نام ونام خانوادگی:	بسمه تعالی	مدت امتحان: ۷۰ دقیقه	نمره باعدد:
شماره کارت:	دبیرستان استعداد های درخشان شهید بهشتی	تاریخ امتحان:	نمره باحروف:
نام درس:سلامت و بهداشت	نوبت اول- دی ماه ۱۴۰۱	نام طراح:محمدی	امضاءوتاریخ:
پایه:دوازدهم		ساعت امتحان:	
نام دبیر:		تعداد صفحات: ۳	

ردیف	دو نعمت در نزد مردم مجهولند :سلامت و امنیت پیامبراکرم (ص)	بارم
۱-	درست یا نادرست بودن جملات زیر را مشخص کنید ۱.در اسلام بدن انسان هدیه و امانت الهی برای تکامل روح به حساب می آید. ص☐ غ☐ ۲. رشدُ ترمیم و حفظ بافت های عضلانی از عملکرد چربی هاست. ص☐ غ☐ ۳.پدیکلوزیس یکی از شایع ترین بیماری های انگلی می باشد . ص☐ غ☐ ۴.زمانی پخت غذا کامل است که تمام قسمت های آن حداقل ۷۰ درجه سانتیگراد حرارت دیده باشد. ص ◯ غ ◯	۱
۲-	جاهای خالی جملات را با کلمات مناسب پر کنید **با استفاده از عبارات و کلمات زیر، جاهای خالی را پر کنید.** ***اکسیژن – قندخون بالا – چاقی – LDLHDL – – حفظ تعادل بدن– حدت بینایی*** **۱ – .....، میزان سلامت چشم‌ها و سطح توانایی حس بینایی را نشان می‌دهد.** **۲- مشکلات گوارشی مانند سنگ صفرا و التهاب کبد از عوارض ..... هستند.** **۳- به ..... کلسترول خوب می‌گویند.** **۴- از وظایف مهم گوش می‌توان ..... را نام برد.**	۱
۳-	در عبارات زیر از میان واژه های داده شدهُ مناسب ترین واژه را انتخاب کنید .. ۱.سوسک های خانگی در دسته (عوامل شیمیایی / عوامل بیولوژیکی) فساد مواد غذایی قرار دارند. ۲.بیشترین علل مرگ و میر در ایران مربوط به بیماری های (واگیر دار / غیر واگیر)است. ۳.(LDL /HDL) سبب افزایش بروز بیماری های قلبی عروقی می شود. ۴.در دوران پنجره ویروس اچ آی وی در بدن فرد هست ولی نتیجه ی آزمایش (مثبت / منفی) است. ادامه سوالات در صفحه دوم	۱

۴-	از میان گزینه‌های داده شده پاسخ درست را انتخاب کنید. **۱ – بیشترین تاثیر بر سلامت، سهم کدام‌یک از عوامل موثر بر سلامت است؟** الف) عوامل محیطی ب) عوامل ژنتیکی و فردی ج) دسترسی به خدمات بهداشتی – درمانی د) سبک زندگی **۲ – " طبیعی بودن نبض" و "داشتن روحیه انتقادپذیری" به ترتیب مربوط به کدام نشانه‌ی سلامت است؟** الف) اجتماعی–روانی ب) جسمانی – اجتماعی ج)روانی–معنوی د) جسمانی–روانی **۳– کدام‌یک از مواد مغذی زیر به ازای مصرف هر گرم، انرژی بیشتری در بدن تولید می‌کند؟** الف) کربوهیدرات‌ها ب)چربی‌ها ج) پروتئین‌ها د) ویتامین‌ها و مواد معدنی **۴ – چند درصد حجم بدن، آب است؟** الف) ۶۰٪ ب)۷۰٪ ج)۸۰٪ د)۹۰٪ **۵ – موثرترین راه پیشگیری از آلودگی به ویروس هپاتیت چیست؟** **الف) عدم تماس با پوست بریده یا زخم شده بیمار** **ب) تزریق واکسن** **ج)استفاده نکردن از وسایل تیز و برنده مثل تیغ و ناخن‌گیرِ متعلق به شخص بیمار** **د) عدم تماس با مایعات و خون بیمار**	۱/۲۵
۵-	در زیر چند ماده مغذی به همراه نقش شان در بدن آورده شدهُ موارد مرتبط به هم را با فلش وصل کن (الف) (ب) سدیم در ترکیب هموگلبین نقش اساسی دارد و وظیفه حمل اکسیژن را برعهده دارد کلسیم ساخت دندان هاُ استخوان ها و حفظ استحکام آنها آهن تعادل مایعات در بدن	/۷۵.
۶-	به پرسش‌های زیر پاسخ کوتاه دهید. ۱.قابل درک ترین بعد سلامت کدام است ؟(۲۵/.) ۲.وقت گذراندن با خانواده مربوط به کدام یک از انواع خودمراقبتی است ؟ ۳.کدام ویتامین بر اثر تابش مستقیم آفتاب بر پوست ساخته می شود ؟ ۴.یک دارو نام ببرید که منجر به چاقی می شود ؟ ۵.مرحله انتهایی و پیشرفته HIV چه نام دارد ؟ ۶.کدامیک از الگوها ی چاقی خطر ابتلا به بیماری های قلبی عروقی را افزایش می دهد ؟ ۷.دو بیماری نام ببرید که از طریق دستگاه گوارش منتقل می شوند.؟ ۸.یک مورد از عوارض جانبی کاهش سریع و غیر اصولی وزن را بنویسید. ۹.دو مورد از عوامل فیزیکی فساد مواد غذایی را نام ببرید ؟	۳

