲.۵
۳	**در پرسش‌های زیر کلمه مناسب را از داخل پرانتز را انتخاب کنید.** **الف) بیشترین علل مرگ و میر در ایران مربوط به بیماری‌های (واگیر-غیرواگیر) است.** **ب) احتمال آنژین صدری(درد قفسه‌سینه) در (الگوی گلابی-الگوی سیب) بیشتر است.**	۱
۴	**الف) داشتن عملکرد مناسب در برخورد با مشکلات مربوط به چه بعدی از سلامت است؟** **۱) جسمانی ۲) روانی-عاطفی ۳) اجتماعی ۴) معنوی** **ب) چربی‌های غیراشباع در کدام یک از مواد زیر یافت می شود؟** **۱) روغن بادام زمینی ۲) قزل‌آلا ۳)روغن زیتون ۴) همه موارد** **ج) التهاب کبد مربوط به کدام یک از عوارض چاقی است؟** **۱) مشکلات عضلانی –استخوانی ۲) مشکلات گوارشی ۳) مشکلات غددی ۴) سیستم عصبی** **د) کدام یک از عوامل خطر ابتلا به بیماری های قلبی - عروقی به طور منظم باید از نظر پزشکی بررسی شود؟** **۱) فشار خون بالا ۲) اضافه وزن و چاقی ۳)عدم تحرک ۴) استعمال دخانیات**	۱
۵	**وقت گذراندن با خانواده مربوط به کدام یک از انواع خود مراقبتی است؟** **(جسمی/روانی_عاطفی/اجتماعی/معنوی)**	۰.۵
۶	**منظور از اصل تنوع در تغذیه سالم چیست؟**	۰.۵
۷	**به پرسش‌های زیر در رابطه با کنترل وزن و تناسب اندام پاسخ دهید.** **الف) نام یک بیماری که موجب بروز چاقی می‌شود را بنویسید.** **ب) طبقه بندی نمایه توده بدنی بر اساس فرمول شاخص توده بدنی برای کدام گروه از افراد کاربرد ندارد؟ یک گروه را نام ببرید.** **دو مورد از عوارض جانبی کاهش وزن سریع را بنویسید.**	۱.۵

www.KetabFarsi.com

نام و نام خانوادگی:	**باسمه تعالی**	**نام درس**	سلامت و بهداشت	محل مهر آموزشگاه
نام پدر:	**وزارت آموزش و پرورش**	**تاریخ امتحان**	۱۴۰۲/۹/۲۹	
پایه: / شعبه کلاس:	**اداره کل آموزش و پرورش استان خراسان جنوبی**	تعداد صفحه:۲	تعداد سوال:۱۶	
شماره صندلی: / رشته:	**مدیریت آموزش وپرورش شهرستان: بیرجند**	زمان شروع:	وقت:۶۰دقیقه	
	دبیرستان: شهید بهشتی			

۸	**جدول زیر در رابطه با عوامل ایجاد فساد مواد غذایی است هریک از موارد ستون" الف" بایکی ازموارد ستون "ب" ارتباط منطقی دارد. آنها را پیدا کنید و شماره آن را در ستون الف بنویسید.** **" ستون الف"** / **"ستون ب"** **الف) شیمیایی 4** / **۱- ترشحات دهان سوسری** **ب) بیولوژیکی1** / **۲- ضربه دیدن میوه‌ها در هنگام برداشت** **ج) مکانیکی2** / **۳- نامناسب بودن درجه حرارت محیط** **د) فیزیکی 3** / **۴- استفاده از حشره‌کش‌ها در هنگام کاشت**	۱
۹	**به پرسش‌های زیر در رابطه با بیماری‌های غیرواگیر پاسخ دهید.** **الف) در چه صورت یک تومور، تومور"بدخیم" محسوب میشود؟۲مورد** **ب) کدام دیابت(یک یا دو) به نام دیابت جوانان نیز نامیده می شود؟** **ج) در بیماران مبتلا به چه نوع دیابتی، بیماری اغلب بدون علامت است؟**	۱.۵
۱۰	**به پرسش‌های زیر در رابطه با سرطان پاسخ دهید.** **الف) دو مورد از علائم هشدار دهنده سرطان را بنویسید.** **ب) در چه صورتی سرطان قابل درمان است؟**	۱
۱۱	**میزان آب مصرفی به چه عواملی بستگی دارد.(۲مورد)**	۰.۵
۱۲	**دو مورد از اقدامات ضروری هنگام مواجه شدن با فردی که سکته قلبی کرده را بنویسید.**	۱
۱۳	**در صورتی که در اجرای برنامه خود مراقبتی دچار مشکل شویم، چه کاری را باید انجام دهیم؟ (۲مورد)**	۱
۱۴	**الگو چاقی سیب و گلابی را مقایسه کنید.**	۲
۱۵	**چرا در بین عوامل موثر بر سلامت، سبک زندگی بیشترین اهمیت را در سلامت افراد دارد؟**	۱
	کلسترول خوب و بد را مقایسه کنید.	۱
۱۶	**منظور از سبک زندگی سالم چیست؟**	۱
جمع۲۰	**بیماری و فقدان سلامتی برای انسان، از هر فقر و بی‌نوایی دردناکتر است. موفق باشید.**	

