بسمه تعالی

نام :	اداره کل آموزش و پرورش قزوین	نام درس : سلامت و بهداشتی
نام خانوادگی:	دبیرستان غیر دولتی دخترانه فرهنگ و آموزش	تاریخ امتحان : ۳۰ /۱۰ /۱۴۰۴
نام پدر:	امتحانات نوبت اول	مدت آزمون : ۶۰دقیقه
نام دبیر: ستاری	سال تحصیلی ۱۴۰۵-۱۴۰۴	پایه و رشته : دوازدهم

۱	درستی یا نادرستی را مشخص کنید. الف) حداکثر کاهش وزن مجازدر طول یک هفته ۳۰۰تا۷۰۰گرم است. ب) چاقی با الگوی گلابی خطر ابتلا به بیماری قلبی _ عروقی را افزایش میدهد. ج) رطوبت ازجمله عوامل فیزیکی است که باعث فساد در مواد غذایی می شود. د) یکی از بیماری های شایع غذازاد مسمومیت غذایی است. ذ) داشتن عملکرد مناسب در مشکلات ازنشانه های سلامت روانی –عاطفی است. ه) درفرهنگ فارسی معین سلامت((بی عیب شدن))معنا شده است. ی) میزان نمک مجاز مصرفی در طول یک روزبرای افراد بالای ۵۰سال برابر ۵گرم است. ز) احتمال مزمن شدن بیماری در مبتلایان به هپاتیت نوع Bبیشتر است. ر) وبا ازجمله بیماری هایی است که ازطریق دستگاه تنفس منتقل میشود. خ) آسیب غیر مستقیم بر DNA مربوط به تاثیر اشعه UVB نورخورشید است. پ) هر فرد معمولا در ۵ سالگی به ۱۱ ساعت خواب ودر نوجوانی به ۷ الی ۹ ساعت خواب نیاز پیدا میکند. ث) آکنه درمان قطعی دارد ومعمولا با افزایش سن ازبین میرود	۳
۲	گزینه صحیح را انتخاب کنید. الف_استفاده از اسپری در مقابل سوسری در مراحل حمل و نگهداری موادغذایی مربوط به کدامیک ازعوامل ایجادفساد موادغذایی است؟ ۱-فیزیکی ۲-بیولوژیکی ۳-شیمیایی ۴-مکانیکی ب)کدام یک از نکات رعایت بهداشت موادغذایی از تهیه تا مصرف است ؟ ۱-دفع صحیح زباله ومواد دفعی ۲-نگهداری غذا بصورت داغ یا سرد ۳-شست و شوی صحیح دست ها قبل از کار ۴-تهیه آب کافی و سالم ج)شاخص توده بدنی شخصی ۲۷ است. کدام گزینه وضعیت بدن این فرد را نشان میدهد ؟ ۱-لاغر ۲-معمولی ۳-اضافه وزن ۴-چاقی د) التهاب مزمن مربوط به کدام یک از مشکلات ناشی از چاقی است؟ ۱_قلب- عروقی ۲_سیستم عصبی ۳-غددی ۴-روانی	۱/۵

www-kanoon-ir

Scanned with CamScanner

	ه) بها دادن به خود به کدام یک از انواع خودمراقبتی بیشتر مربوط می شود؟ ۱_ معنوی ۲_اجتماعی ۳-جسمی ۴_روانی – عاطفی	
	ز) در ..... شکل غیر عادی قرنیه موجب تاری دید میشود. الف) دور بینی ب) آستیگماتیسم ج) نزدیک بینی د) خشکی چشم	

۳	گزینه ی مناسب را انتخاب کنید. الف) بیماری (کوشینگ/تومورمغزی) از عوارض چاقی نیست. ب)جمله ازاین پس هر روز۳۰بار شنای روی زمین انجام میدهم مربوط به (تعیین هدف _ زمانبندی)از گام های برنامه ریزی برای خود مراقبتی است. ج). وجود کرم کدو در گوشت گاو باعث (مسمومیت / بیماری) غذایی می شود. د) تامین سلامت افراد از وظایف اولیه(خانواده _ حکومت) است. ه)براساس هرم غذایی یک نوجوان میزان مصرف لبنیات نسبت به (سبزی – گوشت) کمتر است. خ) سطح چربی (HDL_ LDL) با بروز بیماری قلبی و عروقی رابطه عکس دارد. ز) در دیابت نوع (۱_۲) بدن اصلا قادر به تولید انسولین نیست. ر) به ازای مصرف هر گرم پروتین (۴_۸) کیلوکاری انرژی آزاد میشود. پ) روی موجود در مواد غذایی (گیاهی – جانوری) بهتر جذب میشود. ذ) کره چشم افراد دوربین معمولا (بزرگتر – کوچکتر) حد طبیعی است.	۲/۵
۴	دوعامل تاثیر گذار برپوسیدگی دندان را بنویسید.	۱
۵	با کلمات مناسب کامل کنید. الف) عضله قلب توسط شریان ..... تغذیه میشود. ب) زمانی پخت غذا کامل است که تمام قسمت های آن حداقل ..... درجه سانتی گرادحرارت دیده باشد. ج) دامنه میزان قندخون خون ناشتا در وضعیت طبیعی کمتر از ..... است. د) ازکولونوسکوپی درتشخیص سرطان ..... و از..... در تشخیص سرطان سینه استفاده می کنیید. ه) ویتامین ..... دربدن ذخیره نمی شود. ر) تعهد وکمال جویی از ابعاد ..... سلامت می باشد. ز) غنی ترین منبع ویتامین د ..... است .که بصورت مکمل دارویی موجود است.	۲
۶	ایسکمی قلبی چیست؟	۱

www-karnoon-ir

Scanned with CamScanner

۷	دوران پنجره را توضیح دهید.	۱
۸	برای پیشگیری از بیماری ایدز رعایت چه مواردی توصیه می شود؟ دو مورد کافی است.	۱
۹	بیماری غیر واگیر را تعریف کنید.	۱
۱۰	علائم سکته مغزی را بنویسید.سه مورد	۱/۵
۱۱	موارد ستون الف را به گزینه مرتبط در ستون ب وصل کنید. الف) چربی ۱_ میتواند بصورت گلیکوژن در کبد ذخیره شود ب) پروتیین ۲_ بدن برای ذخیره سازی ویتامین k به آن احتیاج دارد ج) کربوهیدرات ۳- واحد سازنده آن آمینو اسید است د) مواد معدنی ۴_ میتواند در تعادل مایعات بدن نقش داشته باشد.	۱
۱۲	پاسخ کوتاه دهید. الف_ درهرم موادغذایی هرچه از پایین به بالا حرکت میکنیم حجم گرووه غذایی چه تغییری می کند؟ ب) کدام ماهی منبع ریزمغذی کلسیم بشمار می آید؟	۰/۵
۱۳	عوامل موثربرسلامت را نام ببرید؟	۱
۱۴	منظور از وزن مطلوب چیست؟	۱
۱۵	از قانون استفاده از ابزارهای شنیداری و هدفون دومورد را بنویسید. عزیزان من موفق باشید	۱

Scanned with CamScanner