باسمه تعالی

سوالات امتحانات داخلی - شهرستان ملایر دی ماه ۱۴۰۴		
سوالات امتحان درس : سلامت و بهداشت	تاریخ امتحان: / / ۱۴۰۴	
نام و نام خانوادگی :	مدت امتحان :۶۰ دقیقه	
پایه/ رشته تحصیلی : دوازدهم/ تجربی و ریاضی	ساعت شروع :	
شماره کلاس : ۳۰۱ , ۳۰۲ , ۳۰۳	نام طراح سوال :	
دبیرستان فرزانگان دوره دوم		

ردیف	سوالات	نمره
۱	**درستی یا نادرستی عبارتهای زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید.** کمال جویی از نشانه های سلامت اجتماعی است. تغییر سبک زندگی در خانواده های امروزی، کم تحرکی، چاقی و اضافه وزن را افزایش داده است. خودمراقبتی ، گام اول در حفظ سلامت خویش است. برنامه غذایی سالم در کنار فعالیت های بدنی منظم از مهم ترین عوامل حفظ و ارتقای سلامت افراد می باشد. کربوهیدرات ها نقش مهمی در عملکرد اندام های درونی مانند قلب ، سیستم عصبی و ماهیچه ها دارند. میزان انرژی تولید شده از یک گرم پروتئین برابر با انرژی تولید شده از یک گرم کربوهیدارت است. ازجمله نکات بهداشت فردی افراد مؤثر در فرایند تولید غذا، نداشتن زیور آلات است. به هنگام سکتهٔ قلبی ، لختهٔ خون قبل از پلاک ، تشکیل می شود.	۲
۲	**جاهای خالی را با عبارات مناسب پر کنید.** در بین عوامل مؤثر بر سلامت ، ..... با سهم ۴۰ درصد بیشترین تأثیر را بر سلامت افراد دارد. در دستگاه گوارش ..... هضم و جذب نمی شوند و با جلوگیری از یبوست نقش مؤثری در سلامت دارند. واحد سازنده پروتئین ..... می باشد. تغذیه صحیح به معنی دریافت مقدار لازم و کافی از هر یک از ..... است. جگر منبع غنی ویتامین ..... است. داروی ..... یکی از عوامل ایجاد کننده چاقی می باشد.	۱/۵
۳	**در هر یک از جملات زیر کلمه صحیح را از داخل پرانتز انتخاب کنید** داشتن روحیهٔ انتقادپذیری از ویژگی های سلامت(روانی-عاطفی /معنوی / اجتماعی)است. بدن ما برای مصرف ویتامین (E – C) به چربی نیاز دارد. ماده معدنی (سدیم – کلسیم)به حفظ تعادل مایعات بدن کمک می کند. کم‌کاری تیروئید مربوط به(عامل ژنتیک -بیماری‌های جسمی) می‌باشد که از عوامل چاقی محسوب می‌شود. اسیدهای چرب(اشباع – غیر اشباع)در روغن زیتون وجود دارند. فشار دیاستولی (ماکسیمم – مینیمم) است. اسهال خونی از بیماری هایی است که از طریق دستگاه (تناسلی – گوارش) منتقل می شود. پدیکلوزیس یکی از شایع‌ترین بیماری‌های(انگلی /ویروسی)است که از طریق پوست و مو به دیگران سرایت می‌کند.	۲
۴	**به سوالات زیرپاسخ کوتاه بدهید** قابل درک ترین بعد سلامت چیست؟ در صورتی که در اجرای برنامه خود مراقبتی دچار مشکل شویم چه باید کرد؟ کربوهیدرات ها به صورت چه ماده ای در ماهیچه ها و کبد ذخیره می شوند؟ با توجه به مفهوم بهداشت مواد غذایی، رعایت اصول موازین بهداشتی تا چه حدی مجاز است؟ محیط نگهداری میوه ها، علاوه بر خنک بودن چه ویژگی دیگری لازم دارد؟	۲

www-kanoon.ir

باسمه تعالی

سوالات امتحانات داخلی - شهرستان ملایر دی ماه ۱۴۰۴		
سوالات امتحان درس : سلامت و بهداشت	تاریخ امتحان: / / ۱۴۰۴	
نام و نام خانوادگی :	مدت امتحان :۶۰ دقیقه	
پایه/ رشته تحصیلی : دوازدهم/ تجربی و ریاضی	ساعت شروع :	
شماره کلاس : ۳۰۱ , ۳۰۲ , ۳۰۳	نام طراح سوال :	
دبیرستان فرزانگان دوره دوم		

