:نام ونام خانوادگی :نام پدر دوازدهم :پایه رشته تحصیلی:تجربی	بسمه تعالی اداره کل آموزش وپرورش استان قزوین آموزش وپرورش شهرستان بوئین زهرا دبیرستان نمونه دولتی فاطمیه س 1405-1404نوبت اول سال تحصیلی	سلامت و بهداشت :امتحان درس زمان پیشنهادی: 85 دقیقه نام دبیر: خانم دهقان نیری

ردیف	سوالات صفحه: 1	نمره
1	درستی یا نادرستی هر یک از عبارت های زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید. الف. روش های درمانی مستلزم مصرف داروهایی است که همواره با عوارض جانبی همراه است ..... . ب. چربی های غیر اشباع در مواد غذایی عامل تعیین کننده سطح کلسترول خون می باشند. ..... پ.درگام های برنامه ریزی برای خود مراقبتی جمله"من هر روزپیاده روی می کنم"همه ویژگی های هدف را دارد..... ت.موادغذایی پس از جدا کردن هاگ های رنگی مشکلی برای مصرف ندارد..... ث.احتمال مزمن شدن هپاتیت Bبیشتر است..... ج. در بیماران مبتلا به دیابت نوع یک علایم بیماری معمولاً شدید و ناگهانی است. ..... چ.عدم کنترل عضلات وتبادل از علائم فشار خون بالا نمی باشد..... د.کمبود کلسیم باعث کم خونی نمیشود.....	2
2	در هر یک از عبارت های زیر جای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید. الف. ..... عبارت است از تامین، حفظ و بالا بردن سطح سلامت. ب. برخی داروها مثل .....موجب چاقی می شوند. ج. .....یکی از شایع ترین بیماری های مزمن در جوامع امروزی بوده و به عنوان قاتل خاموش از آن یاد می شود. د. درسکته مغزی مدت زمان طلایی برای نجات فرد تنها حدود.....ساعت میباشد.	1
3	از میان کلمات داخل پرانتز گزینه مناسب را انتخاب کنید. الف. الگوی چاقی سیب در بین (مردان - زنان) شایع تر است. ب. سلامت در لغت نامه دهخدا (رهایی یافتن - بی عیب شدن) معنی شده است. ج.در دیابت نوع (یک-دو)لوزالمعده قادر به تولید انسولین نمیباشد. د. ویروس اچ آی وی تنها در گلبول های (قرمز – سفید) قادر به ادامه حیات است.	1
4	در پرسش های چهار گزینه ای زیر گزینه مناسب را انتخاب کنید. الف. "خواب راحت و منظم" مربوط به کدامیک از ابعاد سلامت می باشد؟ 1. سلامت روانی – عاطفی 2. سلامت جسمانی 3. سلامت معنوی 4. سلامت خانوادگی - اجتماعی ب.طبق هرم غذایی مصرف روزانه کدام گروه از موادغذایی از مصرف گروه شیر وفرآورده های آن کمتر است؟ 1. میوه ها 2. سبزی ها 3. شیروتخم مرغ 4.نان وغلات ج. اگر فشار خون به کمتر از ..... میلی متر جیوه برسد، فشار خون پایین محسوب می شود. 1. 90/60 2. 80/ 60 3. 90/70 4. 80/70 د.از ازمایشهای غربالگری سرطان میتوان از.....در تشخیص سرطات پروستات در مردان نام برد. 1.کولونوسکوپی 2.آزمایش خون 3.ماموگرافی 4.پاپ اسمیر	1
5	اصطلاحات زیر را تعریف کنید. الف. اصل تنوع .... ب. وزن مطلوب	1
6	چهار ویژگی افراد برخوردار از سلامت معنوی را بنویسید.	1
7	کدام گروه از افراد جامعه ممکن است نیاز به مکمل های تغذیه ای اضافه باشند؟	0.5