	۱۰.شریان تغذیه کننده قلب چه نام دارد ؟ ادامه سوالات در صفحه سوم	
۷-	سوالات تشریحی :(به سوالات زیر پاسخ مناسب و کامل بدهید) ۱.منابع هر یک از ریز مغذی های زیر را بنویسید (ذکر یک مورد) الف) روی ..... ب) ید..... ۲.دو مورد از نشانه های سلامت جسمانی را بنویسید ۳.مهم ترین علامت بالینی سکته قلبی را بنویسید. ۴.یکی از روش های رفع بوی نامطبوع بدن را بنویسید . ۵.در صورتی که یکی از اعضای خانواده به بیماری هپاتیت B مبتلا باشدُ برای جلوگیری از انتقال بیماری به سایر اعضای خانواده رعایت چه نکاتی ضروری است ؟(ذکر یک مورد) ۶.یکی از راه های انتقال HIV را بنویسید . ۷.دو مورد از مواردی که منجر به تشدید آکنه می شوند را بنویسید . ۸.تنها راه قطعی تشخیص کم شنوایی چیست ؟ ۹.برای تشخیص موارد زیر چه آزمایشی را باید انجام داد ؟ الف) سرطان روده..... ب) سرطان پروستات ..... ج) سرطان دهانه رحم..... ۱۰.ابن سینا سلامت را چگونه تعریف کرده ؟آن را بنویسید. ۱۱.مهم ترین بیماری های مزمن شناخته شده در جهان مرتبط با سبک زندگی را نام ببرید (ذکر سه مورد) ۱۲.عامل خطر ساز دیابت نوع ۲ که قابل پیشگیری هستند را نام ببرید (ذکر ۳ مورد) ۱۳.تغذیه صحیح را تعریف کنید . ۱۴.افراد چاق و دارای اضافه وزن برای کاهش وزن لازم است دو اصل را رعایت کنندُ آن ها را نام ببرید. ۱۵.عوامل پوسیدگی دندان را نام ببرید (۴مورد) ۱۶.سکته مغزی با چه علائمی همراه است ؟(ذکر دو مورد) ۱۷.دو مورد از علایم بیماری های دستگاه تناسلی را نام ببرید .	./۵ ./۵ ./۵ ./۵ ./۵ ./۵ ./۵ ./۷۵ ./۷۵ ./۷۵ ./۷۵ ۱ ۱ ۱ ۱ ۱

	موفق و پیروز باشید	۲۰

درس سلامت و بهداشت

درستی یا نادرستی عبارتهای زیر را مشخص کنید.

۱) ۱- درست

۲- نادرست (زیرا، ترس و خشم غالب گاهی عضلات را عملکردهای پرورشی هستند.)

