	باسمه تعالی		
نام و نام‌خانوادگی:	**اداره کل آموزش و پرورش استان قزوین** **مدارس شاهد متوسطه دوم استان قزوین**	تاریخ امتحان:	۰۴/۱۰/۳
رشته تحصیلی :	**محل مهر دبیرستان**	ساعت برگزاری:	۱۰/۳۰
دبیرستان : شهید سلیمانی		مدت امتحان:	**۷۰** دقیقه
نام درس: **سلامت و بهداشت**	**شماره صفحه: ۱**	**تعداد صفحه: ۴**	

ردیف	سوالات	بارم
۱	**درستی یا نادرستی هر یک از عبارتهای زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید.** الف- در پیشگیری غالباً نیازبه منابع خارجی، برای تهیه دارو و .... وجود دارد. ب- در هرم غذایی، شیر وفراورده ها در سطح بالاتری نسبت به سبزیجات قرار دارند. پ- رعایت بهداشت فردی علاوه بر حفظ آراستگی فرد ، از انتقال عوامل بیماری زا به دیگران جلوگیری میکند. ت- کمال جویی از نشانه های سلامت اجتماعی است. ث- از جمله نکات بهداشت فردی افراد موثر در فرآیند تولید غذا، نداشتن زیور آلات است. ج- بیماریهای واگیر دار مهم ترین علت مرگ ومیر در کشور ما است. چ-اختلالات چربی خون از مشکلات گوارشی عوارض چاقی است. ح- سازمان بهداشت جهانی (WHO) سلامت را برخورداری از تامین رفاه جسمی، روانی و اجتماعی و نه فقط نداشتن بیماری و نقص عضو می داند.	۲
۲	**در عبارات زیر، جاهای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید** الف – بر اساس قانون تعادل انرژی، تنظیم وزن و برخورداری از وزن مطلوب به دو عامل..... و ..... بستگی دارد. ب- برای افراد شاغل در مکان های تهیه، تولید و توزیع غذا، داشتن ..... و رعایت بهداشت از اهمیت زیادی برخوردار است. پ- سبک زندگی سالم مجموعه ای از انتخاب های سالم افراد است که متناسب با ..... صورت می گیرد. ت- بدن ما قادر به ذخیره مقدار معینی کربوهیدرات است که به صورت ..... ذخیره می شود. ث- با توجه به تعریف سلامت، تامین سلامت مستلزم رعایت ..... است. چ- ..... بزرگترین عضو بدن است. ج- کشف وساخت انواع ..... و دارو ها باعث مرگ و میر ناشی ازبیماری های واگیر دار شده است.	۲
۳	**از بین کلمات داخل پرانتز، کلمه مناسب را انتخاب کنید** الف- با توجه به عوارض چاقی، تخمدان پلی کیستیک به مشکلات (کلیوی / غددی / روانی)مربوط می باشد. ب- چاقی با الگوی (سیب – گلابی) خطر ابتلا به بیماریهای قلبی – عروقی را بیشتر افزایش میدهد. پ- سلامت در فرهنگ فارسی معین (بی عیب شدن – رهایی یافتن) معنی شده است. ت- انرژی مورد نیاز برای تداوم فعالیت های روزانه و طبیعی ما از طریق (چربی ها- کربوهیدرات ها – پروتئین ها) تامین می شود. ث- در سکته مغزی ما (۲/۵ – ۳/۵ - ۳) ساعت زمان طلایی برای نجات فرد داریم. ج- اولین گام برای حفظ سلامت (سبک زندگی مناسب - خود مراقبتی) است. چ- احتمال مزمن شدن بیماری در مبتلایان به هپاتیت نوع (A - B - C) بیشتر است.	۲

www-kanoon.ir

	باسمه تعالی			
نام و نام‌خانوادگی:	اداره کل آموزش و پرورش استان قزوین مدارس شاهد متوسطه دوم استان قزوین	تاریخ امتحان:	۰۴/۱۰/۳	
رشته تحصیلی :	محل مهر دبیرستان	ساعت برگزاری:	۱۰/۳۰	
دبیرستان : شهید سلیمانی		مدت امتحان:	۷۰	دقیقه
نام درس: سلامت و بهداشت	شماره صفحه: ۲	تعداد صفحه: ۴		

ردیف	سوالات	بارم

ح- فاصله بین به رختخواب رفتن و خوابیدن نباید بیشتر از (۲۰-۵ ❋ ۳۰-۱۵ ❋ ۴۵-۳۰) دقیقه باشد.

۴ **جدول زیر در رابطه با عوامل ایجاد فساد مواد غذایی است هر یک از موارد ستون "الف" با یکی از موارد ستون "ب" ارتباط منطقی دارد. آنها را پیدا کنید و در پاسخ برگ بنویسید.** **۱**

"ستون الف"	" ستون ب"
الف. شیمیایی	۱. ترشحات دهان سوسک های خانگی
ب. بیولوژیکی	۲. ضربه دیدن میوه ها در هنگام برداشت
ج. مکانیکی	۳. نامناسب بودن درجه حرارت محیط
د. فیزیکی	۴. استفاده از حشره کش ها در هنگام کاشت

۵ **در پرسشهای چهارگزینهای زیر، گزینه مناسب را انتخاب کنید.** **۲**

الف- التهاب کبد مربوط به کدام یک از عوارض چاقی است؟

۱. مشکلات عضلانی – استخوانی ۲. مشکلات گوارشی ۳. مشکلات غددی ۴. سیستم عصبی

ب- شاخص توده بدنی شخصی ۲۷ است. کدام گزینه وضعیت بدن این فرد را نشان می دهد؟

۱. چاقی درجه یک ۲. معمولی ۳. اضافه وزن ۴. چاقی درجه دو

پ- کمبود کدام ماده معدنی منجر به کوتاهی قد و تاخیر در بلوغ کودکان و نوجوانان می گردد؟

۱. روی ۲. آهن ۳. سدیم ۴. ید

ت- گیاهانی که در سواحل دریا می رویند منابع خوب ..... هستند.

