بسم تعالی **دبیرستان استعدادهای درخشان علامه امینی**

امتحان درس سلامت وبهداشت سال دوازدهم دیماه۱۴۰۱

نام و نام خانوادگی : ..... نام کلاس: ..... مدت امتحان : ۶۰ دقیقه

۱	تعریف سازمان جهانی بهداشت از سلامت چیست؟ الف) شخصی که از سلامتی کامل و آسایش جسمانی بر خوردار است ب) فقط نبودن بیماری و نقص عضو ج) حالت طبیعی جسم را گویند د) تامین رفاه کامل جسمانی، روانی، اجتماعی و نه فقط نبود بیماری و نقص عضو	
۲	کدامیک از ابعاد سلامتی نمی باشد؟ الف) روانی- عاطفی ب) خانوادگی- اجتماعی ج) معنوی د) فقط جسمی	
۳	..... عبارتست از تأمین، حفظ و بالا بردن سطح سلامت. الف) سلامت ب)بیماری ج) بهداشت د)معالجه	
۴	کدام مورد از اهمیت و مقدم بودن ، پیشگیری بر درمان نمی باشد؟ الف) آسان و کم هزینه و اطمینان بخش تر بودن پیشگیری ب) در پیشگیری نیاز به تهیه مواد و داروها و تجهیزات از سایر کشورها نیست ج) روش های درمانی مستلزم مصرف داروهایی است که در کشور تهیه می شود د)درمان بیماری غالب با از دست دادن فرصت کار و فعالیت می باشد	
۵	داشتن قدرت تطابق با شرایط محیطی و بروز عکس العمل مناسب فرد در برابر مشکلات و حوادث زندگی، کدام بعد از سلامتی را نشان می دهد؟ الف) جسمانی ب) معنوی ج) روانی د) اجتماعی	
۶	کدامیک از عوامل مؤثر بر سلامت نمی باشد؟ الف) سبک زندگی ب) عوامل محیطی ج) ژنتیک د) تحصیلات	
۷	مجموعه ای از انتخابهای سالم افراد که متناسب با موقعیت های زندگی صورت می گیرد چه نام دارد؟ الف) وراثت ب) عوامل محیطی ج) سبک زندگی د) خدمات	
۸	پرهیز از کشیدن سیگار و بهاء دادن به خود ، به ترتیب کدام بعد از ابعاد خود مراقبتی می باشد؟ الف) خود مراقبتی جسمی - (روانی، عاطفی) ب) خود مراقبتی جسمی - اجتماعی ج) خود مراقبتی اجتماعی- معنوی د) اجتماعی- جسمی	
۹	برنامه غذایی سالم کدامیک از موارد زیر را تأمین نمی کند؟ الف) رشد و نمو ب) انجام واکنش ها و فرایندهای حیاتی ج) بر کیفیت زندگی و طول عمر افراد نمی افزاید د) ترمیم بافتها	
۱۰	میزان انرژی تولید شده توسط هر گرم قند - چربی- پروتئین به ترتیب چند کیلو کالری می باشد؟ الف) ۴و۹و۴ ب) ۴و۴و۹ ج) ۹و۴و۴ د) ۹و۹و۴	
۱۱	تخم مرغ و مغزها به ترتیب جزو کدام نوع پروتئین ها می باشد؟ الف) پروتئین ناقص- کامل ب) پروتئین کامل- ناقص ج) هر دو ناقص د) هر دو کامل	
۱۲	هر یک از ویتامین های C و D به ترتیب جزو کدام گروه می باشد؟ الف) هر دو محلول در آب ب) هر دو محلول در چربی ج) محلول در آب- محلول در چربی د) محلول در چربی- محلول در آب	

