نام و نام خانوادگی:	ادارهٔ کل آموزش و پرورش استان لرستان ادارهٔ آموزش و پرورش شهرستان دورود دبیرستان استعدادهای درخشان شهید بهشتی- متوسطهٔ دوم دیماه 1404	آزمون درس سلامت و بهداشت
نام پدر:		تاریخ آزمون: 1404/10/02
نام دبیر:		تعداد صفحه:
شمارهٔ کلاس:		زمان: 80 دقیقه
نمره به عدد:		نمره به‌حروف:

شماره		بارم
1	**درستی یا نادرستی هریک از عبارات زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید.** الف) در پیشگیری از بیماری، زمان آموزش های درمانی، بسیار کوتاه و کم هزینه است. ب) برای همه افراد این امکان فراهم است که بتوانند با سبک زندگی سالم علاوه بر حفظ و ارتقای سلامت خویش، کیفیت زندگی خود را نیز ارتقا دهند. ج) رشد، ترمیم و حفظ بافت های عضلانی از عملکردهای چربی ها در بدن می باشد. د) چاقی با الگوی سیب در مقایسه با الگوی گلابی، خطر ابتلا به بیماری های قلبی – عروقی را بیشتر افزایش می دهد. ن) ازجمله نکات بهداشت فردی افراد مؤثر در فرایند تولید غذا، نداشتن زیور آلات است. و) به هنگام سکتهٔ قلبی ، لختهٔ خون قبل از پلاک ، تشکیل می شود. ه) در پدیکلوزیس عامل بیماری از طریق عطسه یا سرفه عفونی منتقل می شود. ی) در بیماری آستیگماتیسم، تلاقی پرتوهای یک تصویر، در چندین نقطه تشکیل می شود.	2
2	**در عبارات زیر جاهای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.** الف) قابل درک ترین بعد سلامت، سلامت ..... است. ب) در بین عوامل مؤثر بر سلامت، ..... بیشترین تأثیر را بر سلامت افراد دارد. ج) برای داشتن تغذیه سالم، در انتخاب و مصرف مواد غذایی به سه اصل .....، تعادل و تناسب توجه میشود. د) بر اساس قانون تعادل انرژی، تنظیم وزن و برخورداری از وزن مطلوب به دو عامل تغذیه و ..... بستگی دارد. ن) گسترش استفاده از غذاهای خیابانی، یکی از علل بیماری های ..... می باشد. و) نیرویی که خون را در شریان های اعضای بدن به گردش در می آورد ..... نامیده می شود. ه) بیشترین قسمت کلسترول در داخل بدن ، در ..... ساخته می شود. ی) در بیماری ایدز به دلیل سرکوب سیستم ،..... عفونت های دیگری در فرد بروز پیدا می کند.	2
3	**از بین کلمات داخل پرانتز ، کلمه ی مناسب را انتخاب کنید.** الف) در برنامه ریزی برای خود مراقبتی، ابتدا باید گام های (کوچک / بزرگ) برداریم. ب) کربوهیدرات اضافی بدن، به مقدار معینی به صورت(کربوهیدرات ساده / گلیکوژن) ذخیره می شوند. ج) اگر چربی های اضافی، بیشتر در ناحیه شکم متمرکز شده باشد، الگوی(سیب / گلابی) است. د) نور و زمان از عوامل (مکانیکی / فیزیکی) هستند که سبب ایجاد فساد در مواد غذایی می شوند. ن) به حالتی که خون کافی به عضله قلب نمی رسد (ایسکمی قلبی / آنژین صدری) می گویند. و) ویروس اچ آی وی از طریق (نیش پشه / سرنگ مصرف شده) منتقل نمی شود.	1.5
4	در ارتباط با سلامت به سوالات زیر پاسخ دهید. الف) بنا به فرمایش حضرت علی (ع) در حکمت 333 نهج البلاغه چه چیزی بالاتر از سلامت بدن است؟ ب) سازگاری فرد با خودش و دیگران از نشانه های کدام بعد سلامت می باشد؟	1
5	هر یک از موارد زیر مربوط به کدام یک از انواع خود مراقبتی است؟ الف) وقت گذراندن با خانواده ب) انجام فرایض دینی ج) کنترل خشم د) خوردن غذای سالم	1
6	در ارتباط با مواد غذایی به سوالات زیر پاسخ دهید. الف) بیماری گواتر ناشی از کمبود کدام ماده معدنی است؟ ب) در هرم مواد غذایی، مقدار مصرف روزانه حبوبات بیشتر است یا غلات؟ ج) در ساخت سلول های مغزی و بافت عصبی کدام ماده مغذی نقش بیشتری دارد؟ د) کدام نوع چربی معمولا از طریق ماهی تأمین میشود؟ ن) حفظ تعادل مایعات در بدن، به کمک کدام ماده معدنی صورت می گیرد؟ و) نیازمندی های تغذیه ای به کدام یک از اصول تغذیه سالم مربوط است؟	1.5
7	در ارتباط با کنترل وزن بدن به سوالات زیر پاسخ دهید. الف) در نوعی الگوی چاقی که احتمال بیماری قلبی- عروقی را بیشتر افزایش میدهد، چربی های اضافی، بیشتر در کدام	1

