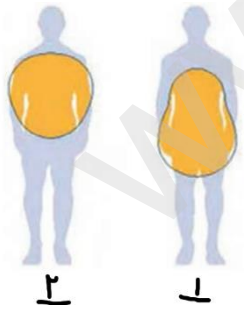
بنام خدا	وزارت آموزش وپرورش	نام :
سؤالات درس : **سلامت و بهداشت**	اداره کل آموزش و پرورش آذربایجانغربی	نام خانوادگی:
تاریخ امتحان:	مدیریت آموزش وپرورش ناحیه 1 ارومیه	پایه ورشته:
مدت پاسخگویی: 70 دقیقه	دبیرستان متوسطه دوم نمونه دولتی آذری	شعبه کلاس:
نام دبیر: سرکار خانم حمیدی	سال تحصیلی1405-1404 دی ماه	تعداد صفحه: 3

ردیف	سؤالات	بارم
1	**درستی یا نادرستی عبارت های زیر را مشخص کنید.** الف) سلامت در لغت‌نامه دهخدا، به معنای بی‌عیب شدن است. ب) گروه نان وغلات، در قاعده هرم غذایی قراردارد. ج) حداکثر کاهش وزن مجاز،در طول یک ماه باید 3 تا 8کیلوگرم باشد. د) به مجموعه ای از بیماریها که اساساًعامل مشخص ندارند، بیماری غیرواگیردار می گویند. ه) فشارخون طبیعی120/80 میلی متر جیوه است. و) در دیابت نوع یک ،لوزالمعده(پانکراس) اصلاً قادر به تولید انسولین نیست. ر) واکسیناسیون ،از عوامل کنترل کننده بیماریهای واگیردار نمی باشد. ز) زیاد گوش کردن به موسیقی از طریق پخش کننده های قابل حمل موسیقی احتمال ابتلا به شنوایی اکتسابی را کاهش می دهد.	2
2	**از بین کلمات داخل پرانتز گزینه مناسب را انتخاب کنید.** الف) (پیشگیری – بهداشت) عبارت است از تامین ، حفظ و بالا بردن سطح سلامت. ب) (سبک زندگی – تغذیه سالم) با سهم 50 درصدی بیشترین تاثیر رادر سلامت افراد دارد. ج) بروز چاقی در فرزندان و سایر نزدیکان ، حکایت از زمینه (ژنتیک – روانی) چاقی در آنها دارد. د) زمانی پخت غذا کامل است که، تمام قسمت های آن حد اقل (70 درجه – 100 درجه) حرارت دیده باشد. ه) مدت زمان طلایی برای نجات فرد در سکته مغزی حدود (3/5 ساعت – 5ساعت) است. و) در نزدیک بینی کره چشم افراد (بزرگتر – کوچکتر) از حد طبیعی است. ر) تنفس بدبوی صبحگاهی، ناشی از (کاهش – افزایش) جریان بزاق وافزایش تخمیر حین شب است. ز) پرتوهای UVB باعث آسیب (مستقیم – غیر مستقیم) بر DNA می شود.	2
3	**گزینه مناسب را انتخاب کنید.** 1-کدام گزینه به معنای داشتن قدرت تطابق با شرایط محیطی وبروز عکس العمل مناسب فرد در برابر مشکلات است؟ الف) سلامت جسمی ب) سلامت روانی ج) سلامت اجتماعی د) سلامت معنوی 2-غنی ترین منبع ویتامین D درکدام گزینه می باشد؟ الف) تخم مرغ ب) ماهی آزاد ج) روغن زیتون د) روغن کبد ماهی 3-شاخص BMI بین 29/9 – 25 مربوط به کدام طبقه از نمایه توده بدنی است؟ الف) لاغر ب)معمولی ج) اضافه وزن د) چاقی درجه 1 4-در کدام دسته از عوامل فساد مواد غذایی ،ضربه دیدن ممکن است موجب فساد درمواد غذایی شود؟ الف) عوامل بیولوژیکی ب) عوامل فیزیکی ج) عوامل شیمیایی د) عوامل مکانیکی 5-هنگامی که خون کافی به عضله قلب نمی رسد در این حالت چه عارضه ای ایجاد می گردد؟ الف) آنژین صدری ب) سکته قلبی ج) سکته مغزی د) ایسکمی قلبی 6-کدامیک از عوامل زیر از عوامل خطر ساز، دیابت نوع 2 نمی باشد؟ الف) ژنتیک ب) سابقه دیابت حاملگی ج) سن بالای 30 سال د) کم تحرکی	2