۱۳	حیاتی ترین و پر مصرف ترین نیاز غذایی انسان کدام است؟ الف) چربی ها ب) قندها ج) آب د) پروتئین	
۱۴	کدام صحیح است؟ در هرم مواد غذایی ..... الف) هر چقدر از رأس هرم به پایین هرم می رویم مصرف مواد غذایی کمتر می شود ب) هر چقدر از قاعده هرم به طرف رأس می رویم مصرف مواد غذایی بیشتر می شود ج) هر چقدر از رأس هرم به پایین هرم می رویم مصرف مواد غذایی بیشتر می شود د) هر چقدر از قاعده هرم به اطراف رأس می رویم مصرف غذا تغییر نمی کند	
۱۵	کدام مورد از موارد زیر از ریشه های عادت های غذایی یک فرد نمی باشد؟ الف) وضعیت اجتماعی ب) وضعیت اقتصادی ج) وضعیت کشاورزی د) وضعیت صنعتی	
۱۶	کدام مورد از آداب خوردن و آشامیدن در فرهنگ اسلامی نیست؟ الف) خوردن غذای پاک و حلال ب) تأکید به خوردن به هنگام سیری ج) لقمه کوچک برداشتن د) صرف غذا با دیگران	
۱۷	کمبود کدام ماده در بدن موجب کاهش سرعت رشد در کودکان و نوجوانان و نیز کوتاهی قد و تأخیر در بلوغ منجر می شود؟ الف) آهن ب) ویتامین D ج) روی د) ید	
۱۸	کدام مورد از اختلالات غذا خوردن نمی باشد؟ الف) بی اشتهایی عصبی ب) پرخوری عصبی ج) غذا نخوردن به علت تصور غلت از وضعیت بدنی خود د) خوب نجویدن غذا	
۱۹	کدام مکمل یاری هفتگی، از طرف وزارت آموزش و پرورش و وزارت بهداشت برای دانش اموزان دبیرستانی در مدرسه اجرا می شود؟ الف) ویتامین D ب) ویتامین A ج) آهن د) منیزیم	
۲۰	کدامیک از عوارض اضافه وزن و چاقی نمی باشد؟ الف) بیماری های قلبی- عروقی ب) دیابت ج) سرطان د) طاسی سر	
۲۱	اگر چربی های اضافی، بیشتر در ناحیه شکم متمرکز شده باشد، الگوی چاقی فرد ..... می باشد و در ..... بیشتر شایع می باشد. الف) الگوی سیب- در زنان ب) الگوی گلابی- در زنان ج) الگوی گلابی- در مردان د) الگوی سیب- در مردان	
۲۲	کم کاری غده تیروئید و بیماری کوشینگ، جزو کدامیک از عوامل چاقی می باشند؟ الف) عامل ژنتیک ب) عامل روانی ج) بیماری های جسمی د) عامل محیطی	
۲۳	محدوده ای از مقدار وزن، که مرگ و میر کمتری در آن رخ می دهد و افراد از تندرستی مطلوبی برخوردارند کدام است؟ الف) وزن مطلوب ب) وزن خوب ج) چاقی درجه ۱ د) اضافه وزن	
۲۴	افرادی که شاخص توده بدنی آنها بین ۲۹/۹ – ۲۵ می باشد چه وضعیتی دارند؟ الف) لاغر ب) معمولی ج) چاقی درجه ۱ د) اضافه وزن	
۲۵	کدام گروه از افراد، نیاز به کاهش وزن منطقی ندارند؟ الف) افرادی که اضافه وزن دارند یا چاقند ب) افرادی که فشار خون بالا دارند ج) افرادی که دنبال مدلینگ می باشند د) افرادی که دیابت دارند	
۲۶	علایمی مثل ریزش موها- چین و چروک و شل شدن پوست صورت و بدن ضعف اعصاب- افت فشار و ..... از عوارض کدام مورد می باشد؟ الف) ورزش شدید ب) پرخوری شدید ج) اختلال هورمونی د) کاهش وزن سریع	