۳- درست

۴- درست

۲) ۱- مدت زیادی ۲- حیاتی

۳- HDL ۴- حفظ تعادل بدن

۳) ۱- عوامل بیولوژیکی ۲- غیر قابل

۳- LDL ۴- منفی

۴) ۱- گزینه "د" - درمان عوامل موثر بر سلامت، کمک زیادی به بهبود ۵۰ درصد بیشتر تاثیر از سلامت افراد دارد.

۲- گزینه "د" - طبیعی بودن نفس از جمله نشانه های سلامت همه ان و داشتن روحیه استقلال پذیری از جمله نشانه های سلامت روانی است

۳- گزینه "ب"

۴- گزینه "الف"

۵ - سلول "ب"

۵) پیام ← تعادل مایعات بدن

کلسیم ← ساخت دندان‌ها، استخوان‌ها و منظم انقباض آن‌ها

آهن ← در ترکیب هموگلوبین نقش ایفا کرده و وظیفه حمل اکسیژن را بر عهده دارد.

۶) ۱- سلامت جسمانی

۲- خود مراقبتی اجتماعی

۳- ویتامین D

۴- کورتیزون

۵- انسولین

۶- چای، انگور سیب

۷- لوبیا، اسفناج، نخود، آلو، موز، و ...

۸- غشای سلولی، میتوکندری، هسته، دیواره سلولی، واکوئل، کلروپلاست، ریبوزوم، شبکه آندوپلاسمی صاف و ... .

۹- نور، حرارت، رطوبت، زلزله و ... .

۱۰- عضله قلب برای انجام وظایف مهم خود به اکسیژن و مواد غذایی کافی نیاز دارد که به وسیله رگ‌های خونی تغذیه کننده قلب به نام شریان‌های کرونر تأمین می‌شود. در اثر رسوب و تنگی‌هایی که از آن‌ها جدا شده و روی سطح قلب را می‌پوشاند تأمین می‌شود.

۷) ۱- الف - سفر، دل ضعفه، گرفتگی عضلات، گوارشی و ...

ب - مواد غذایی پرچرب مثل چربی آب‌دار، گوشت، سوسیس و کالباس

۲- ظاهر خوب و طبیعی، وزن مناسب، اشتهای کافی، خواب راحت و منظم

۳- اصل این است که آزمایش دهنده، نگرانی، درد و ... که معمولاً به طور ناگهانی شروع می‌شود و بیش از چند دقیقه ادامه می‌یابد.

۴- استحمام (حداقل دو بار در هفته) - تعویض منظم لباس‌ها به خصوص لباس‌های زیر و ...

۵- تزریق واکسن، استفاده نکردن از وسایل مشترک با دیگران، عدم تماس با مایعات بدن دیگران

۶- دریافت خون و فرآورده‌های خونی آلوده - اشتغال در محیط‌های آلوده - تزریق با وسایل مشترک

۷- اشک، ترشح بزاق، عرق، تماس جنسی، تماس با خون و ...

۸- ایدز از طریق تماس با خون منتقل می‌شود

۹- الف - آزمایش خون منفی در مذکر و کولونوسکوپی

ب - آزمایش خون

ج - عکس قفسه سینه

۱۰- سلامت شرکت‌کننده است که در آن اعمال بدن به درستی سر می‌زند و تعادل بهداشتی برقرار است.

۱۱- سکته قلبی، دیابت، سرطان و دیگر امراض

۱۲- کم تحرکی، اضافه وزن، فشار خون بالا، کلسترول بالا

۱۳- تغذیه صحیح به معنی دریافت مقدار لازم و کافی از هر یک از مواد مغذی است

۱۴- اصل اول: پیروی از یک برنامه غذایی و پایداری در کاهش وزن

اصل دوم: افراط نکردن در کاهش وزن

۱۵- میکروب‌ها، مواد قندی، مقاومت شخص و درمان، زمان و سرعت ایجاد پوسیدگی

۱۶- سردرد تأثیر شدید، از دست دادن تأثیر نسبی، عدم کنترل عضلات و تعادل. از دست دادن تأثیر احساس در عابر

۱۷- خم، خاصیت حافظه (ارتجاعی) در نوارهای تفلنی - تشخیص غیر طبیعی (از نظر خم، تنگ و پر) از سوراخ تفلنی - عدد نمره در ناحیه تفلنی.