**به نام خدا**

| | | |
|---|---|---|
| **نام و نام خانوادگی:**<br>**نام پدر:**<br>**شماره دانش آموزی:**<br>**نام درس: سلامت و بهداشت**<br>**پایه /رشته: مشترک**<br>**شماره صفحه: ۱**<br>**نام دبیر: دهقانی** | **اداره کل آموزش وپرورش استان چهار محال بختیاری**<br>**اداره آموزش وپرورش شهرستان بن**<br>**دبیرستان هیئت امنایی امام علی(ع) شهر بن**<br>**امتحانات نوبت اول/ دی ماه ۱۴۰۲**<br>**زمان لازم برای پاسخگویی: ۷۰ دقیقه**<br>**تعداد سوال: ۱۴**<br>**تعداد صفحه: ۳ صفحه**<br>**تاریخ امتحان: ۱۴۰۲/۱۰/۲۷** | **محل مهر آموزشگاه**<br>**نمره با عدد:**<br>**نمره با حروف:**<br>**امضای مصحح:** |

| ردیف | سؤالات | بارم |
|---|---|---|
| ۱ | **درستی یا نادرستی هر یک از عبارت‌های زیر را مشخص کنید.**<br>**الف**- کمال‌جویی از نشانه سلامت روانی است. ☐<br>**ب**- اختلالات روانی مانند افسردگی افراد را مستعد ابتلا به چاقی می‌کند. ☐<br>**پ**- پدیکلوزیس یکی از شایع ترین بیماری های انگلی است که از طریق پوست و مو به دیگران سرایت می کند. ☐<br>**ت**-HDL باعث می‌شود تا کلسترول‌ها از جداره داخلی رگ‌ها جدا شوند. ☐<br>**ث**-سکته قلبی همواره به شکل ناگهانی و شدید اتفاق می‌افتد. ☐<br>**ج**- زمانی پختن غذا کامل است که تمام قسمت‌های آن حداقل ۷۰ درجه سانتی‌گراد حرارت دیده باشد. ☐ | ۱,۵ |
| ۲ | **در هر یک از عبارات زیر جاهای خالی را با کلمات مناسب پرکنید.**<br>**الف**- حذف برخی وعده ها به ویژه _____ ، از عادت های غذایی نادرست شایع در نوجوانان است.<br>**ب**- وضعیت اشتغال فرد از عوامل _____ موثر بر سلامتی فرد می باشد.<br>**پ**- مصرف انواع مختلف مواد غذایی که در شش گروه اصلی غذایی قرار می گیرند، همان اصل _____ است.<br>**ت**- کمبود _____ موجب کاهش سرعت رشد در کودکان و نوجوانان می‌شود.<br>**ث**- برخی داروها مثل _____ موجب چاقی می‌شود.<br>**ج**- زمان طلایی برای نجات فرد دچار سکته مغزی تنها حدود _____ است. | ۱,۵ |
| ۳ | **از بین کلمات داخل پرانتز گزینه درست را انتخاب کنید.**<br>**الف**- از عوارض جانبی (**کاهش** -- **افزایش**) سریع وزن بدن می توان به بروز سنگ کیسه صفرا اشاره کرد.<br>**ب**- ( **سرطان** -- **فلج اطفال**) به عنوان مهم‌ترین بیماری مزمن در جهان شناخته شده است.<br>**پ**- برای تشخیص سرطان ( **روده** -- **معده**) از روش کولونوسکوپی استفاده می‌شود.<br>**ت**- الگوی چاقی سیب در بین ( **مردان**-- **زنان**) شایع تر است.<br>**ث**- چربی غیراشباع از طریق (**محصولات گیاهی**-- **محصولات لبنی**) تأمین می‌شود.<br>**ج**- تأمین سلامت افراد جامعه از وظایف اولیه (**خانواده ها** -- **حکومت ها**) است. | ۱,۵ |
| ۴ | **چرا درسطوح پیشگیری ، آموزش کادر درمان ساده نمی باشد؟** | ۰,۵ |