۲۷	حداکثر میزان کاهش وزن مجاز چقدر می باشد؟ الف) ۵۰۰ تا ۷۰۰ گرم در روز ب) ۵۰۰ تا ۷۰۰ گرم در ماه ج) ۲ تا ۳ کیلو در ماه د) ۲ تا ۳ کیلو در هفته	
۲۸	قرار گرفتن در معرض نور وضربه خوردن مواد غذایی، به ترتیب جز کدام دسته از عوامل ایجاد فساد در مواد غذایی می باشند؟ الف) عوامل فیزیکی- شیمیایی ب) عوامل فیزیکی- مکانیکی ج) عوامل مکانیکی- بیولوژیکی د) عوامل بیولوژیکی- فیزیکی	
۲۹	کدام یک از موارد زیر جزو عوامل بیماری های غذازاد نمی باشد؟ الف) پایین بودن سطح بهداشت فرد و محیطی ب) دسترسی به آب سالم ج) فرآوری نامناسب غذا د) استفاده بی رویه از سموم و آفت کش ها	
۳۰	هر گونه حالت ناخوشایند و رنج آور که احساس تندرستی را دچار اختلال نماید ..... نام دارد. الف) بهداشت ب) سلامتی ج) خوشبختی د) بیماری	
۳۱	تقریبا بیشترین علل مرگ و میر در ایران مربوط به کدام مورد می باشد؟ الف) بیماری های غیر واگیر ب) بیماری واگیر ج) دیابت د) سرطان	
۳۲	هنگامی که خون کافی به عضله قلب نمی رسد در این حالت چه گویند؟ الف) آنژین صدری ب) سکته قلبی ج) سکته مغزی د) ایسکمی قلب	
۳۳	مهمترین عوامل خطر ابتلاء به بیماری های قلبی و عروقی کدامند؟ الف) فشارخون بالا- چربی خون ب) فشار خون بالا- عدم تحرک ج) چربی خون- دیابت د) دیابت و فشار خون	
۳۴	فشار طبیعی خون عبارتند از: الف) ۸۰ سانتی متر جیوه روی ۱۲۰ سانتی متر جیوه ب) ۱۲۰ سانتی متر جیوه روی ۸۰ سانتی متر جیوه ج) ۱۲ میلی متر جیوه روی ۸ میلی متر جیوه د) ۱۲سانتی متر جیوه روی ۸ سانتی متر جیوه	
۳۵	کدام مورد صحیح است؟ الف) با افزایش LDL خون، خطر بیماری قلبی- عروقی کاهش می یابد ب) با افزایش HDL خون، خطر بیماری قلبی- عروقی کاهش می یابد. ج) بیشترین کلسترول در بدن در کلیه ساخته می شود د) با بالا رفتن میزان تری گلسیرید خون سطح LDL خون کاهش می یابد	
۳۶	انتشار درد قفسه سینه به فک پایین- و از دست دادن تکلم به ترتیب از علایم جدی کدام نوع عارضه می باشد؟ الف) سکته قلبی- سکته مغزی ب) هر دو سکته قلبی ج) هر دو سکته مغزی د) سکته مغزی- سکته قلبی	

۳۷	ماموگرافی و آزمایش خون، به ترتیب، جزو کدام نوع از آزمایشات غربال گری تشخیص سرطان می باشد؟ الف) سرطان دهانه رحم- سرطان روده ب) سرطان سینه- سزطان پروستات ج) سرطان سینه- سرطان دهانه رحم د) سزطان پروستات- سرطان روده	
۳۸	کدام مورد از عوامل کنترل کننده بیماری های واگیردار نمی باشد؟ الف) واکسیناسیون ب) زندگی شهری ج) بهبود وضع تغذیه د) رعایت بهداشت فردی	
۳۹	کدام بیماریها به ترتیب از طریق گوارش و پوست منتقل می شود؟ الف) اسهال خونی- پدی کلوزیس ب) آنفلوآنزا-سرماخوردگی ج) انگل روده ای- آنفلوآنزا د) هپاتیت- انگل روده ای	
۴۰	کدامیک از روش های انتقال ایدز نمی باشد؟ الف) دریافت خون آلوده ب) مادر آلوده به جنین ج) تزریق با سرنگ مشترک د) نیش پشه	

تعریف استعدادها در خشان علامه امینی .