www.kanoon.ir

نام و نام خانوادگی:		**باسمه تعالی** **وزارت آموزش و پرورش** **اداره کل آموزش و پرورش استان خراسان جنوبی** **مدیریت آموزش وپرورش شهرستان: بیرجند** **دبیرستان: شهید بهشتی**	**نام درس**	سلامت و بهداشت	**محل مهر آموزشگاه**
نام پدر:			**تاریخ امتحان**	۱۴۰۲/۹/۲۹	
پایه :	شعبه کلاس:		تعداد صفحه:۲	تعداد سوال:۱۶	
شماره صندلی:	رشته:		زمان شروع:	وقت:۶۰دقیقه	

www-kanoon-ir

به نام خدا

شهروز قاسمی دانشجو دبیری زیست شناسی تهران

سوال1: الف) غلط ب) صحیح ج) غلط د) صحیح

سوال2:الف) روانی ب) غربالگری ج) سرطان سینه
د) قابل اندازه گیری

سوال3:الف) غیر واگیر ب) الگوی سیب

سوال 4: الف: بعد روانی_عاطفی ب: همه موارد
ج: مشکلات گوارشی د: فشار خون بالا

سوال 5: خود مراقبتی اجتماعی

سوال 6: یعنی مصرف انواع مختلف مواد غذایی که در شش گروه اصلی غذایی قرار میگیرند.

سوال7:الف: کم کاری تیروئید

ب: ورزشکاران و زنان شیرده

ج: ریزش مو و ایجاد چین و چروک در صورت

سوال 8: ترشحات دهان سوسری: بیولوژیکی

ضربه دیدن میوه ها هنگام برداشت: مکانیکی

نامناسب بودن درجه حرارت محیط: فیزیکی

استفاده از حشره کش ها در هنگام کاشت: شیمیایی

سوال9: الف: درصورتیکه سلول های ان رشد کنند و تقسیم شوند و سلولهای طبیعی اطراف خود را از بین ببرند و به نقاط دیگر بدن هم دست اندازی کنند تومور بدخیم محسوب میشوند

ب: دیابت نوع یک

ج: دیابت نوع دو

سوال10: الف: زخمهای بدون بهبود_ پیدایش توده در هر جای بدن_ سرفه یا گرفتگی طولانی مدت صدا

ب: اگر به موقع تشخیص داده شود قابل درمان است

www-kanoon-ir

سوال11:میزان فعالیت بدنی، وزن و سلامت

سوال12: از هرگونه حرکت و فعالیتی در بیمار جدا پرهیز

شود. فرد به حالت نشسته یا نیمه خوابیده قرار گیرد و لباسهای تنگ او را کمی باز کنید.

بیمار در اسرع وقت با برانکارد و یا صندلی چرخدار به مراکز درمانی و یا بیمارستان منتقل شود.

سوال 13:مأیوس نشویم و دوباره شروع کنیم

سوال14: اگر چربیهای اضافی، بیشتر در ناحیه شکم متمرکز شده باشد، الگوی چاقی فرد شبیه به سیب است و به آن الگوی سیب میگویند. این الگو در بین مردان شایعتر است. اگر چربی اضافی،

بیشتر در ناحیه باسن و رانها متمرکز شده باشد،الگوی چاقی شبیه گلابی است و آن را الگوی گلابی میگویند. این الگو در بین زنان شایعتر است. چاقی با الگوی سیب در مقایسه با الگوی گلابی خطر ابتلا به بیماریهای قلبی ـ عروقی را بیشتر افزایش میدهد

سوال 15: اهمیت سبک زندگی بیشتر از آن جهت است که با پیشگیری از بروز بیماری در فرد بر کیفیت زندگی او تاثیر میگذارد

سوال 16: LDL: این نوع چربی باعث میشود تا کلسترول از جدار داخلی شریانها جدا شود به همین دلیل به آن کلسترول خوب میگویند. سطح این چربی با بروز بیماریهای قلبی ـ عروقی ارتباط عکس دارد و با افزایش میزان آن در خون، خطر بیماریهای قلبی ـ عروقی کاهش مییابد.

LDL :با افزایش سطح LDL خون، خطر بروز بیماریهای قلبی ـ عروقی افزایش مییابد، زیرا بخشی از LDL خون اکسیده شده و در جدار شریانها رسوب میکند منجر به سخت شدن و تنگ شدن جدار شریانها میشود، به همین دلیل به آن کلسترول بد گفته میشود.

سوال 17: سبک زندگی سالم مجموعهای از انتخابهای سالم افراد است که متناسب با موقعیتهای زندگی صورت میگیرد.