**ادامه سؤالات در صفحه دوم**

www.kanoon.ir

| ردیف | سؤالات | بارم |
|---|---|---|
| ۵ | **گزینه صحیح را انتخاب نمایید.**<br>**الف**- مصرف هر گرم ازکدام‌یک ۹ کیلوکالری انرژی تأمین می‌کند؟<br>**۱.** چربی **۲.** پروتئین **۳.** هیدرات کربن **۴.** ویتامین و مواد معدنی<br>ب- نگهداری مواد غذایی فاسد شدنی در یخچال، برای مقابله با کدام عامل ایجاد فساد در مواد غذایی می باشد؟<br>**۱.** مکانیکی **۲.** فیزیکی **۳.** شیمیایی **۴.** بیولوژیک<br>**پ**- چند درصد حجم بدن، آب است؟<br>**۱.** ٪۶۰ **۲.** ٪۷۰ **۳.** ٪۸۰ **۴.** ٪۹۰<br>**ت**- کدام یک از راه های انتقال ویروس HIV می باشد؟<br>**۱.** اشک و بزاق **۲.** حشرات و نیش آن ها **۳.** استفاده از ظروف غذاخوری مشترک **۴.** بارداری و شیردهی مادر مبتلا | ۲ |
| ۶ | **در مورد سلامت به پرسش های زیر پاسخ دهید.**<br>**الف**- بنا به فرمایش حضرت علی (ع) در حکمت ۳۸۸ نهج البلاغه چه چیزی بالاتر از سلامت بدن است؟<br>**ب**- از عوامل موثر بر سلامت کدام یک بیش‌ترین تأثیر را بر سلامت افراد دارند؟<br>**ج**- فعالیت‌های که برای ارتقا یا حفظ تندرستی خود و خانواده انجام می‌دهیم چه نامیده می‌شود؟ | ۱ |
| ۷ | **در مورد تغذیه سالم به پرسش های زیر پاسخ دهید.**<br>**الف**- مصرف مقادیر کافی از مواد غذایی جزا کدام از اصول تغذیه سالم است؟<br>**ب**-دو مورد از عادات غذایی درست را نام ببرید؟<br>**پ**- میزان مصرف آب در یک فرد به چه عواملی بستگی دارد؟ (دو مورد را نام ببرید).<br>**۱.** _____ **۲.** _____<br>**ت**- طبقه‌بندی افراد بر اساس توده بدنی برای چه کسانی کاربرد ندارد؟( دو مورد را نام ببرید)<br>**۱.** _____ **۲.** _____ | ۳ |
| ۸ | **دو مورد از علایم بیماری های دستگاه تناسلی را نام ببرید.**<br>. | ۱ |
| ۹ | **برای تشخیص موارد زیر، کدام آزمایش غربالگری را باید انجام داد؟**<br>**الف. سرطان پروستات:** _____ **ب. سرطان دهانه رحم:** _____ | ۱ |
| ۱۰ | **علت نگرانی و خطر در مورد بیماری های واگیردار چیست؟** | ۱ |
| ۱۱ | **چربی های اشباع را در چه غذاهایی می توان یافت و چرا بایستی میزان آن را کنترل نمود.؟** | ۱ |

**ادامه سؤالات در صفحه ۳**

www-kanoon.ir

| نام و نام خانوادگی:<br>نام پدر:<br>شماره دانش آموزی:<br>نام درس: سلامت و بهداشت<br>پایه /رشته: مشترک<br>شماره صفحه: ۳<br>نام دبیر: دهقانی | اداره کل آموزش وپرورش استان چهار محال بختیاری<br>اداره آموزش وپرورش شهرستان بن<br>دبیرستان هیئت امنایی امام علی(ع) شهر بن<br>امتحانات نوبت اول/ دی ماه ۱۴۰۲<br>زمان لازم برای پاسخگویی: ۷۰ دقیقه<br>تعداد سوال: ۱۴<br>تعداد صفحه: ۳ صفحه<br>تاریخ امتحان: ۱۴۰۲/۱۰/۲۷ | محل مهر آموزشگاه<br>نمره با عدد:<br>نمره با حروف:<br>امضای مصحح: |
|---|---|---|

| ردیف | سؤالات | بارم |
|---|---|---|
| ۱۲ | **در مورد بیماری های غیر واگیر به سوالات زیر پاسخ دهید.**<br>**الف**- دو مورد از عوامل خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی را نام ببرید.<br>**ب**- چرا ایجاد پلاک های چربی درون رگ های تغذیه کننده قلب خطر ساز است؟<br>**پ**- فشار خون چه زمانی علامت دار خواهد شد؟ | ۳ |
| ۱۳ | **کدام بیماری ها از طریق خون و ترشحات بدن منتقل می شوند؟** | ۱ |
| ۱۴ | **از گام های مؤثر در پیشگیری از سرطان دو مورد را نام ببرید.** | ۱ |

**پیروز باشید**