۱ - گزینه " د "

سازمان بهداشت جهانی سلامت را برخورداری از تأمین رفاه جسمی، روانی و اجتماعی و نه فقط نداشتن بیماری و نقص عضو میداند .

۲ - گزینه " د "

ابعاد سلامت عبارتند از : سلامت جسمانی / خانوادگی - اجتماعی / روانی - عاطفی / معنوی .

۳ - گزینه " ج "

بهداشت و سلامت مترادف هم نیستند و بهداشت در تعریف مختصر و جامع عبارت است از تأمین و حفظ و بالابردن سطح سلامت .

۴ - گزینه " ج "

در روش های میدانی معمولاً نیازی به منابع خارجی برای تهیه مواد و داروها و تجهیزات وجود ندارد .

۵ - گزینه " ج "

سلامت روانی نه یعنی نداشتن بیماری روانی بلکه داشتن قدرت تطابق با شرایط محیطی و برخورد عکس العمل مناسب از فرد در برابر مشکلات و حوادث زندگی را نیز شامل میگردد .

۶- گزینه "د"

به طور کلی چهار عامل سبک زندگی، عوامل ژنتیکی و فردی، عوامل محیطی و دسترسی به خدمات بهداشتی - درمانی عوامل موثر بر سلامت هستند.

۷- گزینه "ج"

سبک زندگی سالم مجموعه‌ای از انتخاب های سالم افراد است که متناسب با موقعیت های زندگی صورت می‌گیرد.

۸- گزینه "الف"

پرهیز از کشیدن تیغ از ابعاد خود در قسمتی حساس و به راه به خود از این رو خود در قسمتی عاطفی و روانی است.

۹- گزینه "ج"

زنجیره غذایی سالم بر کیفیت زندگی و طول عمر افراد می افزاید.

۱۰- گزینه "الف"

میزان انرژی تولید شده به ازای مصرف هر گرم کربوهیدرات ۴ کیلوکالری، هر گرم چربی ۹ کیلوکالری و هر گرم پروتئین ۴ کیلوکالری است.

۱۱- گزینه "ب"

پروتئین کامل مشتمل بر تمامی اسیدهای آمینه ضروری است و مهمترین منابع غذایی آن ها عبارتند از گوشت، ماهی، مرغ، شیر و تخم مرغ. در حالی که پروتئین های ناقص واجد تمام اسیدهای آمینه ضروری نیستند و معمولا از طریق منابع گیاهی همچون غلات، حبوبات، خشکبار و مغزها تامین می شوند.

۱۲- گزینه "۴"

ویتامین C از گروه ویتامین‌های محلول در آب و ویتامین D از گروه ویتامین‌های محلول در چربی است.

۱۳- گزینه "۳"

آب مهم‌ترین ماده‌ای انرژی‌زا است اما مهم‌ترین نقش غذایی آن است.

۱۴- گزینه "۳"

در هرم مواد غذایی، مواد غذایی که در بالای هرم قرار دارند دارای کمترین حجم هستند و هرچه از بالای هرم به پایین حرکت می‌کنیم حجم گروه‌های غذایی بیشتر می‌شود یعنی مقدار مصرف روزانه آن‌ها باید بیشتر باشد.

۱۵- گزینه "د"

رژیم عادت‌های غذایی یک فرد، جامعه یا خانواده در وضعیت اجتماعی، اقتصادی، فرهنگی، اعتقادات مذهبی، ورزش و باورها و ارزش‌های افراد آن جامعه انعکاس است.

۱۶- گزینه "ب"

در فرهنگ اسلامی به پرهیز از خوردن به هنگام سیری و قبل از اعتدال گرسنگی اشاره شده است.

۱۷- گزینه "ج"

کمبود روی موجب کاهش سرعت رشد در کودکان و نوجوانان و نیز کوتاهی قد و تأخیر در بلوغ می‌شود.

۱۸ - گزینه " ج "

بواسیل در بخوری عصبی و خوب نجویدن غذا از جمله اختلالات غذا خوردن هستند .