www-kanoon.ir

	7-کدام مورد از عوارض آلودگی هوا بر روی پوست نمی باشد؟ الف) تیرگی رنگ پوست ب) افتادگی پوست ج) پیری زود رس د) ایجاد خشکی وخارش 8-کدام گزینه در مورد اکنه درست نیست؟ الف) معمولاًدرحوالی بلوغ پدیدار می شود ب) درمان قطعی دارد ج) تعریق باعث تشدید آن می شود د) معمولاً با افزایش سن ازبین می رود	
4	**جدول زیر نمونه هایی از چهار عامل موثر بر سلامت مشخص شده است ، هر یک از عوامل رادر محل مناسب قرار دهید.** محیط زندگی – عوامل ژنتیکی و فردی – دسترسی به خدمات بهداشتی و درمانی – سبک زندگی عوامل فردی مانند سن وجنس | وضعیت اشتغال وامنیت درآمد | تفریح وشیوه های گذراندن اوقات فراغت | مراقبت از گروههای آسیب پذیر	1
5	**فیبر چیست و درچه غذاهایی وجود دارد ؟ فایده این ماده برای بدن ما چیست ؟**	1/25
6	**اصول تغذیه سالم را نام ببرید؟(3 مورد)**	0/75
7	**در جدول زیر هر بیماری ناشی کمبود کدام ماده در بدن می باشد؟(وصل کنید)** کوتاهی قد وتاخیر در بلوغ * * آهن پوکی استخوان * * ید گواتر * * روی کم خونی * * کلسیم	1
8	**الف)انواع الگو های چاقی را نام ببرید ؟**  ۲ ۱ **ب) کدام الگو خطر ابتلا به بیماری های قلبی عروقی را بیشتر افزایش می‌دهد؟** **پ) کدام الگو در بین زنان شایع تر است ؟**	1
9	**براساس قانون تعادل انرژی ، تنظیم وزن وبرخورداری از وزن مطلوب به چه عواملی بستگی دارد؟**	0.5
10	**چهار مورد از نکات بهداشت فردی برای افراد شاغل در مکانهای تهیه ،تولید وتوزیع غذا را نام ببرید؟**	1

www-kanoon-ir

11	**هرکدام از آزمایشهای زیر برای تشخیص کدام نوع از سرطان ها انجام می شود؟** الف) مامو گرافی ب) پاپ اسمیر ج) کولونوسکوپی د) آزمایش خون	1
12	**هریک از علائم بیماریها را به بیماری مرتبط د رمقابل وصل کنید؟** عفونت های مکررّ وتاخیر در بهبودزخمها وبریدگی ها ❋ دیابت نوع 1 کم شدن وزن بدن ولاغری وتاری دید ❋ سکته مغزی گیجی ناگهانی و از دست دادن تکلم ❋ دیابت نوع 2 تنگی نفس شبانه یا هنگام فعالیت ❋ فشار خون بالا	1
13	**انواع چربی موجود در خون را نام ببرید؟(چهار مورد)**	1
14	**الف) بیماری هپاتیت چگونه بوجود می آید؟** **ب) انواع آن را نام ببرید؟** **ج) شایع ترین آن کدام است؟**	1/5
15	**جدول زیر در رابطه با بیماری های واگیر دار و راه انتقال آنها می باشد مواردی که با هم ارتباط منطقی دارند به هم وصل کنید؟** پدیکلوزیس ❋ ❋دستگاه تنفس اسهال خونی❋ ❋دستگاه تناسلی سوزاک❋ ❋دستگاه گوارش آنفلوانزا❋ ❋ پوست ومو	1
16	**درباره بیماری ایدز به پرسش های زیر پاسخ دهید.** الف) عامل بیمای ایدزچه نام دارد؟ ب) نتیجه آزمایش فرد در دوران پنجره چه خواهد بود؟ ج) یکی از راههای اصلی پیشگیری از انتقال عامل بیماری را بنویسید؟	1
17	**عوامل اصلی موثر بر پوسیدگی دندان را نام ببرید؟**	1
	جمع بارم	20

موفق وپیروز باشید