۱. آهن ۲ .کلسیم ۳. روی ۴. ید

ث- کدام یک از عیوب انکساری چشم به علت سخت شدن پوسته عدسی چشم ایجاد میشود؟

۱. پیر چشمی ۲. نزدیک بینی ۳. آستیگماتیسم ۴. دوربینی

ج- در قانون استفاده از ابزارهای شنیداری و هدفون اگر دامنه صدا از ۱ تا ۲۰ باشد حداکثر صدا روی چه عددی باید تنظیم شود؟

۱. ۵ ۲. ۸ ۳. ۱۰ ۴. ۱۵

چ- ویروس اچ آی وی از کدام طریق منتقل میشود؟

۱. رابطه عادی اجتماعی مثل سوار شدن در اتوبوس ۲. اشک و بزاق و از راه هوا
۳. بارداری مادر مبتلا به بیماری ۴. استخرهای مشترک

ح - سن افراد مربوط به کدام عامل موثر بر سلامت است؟

۱. عوامل محیطی ۲. عوامل ژنتیکی و فردی
۳. دسترسی به خدمات بهداشتی – درمانی ۴. سبک زندگی

www.kanoon.ir

	باسمه تعالی		
نام و نام‌خانوادگی:	اداره کل آموزش و پرورش استان قزوین مدارس شاهد متوسطه دوم استان قزوین	تاریخ امتحان:	۰۴/۱۰/۳
رشته تحصیلی :	محل مهر دبیرستان	ساعت برگزاری:	۱۰/۳۰
دبیرستان : شهید سلیمانی		مدت امتحان:	۷۰ دقیقه
نام درس: سلامت و بهداشت	شماره صفحه: ۳	تعداد صفحه: ۴	

ردیف	سوالات	بارم
۶	**جدول زیر در رابطه با بیماریها است. هر یک از موارد ستون * A * با یکی از موارد ستون * B * ارتباط بیشتری دارد. شماره هر یک از موارد را در پاسخ برگ بنویسید. (یک مورد در ستون * B * اضافه است.)**	۱

ستون * A *	ستون *B*
الف) مصرف زیاد اسیدهای چرب ترانس	۱- وبا
ب) متنوع ترین بیماری ویروسی	۲- ایدز
پ) شستشوی میوه و سبزی در آبهای روان	۳- ایسکمی
ت) کاهش تعداد سلولهای دفاعی در بدن	۴- سوزاک
	۵- هپاتیت

۷	**در موردسلامت پاسخ دهید.** الف- تعریف خودمراقبتی : ب- قابل درک ترین بعد سلامت؟	۰,۷۵
۸	**دررابطه با برنامه غذایی سالم پاسخ دهید.** الف- پروتئین اضافی در بدن به شکل چه ماده ای در بدن ذخیره می گردد؟ ب- دو مورد از منابع تامین آب بدن را نام ببرید. پ- از اصول تغذیه سالم، "اصل تعادل" را تعریف کنید. ت- کدام ماده معدنی به حفظ استحکام استخوان ها کمک می کند؟ ج-نقش فیبر در سلامت چیست؟ چ-غنی ترین منبع ویتامین * د * :	۲,۲۵
۹	الف – دو اصل که برای کاهش وزن باید رعایت شود را بنویسید. ب- بهداشت مواد غذایی به چه معناست؟	۱
۱۰	**دررابطه با بیماریهای غیر واگیر به سوالات زیر پاسخ دهید.** الف- بیماری چیست؟ ب- تعریف ایسکمی : پ-دو نشانه ازفشار خون بالا :	۲,۵

www-kanoon-ir

	باسمه تعالی		
نام و نام‌خانوادگی:	**اداره کل آموزش و پرورش استان قزوین** **مدارس شاهد متوسطه دوم استان قزوین**	تاریخ امتحان:	۰۴/۱۰/۳
رشته تحصیلی :	**محل مهر دبیرستان**	ساعت برگزاری:	۱۰/۳۰
دبیرستان : شهید سلیمانی		مدت امتحان:	**۷۰** **دقیقه**
نام درس: **سلامت و بهداشت**	**شماره صفحه: ۴**	**تعداد صفحه: ۴**	

ردیف	سوالات	بارم
	ت- با افزایش کدام چربی در خون خطر بروز بیماریهای قلبی عروقی افزایش میابد؟ ث- مامو گرافی در تشخیص سرطان ..... نقش دارد. ج- دو مورد از علائم دیابت نوع ۱ :	
۱۱	**در رابطه با بیماریهای واگیر دار پاسخ دهید** الف – سه مورد از عوارض بیماریهایی که ازطریق دستگاه تناسلی منتقل می شوند رابنویسید. ب-دو مورد ازکارهایی که در صورت ابتلای یکی ازافراد خانواده به هپاتیت B باید انجام داد نام ببرید. ج- دوران پنجره در بیماری اچ آی وی را تعریف کنید. د- محل زندگی و تخم گذاری عامل بیماری پدیکلوزیس در انسان را بنویسید.	**۲**
۱۲	**با توجه به بهداشت فردی به سوالات زیر پاسخ دهید.** الف- دومورد ازکارهایی که برای جلوگیری عارضه خشکی چشم باید انجام داد را بنویسید. ب- دومورد از اثرات UVB را بنویسید. ج- کدام هورمون در طول خواب آزاد میشود؟ د- چه مدت بعد از خوردن غذا میزان اسید به حداکثر مقدار خود می رسد؟	**۱,۵**