۱۹ - گزینه " ج "

براساس دستورالعمل تکمیل برای هفتگی آهن که از سوی وزارت آموزش و پرورش و وزارت بهداشت ابلاغ شده دختران نوجوان دبیرستانی باید هر هفته یک عدد قرص مکمل آهن به مدت ۴ ماه مصرف کنند .

۲۰ - گزینه " د "

طاسی سر از جمله عوارض جانبی مصرف فولیک است .

۲۱ - گزینه " د "

آلرژی سیب شیرین در مردان و آلرژی طالبی شیرین در زنان شایع است .

۲۲ - گزینه " ج "

برخی بیماری های نظیر کم کاری تیروئید و کوشینگ (اختلال عملکرد غدد فوق کلیوی) موجب بروز جوانی می شوند .

۲۳ - گزینه " الف "

وزن مطلوب محدوده ای از مقادیر وزن است که مرگ و میر کمتری در آن رخ می دهد و افراد از تندرستی مطلوبی برخوردار هستند .

۲۴ - گزینه "د"

این افراد دارای اضافه وزن هستند.

۲۵ - گزینه "ج"

۲۶ - گزینه "د"

کاهش وزن سریع عوارضی مانند ریزش موها، افت فشار خون و ضعف و بی حالی، دوستدار دندانه، بزرگ شدن کیسه صفرا و سنگ کیسه صفرا در پی دارد.

۲۷ - گزینه "ج"

حداکثر کاهش وزن مجاز در طول یک هفته ۵۰۰ تا ۷۰۰ گرم معادل ۲ تا ۳ کیلوگرم در ماه است.

۲۸ - گزینه "ب"

نمک از جمله عوامل غیرمکانیکی و خوردن از جمله عوامل مکانیکی موثر در فساد مواد غذایی است.

۲۹ - گزینه "د"

بیماری های غذا زاد بیماری هایی هستند که به علتی از جمله پایین بودن سطح بهداشت فردی، بهداشت محیط، عدم دسترسی به آب سالم، کشت ناشی استفاده از غذاهای خیابانی و نبودن نظارت و... ایجاد می شوند.

۳۰ - گزینه "د"

۳۱ - گزینه "الف"

با توجه به نمودار صفحه ۴۹ کتاب درسی بیشترین علل مرگ و میر در ایران ناشی از بیماری های غیرواگیر است.

۳۲ - گزینه "د"

به حالتی که در آن خون کافی به عضله قلب نمی‌رسد ایسکمی قلبی می‌گویند و این وضعیت سبب ایجاد درد قلبی (آنژین صدری) خواهد شد.

۳۳ - گزینه "الف"

در بین عوامل خطر بیماری‌های قلبی و عروقی، ↑ LDL خون بالا و اختلالات چربی خون از مهمترین عوامل خطر هستند.

۳۴ - گزینه "د"

↑ LDL خون طبیعی به صورت ۱۲۰/۸۰ میلی‌متر جیوه، ↓ HDL ۱۲/۸ تا ۱۵ میلی‌متر جیوه پیش‌آگهی را می‌سازد.

۳۵ - گزینه "ب"

HDL کلسترول خوب سبب کاهش بروز بیماری‌های قلبی - عروقی می‌شود.

۳۶ - گزینه "الف"

انژین صدری معمولاً بدنبال یک فعالیت جسمی از علائم شکایت قلبی و از دست دادن تکلم از علائم سکته مغزی است.

۳۷ - گزینه "ب"

۳۸ - گزینه "ب"

امروزه، استفاده از واکسیناسیون، رعایت بهداشت فردی، ورزش منظم، کاهش وزن، تغذیه و ... بیماری‌های واگیر در موارد زیادی کنترل شده‌اند.

۳۹ - گزینه "الف"

۴۰ - گزینه "د"

در غیاب خون و فراورده های خون آلوده، انتقال در سطح های آلوده، تزریق با وسایل مشترک و بارداری در گیرنده ها در مقابله به بیماری برخی از راه های انتقال مهمترین اهمیت آن را دارند.