ردیف	سوالات صفحه: 2	نمره
8	در مورد مواد غذایی به سوالات زیر پاسخ دهید. الف. پروتئین اضافی در بدن به شکل چه ماده ای در بدن ذخیره می گردد؟ ب. بدن برای رشد، ترمیم و حفظ بافت های عضلانی به کدام گروه مواد غذایی نیاز دارد؟ ج. کدام گروه از مواد غذایی نقش مهمی در عملکرد قلب، کلیه و سیستم عصبی بازی می کنند؟ د. پر مصرف ترین ماده غذایی که در تمام فعل و انفعالات بدن نقش دارد، را بنویسید.	1
9	به پرسش های زیر پاسخ کوتاه دهید.	5/0

	الف. نام یک بیماری را ذکر کنید که ابتلا به آن باعث بروز چاقی در افراد می شود؟ ب. به عنوان بیشترین عامل مرگ و میر در بیماری های قلبی – عروقی به حساب می آید؟	
10	طبق کتاب درسی هر یک از موادغذایی ستون راست موجب پیشگیری ازکدام بیما ری های ستون چپ میشود ؟یک مورد درستون چپ اضافی است. منابع غذایی. بیماری الف.جلبک دریایی. 1.کم خونی ب.غلات سبوس دار. 2.گواتر ج.برگه هلو. 3.پوکی استخوان 4.تاخیر دربلوغ	0/75
11	به پرسش های زیر در رابطه با کنترل وزن و تناسب اندام پاسخ دهید. الف. از مشکلات روانی ناشی از چاقی دو مورد را بنویسید. ب. عادت های غذایی مربوط به کدام عامل از چاقی می باشد؟ ج.عدم تحمل فعالیت بدنی از کدام دسته عوارض چاقی می باشد؟ د.شخصی با شاخص توده بدنی ۲۷طبق نمایه توده بدنی جزئ کدام دسته قرار میگیرد؟	1/25
12	چه گروهی از افراد بایستی هر چه سریع تر وزن خود را کاهش بدهند؟ (دو مورد)	1
13	چهار مورد از علائم فشار خون بالا را نام ببرید.	1
14	الف. در بین عوامل خطر ابتلا به بیماری های قلبی ـ عروقی، کدام عوامل از بقیه مهم تر هستند و باید به طور منظم از نظر پزشک بررسی شوند؟ ب. براي جلوگيري از افزايش چربی خون چه توصیه اي می شود؟	1
15	از علائم هشدار دهنده سرطان چهار مورد را بنویسید.	1
16	الف.کدام دیابت به عنوان دیابت جوانان نیز نامیده میشود. ب.فرد۴۹ ساله ای قند ناشتای او ۱۱۰ می باشد این فرددر کدام مرحله از بیماری دیابت قرار دارد؟ پ.چرا HDLرا کلسترول خوب میدانند؟	1
17	سینا درطول یک هفته وزن خودرا از ۹۰ کیلو به ۸۳ کیلو رسانده است. الف.سینا کدام اصل از اصول کاهش وزن را رعایت نکرده است؟ ب. یک مورد از عوارض این کاهش وزن رابنویسید.	0/5
18	الف.فاسد شدن ماده غذایی چه تاثیری برارزش غذایی دارد؟ ب.مصرف کنسرو آلوده به باکتری،باعث ایجاد کدام دسته از بیماریهای ناشی از غذا درفرد می شود؟	0/75
19	در ارتباط با فردی که آزمایشHIVاو مثبت شده به سوالات زیر پاسخ دهید: الف.این فرد دوران پنجره را پشت سر گذاشته است؟ ب.درچه صورت تماس اتفاقی با خون وترشحات این فرد،موجب انتقال به دیگری نمی شود؟	0/75
20	برای نگهداری ماده غذایی سالم به مدت طولانی چه روش‌هایی می‌توانیم انجام دهیم؟	1
21	راههای انتقال هریک از بیماری‌های زیر را بنویسید الف.وبا. ب.سوزاک ج.کرونا. د.پدیکلوزیس	1
22	چرخوندن غذاهای سنتی مانند عدس پلو چه مزیتی برای تامین پروتئین بدن دارد؟	0/5
	« موفق باشید »	

ردیف	پاسخنامه	نمره