تعداد صفحات :

نام و نام خانوادگی:	اداره کل آموزش و پرورش استان البرز مدیریت آموزش و پرورش ناحیه ۲ کرج دبیرستان غیردولتی دخترانه هوشمند معرفت	نام آزمون: سلامت و بهداشت	مهر مجتمع آموزشی معرفت (مجتمع آموزشی دخترانه)
نام دبیر:		رشته:	
کلاس:		مدت آزمون:۶۰ دقیقه	
شماره داوطلب:		تاریخ آزمون: 1404/10/27	

ردیف	سؤالات	بارم
۱	**جواب صحیح یا غلط بدهید** **الف) مواد غذایی که در بالای هرم غذایی قرار می گیرند دارای کمترین حجم هستند .** **ب)در دیابت نوع ۲ پانکراس اصلا قادر به تولید انسولین نیست.** **ج)از ازمایش پاپ اسمیر در تشخیص سرطان دهانه رحم استفاده میشود.** **د)مدت زمان طلایی برای نجات فردی که سکته مغزی کرده حدود ۲ ساعت هست.** **ه)پوسیدگی دندان یک روند تدریجی نسبتا کوتاه است و با یک تغییر رنگ آغاز میشود.** **و) بدن برای عملکرد مطلوب خود, نیازمند دریافت ۱۱ نوع اسید آمینه است.**	1.5
۲	**جای خالی را با کلمه مناسب پر کنید:** **الف) مهمترین بیماریهای ویروسی که از طریق دستگاه تنفسی انتشار میابند .سرماخوردگی و.....هستند.** **ب)مرحله پیشرفته اچ ای وی .....مینامند که همراه با علایم شدید است.** **ج)ازمایش های غربالگری سرطان می توان به مامو گرافی در تشخیص سرطان .....اشاره کرد.** **د)ویروس اچ آ وی تنها در .....قادر به ادامه حیات تست.** **و)سردرد ناگهانی شدید و از دست دادن تکلم از علائم سکته .....هستند.** **ه) بیماری خاموش اصطلاحی است که برای بیماری .....استفاده میشود.**	1.5
۳	**گزینه مناسب را انتخاب کنید** **الف)در برنامه ریزی خود مراقبتی ابتدا باید گامهای(کوچک( )بزرگ( ))برداریم.** **ب)تعادل بین مزاج چهار گانه شامل صفرا سودا بلغم و خون .تعریف سلامت ازنظر بقراط( )ابن سینا ( ) است.** **ج)هدف داشتن درزندگی از نشانه های سلامت ..روانی ..معنوی ( )است.** **ح)ویتامین .....در بدن ذخیره نمی شود. ۱)A ۲)B** **ع)اسهال خونی از بیماریهایی است که از طریق دستگاه .....منتقل میشود. ۱)تناسلی ۲)گوارشی** **ه)برای تشخیص سرطان .....از روش کولونوسکوپی استفاده میشود. ۱)روده ۲)معده** **و)مصرف زیاد اسید چرب ترانس موجب افزایش .....خون میشود. ۱)اچ دی ال ۲)ال دی ال** **ه)میزان نمک مصرفی در طول روز برای زیر ۵۰ سال برابر با .....گرم است ۱)۵ ۲)۳** **ی)اسید چرب .....در روغن زیتون وجود دارد ۱)اشباح ۲)غیر اشباح** **چ)کره ی چشم افراد دوربین معمولا .....از حد طبیعی است.۱) کوچکتر ۲)بزرگتر**	2.5

www-kanoon-ir

۴	در پرسش های زیر کلمه مناسب را از داخل پرانتز انتخاب کنید. الف)قابل درک ترین بُعد سلامت (سلامت جسمانی – سلامت روانی) است ب) در ازای مصرف هر گرم چربی (۴کیلوکالری-۹کیلوکالری)انرژی تولید می شود . ج)بیشترین علت مرگ و میر در ایران مربوط به بیماری های (واگیر-غیر واگیر) است. د)الگوی خرید و سبد غذایی از عوامل (محیطی-سبک زندگی)موثر بر سلامت است. ه)(آب- کربوهیدرات)در تمام فعل و انفعالات بدن نقش دارد. و)(اهن-روی)موجود در غذاهای حیوانی بهتر جذب میشود.	1.5
۵	-در مورد دیابت پاسخ دهید: الف-از عوامل خطر ساز غیر قابل پیشگیری دیابت دو مورد بیان کنید. ب-درهر یک از مراحل طبیعی و پیش دیابت اندازه قند خون ناشتا چقدر است؟(دامنه اعداد را بنویسید)	2
۶	هریک از موارد زیر مربوط به چه بیماری چشمی است؟ الف-به موازات رشد و تکامل بدن معمولا تشدید میشود: ب-شکل قرنیه غیر عادی است: د-در این بیماری پوسته عدسی چشم سخت میشود:	0.75
۷	پاسخ کوتاه بدهید الف)به حالتی که خون کافی به عضله ی قلب نمی رسد چه می گویند؟ ب)دو وظیفه ی مهم گوش گدامند؟ ج)در صورتی که هریک از علائم سکته مغزی را در فردی مشاهده کردید مهم ترین اقدام شما چیست؟	2
۸	الف -عوارض ناشی از درمان نشدن بیماریهای دستگاه تناسلی چیست؟(دو مورد) ب- منظور از دوران پنجره در بیماری ایدز چیست؟	1
۹	الف) چربی های خون و چربی های موجود در رژیم غذایی را فقط نام ببرید.(کامل موارد ذکر شود) ب) ارتباطی بین چربی "اچ دی ال" و بیماری های قلبی و عروقی چگونه است؟	2
۱۰	الف) فشار خون را تعریف کنید. ب)۳ مورد از عوامل خط ساز فشار خون بالا را بنویسید.	1.25

www-kanoon-ir

۱۱	جدول را کامل کنید: | نام بیماری	شیوه انتقال و انتشار
---	---
وبا	؟
؟	دستگاه تناسلی
هپاتیت	؟		0.75
۱۲	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 پیدا کنید: |	
---	---
شیمیایی	ترشحات دهان سوسک خانگی( )
بیولوژیکی	نامناسب بودن درجه حرارت محیط( )
مکانیکی	استفاده از حشره کش ها ( )
فیزیکی			0.75
۱۳	تغذیه ی سالم به چه مفهوم است؟اصول تغذیه ی سالم را نام ببرید.	1
۱۴	بیماری های زیر از از کمبود کدام ریز مغذی ها ایجاد میشوند؟ ۱- گواتر ۲- کم خونی ۳- پوکی استخوان ۴- کاهش سرعت رشد کودکان	1
۱۵	الف)پدیکلوزیس از کدام راه منتقل نمی شود؟ ۱- عطسه و سرفه ۲- حمام ۳- کلاه ۴- وسایل خواب ب) در قانون استفاده از ابزارهای شنیداری و هدفون, اگر دامنه صدا بین ۱تا ۱۰ باشد, حداکثر صدا روی عدد..... تنظیم میشود. ۱- ۲۰ ۲- ۶۰ ۳- ۵ ۴- ۱۰	0.5

بچه ها!

بیشتر از موفق باشید امید که شادمان باشید.مراقب سلامت روانتان باشید