بـاسمـه تـعـالـی

سوالات امتحان درس : سلامت وبهداشت	**رشته :تجربی وانسانی**	**ساعت شروع : صبح**	**تعداد صفحه :۲**
پایه : دوازدهم	**مدت امتحان : ٦٠ دقیقه**	**تاریخ امتحان : / /۱٤۰۱**	**نام ونام خانوادگی :**
دانش آموزان دبیرستان راهیان نور قوچان در نوبت اول سال ۱٤۰۱		**آموزش و پرورش شهرستان**	**نام دبیر:**

ردیف	سوالات	نمره
۱	**درهریک ازعبارت های زیر جای خالی راباکلمات مناسب پرکنید.** **الف:برخی داروها مانند ..... موجب چاقی میشوند.** **ب:استفاده بیش از حدبرخی مکمل ها ی ویتاکمین میتواندمنجربه.....شود.** **ج:یکی از مهمترین عوامل موثردرشکل گیری الگوی غذایی افراد.....است.** **د:ظاهرخوب وطبیعی از نشانه های سلامت .....است.** **ه:مدیریت هیجان آرامش وشناخت خود ازاصول .....هستند.**	**۱/۲۵**
۲	**درستی ونادرستی موارد زیررامشخص کنید.** **الف:درپیشگیری هرگونه اقدام بسیارآسانترو اطمینان بخش ترازدرمان است.** **ب:گاهی اوقات رسیدن فشارخون به کمتراز۶۰/۹۰ میلی مترجیوه میتواند تهدیدی برای زندگی باشد.** **پ:درپیشگیری هرگونه اقدام بسیار آسانترواطمینان بخش ترازدرمان است.** **ت:دوکلمه بهداشت وسلامت مترادف هم هستند.** **ج:گروه نان وغلات درقاعده هرم غذایی قراردارد.** **چ:بیماران مبتلابه دیابت نوع۲اغلب بدون علامت هستند.**	**۱/۵**
۳	**ازبین کلمات داخل پرانتزگزینه مناسب را انتخاب کنید.** **الف:درپیشگیری زمان آموزش های پیشگیرانه بسیار(کوتاه – طولانی)است.** **ب:رطوبت ازجمله عوامل(مکانیکی- فیزیکی)است که باعث ایجاد فساد درمواد غذایی میشود.** **پ:چربی(اشباع – غیراشباع)عامل تعیین کننده سطح کلسترول خون است.** **ت:ویتامین(D/C)محلول در چربی میباشد.** **ج:ازجمله عوامل فیزیکی که باعث ایجادفساد درمواد غذایی میشود(حرارت – ضربه)است.** **چ:دربرنامه ریزی خودمراقبتی ابتدا باگام های(کوچک – بزرگ)برداریم.**	**۳**

٤	در پرسش های چهارگزینه ای زیرگزینه مناسب را انتخاب کنید. الف:کدام یک ازانواع هپاتیت شایع تراست؟ ۱)نوعAوB ۲)نوعBوC ۳)نوعDوC ۴)نوعEوG ب:عامل موثربرسلامت را مشخص کنید. ۱)امکانات ۲)عوامل ژنتیکی ۳)سبک زندگی ۴)همه پ:کدام یک ازنقش چربی ها دربدن به شمارنمیرود. ۱)تامین انرژی ۲)ساخت سلول های مغزی ۳)کمک به مصرف ویتامینEدربدن ۴)رشدوترمیم ت:التهاب مزمن مربوط به کدامیک از مشکلات چاقی است؟ ۱)قلبی-عروقی ۲)سیستم عصبی ۳)غددی ۴)روانی ج)داشتن عملکردمناسب دربرخورد بامشکلات مربوط به چه بعدی ازسلامت است؟ ۱)جسمانی ۲)روانی ۳)اجتماعی ۴)معنوی احتمال مزمن شدن بیماری درمبتلایان هپاتیت نوع.....بیشتر است. ۱)A ۲)B ۳)C ۴)D	۱/۵
٥	چرابرای حفظ وتامین سلامت پیشگیری بردرمان مقدم است؟(دومورد)	۱/۵
٦	هرکدام ازموارد زیربه کدام یک ازانواع خودمراقبتی مربوط است؟ الف:وقت گذراندن باخانواده ب:کنترل خشم پ:خوردن غذای سالم ج:انجام فرایض دینی	۱
۷	دیابت جوانان براثرچه عواملی ایجادمیشود؟(دومورد)	۱
۸	درروند پوسیدگی دندان کدام گروه ازمواد غذایی عامل اصلی محسوب میشوند؟ درصورت الوده شدن چشم بامواد‌شیمیایی اولین اقدام فرد چه بایدباشد؟	۱/۲۵
۹	چه عوامل محیطی میتواند درچاقی افرادتاثیرگذارباشد؟	۱/۵
۱۰	مشاوره ژنتیک برای چه افرادی لازم وضروری است؟	۱
۱۱	غنی ترین منبع ویتامین Dرانام ببرید.	۱
۱۲	سازمان بهداشت جهانی سلامت راچگونه تعریف میکند؟	۱/۵
۱۳	بیماری انلوانزاچگونه سرایت میکند؟	۱/۵
۱٤	ازعلایم سکته مغزی دومورد بنویسید.	۰/۵
۱٥	براساس گزارش سازمان جهانی بهداشت کدام بیماری ها مهمترین بیماری های مزمن درجهان شناخته شده اند؟	۱

پاسخ نامه درس سلامت وبهداشت

الف:کورتون ب:مسمومیت ج:عادت غذایی دسلامت جسمانی ه:سلامت روان

۲-الف:ص ب:ص پ:غ ت:ص ج:ص

۳-الف:کوتاه ب:فیزیکی پ:اشباع ت:دی ج:حرارت چ:کوچک

۴-الف:۲ ب:۴ پ:۴ ت:۱ ج:۲ چ:۳

۵-پیشگیری اسانترکم هزینه واطمینان بخش ست.اموزش هاکوتاه ست

۶-الف:اجتماعی ب:روانی عاطفی پ:جسمی ت:معنوی

۷:کم تحرکی-اضافه وزن-فشارخون بالا-کلسترول بالا

۸-موادقندی یاکربوهیدرات

چشم راباب فراوان پی درپی شستشودهیم

۹-عادت های غذایی وفعالیت های بدن

۱۰-زوجینی که درفامیل سابقه نقص وبیماری مادرزادی دارند

۱۱-جگر

۱۲-برخورداری ازتامین رفاه جسمی روانی واجتماعی ونه فقط نداشتن بیماری ونقص عضومیداند

۱۳-ویروس بوسیله قطرات کوچکی که به هنگام عطسه وسرفه عفونی فردبیماردرهواپخش میشودسرایت میکند

۱۴-سردردناگهانی ازدست دادن ناگهانی بینایی عدم کنترل عضلات وتعادل

۱۵-بیماری وسکته قلبی پوکی استخوان دیابت سرطان