www.kanoon.ir

نام و نام خانوادگی:	اداره کل آموزش و پرورش استان لرستان اداره آموزش و پرورش شهرستان دورود دبیرستان استعدادهای درخشان شهید بهشتی- متوسطه دوم دیماه 1404	آزمون درس سلامت و بهداشت
نام پدر:		تاریخ آزمون: 1404/10/02
نام دبیر:		تعداد صفحه:
شمارهٔ کلاس:		زمان: 80 دقیقه
نمره به عدد:		نمره به‌حروف:

	ناحیه متمرکز می شوند؟ ب) کم کاری تیروئید جز کدام یک از عوامل چاقی محسوب می شود؟ ج)سنگ صفرا جز کدام یک از عوارض چاقی محسوب می شود؟ د) بر اساس جدول شاخص تودهٔ بدنی، اگر فردی دارای BMI=37 باشد، درجهٔ چاقی فرد را مشخص کنید؟	
8	طبق اصول کاهش وزن، در چه صورتی وزن بدون تغییر و ثابت می ماند؟	0.5
9	با توجه به مفهوم بهداشت مواد غذایی، رعایت اصول موازین بهداشتی تا چه حدی مجاز است؟	0.5
10	با توجه به بهداشت و ایمنی مواد غذایی به سوالات زیر پاسخ دهید. الف) چه زمانی پخت غذا کامل است؟ ب) سموم دفع آفات نباتی جزء کدام دسته از عوامل ایجاد فساد در مواد غذایی است؟ ج) ضربه دیدن در حین برداشت ، انتقال و نگهداری مواد غذایی جز کدام دسته از عوامل ایجاد فساد مواد غذایی است؟ د) محیط نگهداری میوه ها، علاوه بر خنک بودن چه ویژگی دیگری لازم دارد؟	1
11	با توجه به بیماری های غیر واگیر به سوالات زیر پاسخ دهید. الف) از عوامل خطر بیماریهای قلبی-عروقی که به طور منظم باید توسط پزشک بررسی شوند، به جز فشار خون بالا یک مورد دیگر را نام ببرید. ب) سردرد ناگهانی شدید و از دست دادن تکلم، از علائم چیست؟ ج) آزمایش پاپ اسمیر در تشخیص کدام سرطان کاربرد دارد؟ د) پرنوشی و پرادراری از علائم کدام دیابت است؟	1
12	رشد تومورهای بدخیم چگونه بر عملکرد سلول های سالم تأثیر میگذارد؟	1
13	دو مورد از عوامل خطرساز دیابت نوع 2 را بنویسید؟	0.5
14	راه انتقال هر یک از بیماری های واگیردار زیر را تعیین کنید. الف) پدیکلوزیس ب) وبا ج) کرونا د) هپاتیت	1
15	بیماری آنفولانزا چگونه به دیگران سرایت می کند ؟ توضیح دهید.	1
16	دو مورد از علائم بیماری هایی که از طریق دستگاه تناسلی منتقل می شوند را بنویسید.	1
17	دو مورد از راه های اصلاح عیوب انکساری چشم را بنویسید؟	0.5
18	علت هر یک از بیماری های زیر چیست ؟ الف)نزدیک بینی: ب) پیرچشمی:	0.5
19	در روند پوسیدگی دندان ، علت حساس شدن دندان به سرما و گرما چیست ؟	0.5
20	بلوغ زودرس و پرخوری عصبی به ترتیب مربوط به کدام یک از عوارض چاقی می باشد؟ الف) مشکلات غددی - مشکلات گوارشی ب) مشکلات گوارشی – مشکلات روانی ج) مشکلات سیستم عصبی - مشکلات گوارشی د) مشکلات غددی – مشکلات روانی	0.5
21	ویروس اچ آی وی از کدام طریق منتقل می شود؟ الف) رابطه عادی اجتماعی مثل سوار شدن در اتوبوس ب) اشک و بزاق و از راه هوا ج) بارداری مادر مبتلا به بیماری د) استخرهای مشترک	0.5