ردیف	سوالات	نمره
	وظیفه شریان های کرونر چیست ؟ هورمونی که از غده لوزالمعده ترشح شده و موجب ورود قند به سلول‌ها و استفاده از آن می‌شود چه نام دارد؟ یک مورد از مهم ترین بیماری های ویروسی که از طریق دستگاه تنفسی انتشار می یابند را نام ببرید.	
۵	**در پرسش های چهار گزینه‌ای زیر گزینه مناسب را پیدا کنید.** الف-کدامیک از گزینه های زیر جزء نمونه های عوامل مؤثر بر سلامت نمی باشد؟ ۱-انجام واکسیناسیون ۲- فعالیت بدنی ۳- پوست و نژاد ۴ -عوامل فرهنگی ب-در ازای مصرف هر گرم از کدام ماده انرژی بیشتری ایجاد می شود ؟ ۱-کربوهیدرات ها ۲- چربی ها ۳ -پروتئین ها ۴- ویتامین ها پ- بر اساس هرم مواد غذایی ، کدام گروه از مواد غذایی زیر بیشترین حجم مصرفی روزانه را دارند؟ ۱-غلات ۲- قند ۳ -حبوبات ۴- سبزی ها ت- التهاب کبد مربوط به کدام یک از عوارض چاقی است ؟ ۱-مشکلات عضلانی – استخوانی ۲- مشکلات گوارشی ۳ -مشکلات غددی ۴- سیستم عصبی ث-ضربه دیدن در حین برداشت ، انتقال و نگهداری مواد غذایی از عوامل ..... فساد مواد غذایی است ۱- مکانیکی ۲- فیزیکی ۳-شیمیایی ۴-بیولوژیکی ج-کدام یک می تواند از علائم سکته مغزی باشد؟ ۱-عرق سرد ۲-از دست دادن تکلم ۳- ضعف یا خستگی بدون علت ۴- رنگ پریدگی پوست چ-کدام یک از علائم زیر مربوط به بیماری هایی که از طریق دستگاه تناسلی منتقل می شوند، نیست؟ ۱- زخم های بدون بهبود ۲- سوزش ادرار ۳- عفونت های غیرمعمول ۴- درد در نواحی پایین شکم ح-ویروس اچ آی وی ، از کدام راه زیر منتقل نمی شود؟ ۱-استفاده از سرویس های بهداشتی مشترک ۲-عطسه و سرفه ۳- نیش حشرات ، مانند پشه ۴- همه موارد	۲
۶	**ویتامین های محلول در چربی را نام ببرید.(۴ مورد)**	۱
۷	**افرادی که رژیم غذایی متعادلی ندارند ممکن است با کمبود کدام گروه از ویتامین ها مواجه شوند؟**	۰/۵
۸	**هر یک از بیماری های زیر بر اثر کمبود کدام ریز مغذی ایجاد می شود؟** الف)گواتر : ب)پوکی استخوان : پ)کوتاهی قد در کودکان : ب)کم خونی:	۱

www-kanoon.ir

باسمه تعالی

سوالات امتحانات داخلی - شهرستان ملایر دی ماه ۱۴۰۴		
سوالات امتحان درس : سلامت و بهداشت	تاریخ امتحان: /۱۰/ ۱۴۰۴	
نام و نام خانوادگی :	مدت امتحان :۶۰ دقیقه	
پایه/ رشته تحصیلی : دوازدهم/ تجربی و ریاضی	ساعت شروع :	
شماره کلاس : ۳۰۱ , ۳۰۲ , ۳۰۳	نام طراح سوال :	
دبیرستان فرزانگان دوره دوم		

ردیف	سوالات	نمره
	در طبقه بندی نمای تودهٔ بدنی ، افرادی با BMIی محدوده‌ی(۲۵ تا ۳۰) و (۳۵ تا ۴۰) به ترتیب در چه وضعیتی قرار دارند؟	۰/۵
۹	بهترین شیوه های مبارزه با مگس را نام ببرید.(دو مورد)	۰/۵
۱۰	طبق اصول کاهش وزن، در چه صورتی وزن بدون تغییر و ثابت می ماند ؟	۰/۵
۱۱	انواع بیماری ها را نام ببرید . و برای هر کدام دو مثال بزنید.	۱/۵
۱۲	انواع چربی در خون را نام ببرید.	۱
۱۳	مهم ترین علامت بالینی در سکته قلبی چیست؟	۱
۱۴	برای تشخیص هر یک از انواع سرطان های زیر، کدام روش غربالگری استفاده می شود؟ سرطان سینه: سرطان روده :	۰/۵
۱۵	دیابت جوانان بر اثر چه عواملی ایجاد می شود ؟(دو مورد)	۰/۵
۱۶	دوران پنجره در بیماری ایدز به چه معناست؟	۰/۵
۱۷	از انواع هپاتیت، دو مورد از شایع ترین آن ها را نام ببرید.	۰/۵
۱۸	راه های انتقال ویروس HIV را نام ببرید؟ ۴ مورد	۱
	موفق باشید.	۲۰