باسمه تعالي

نام درس: سلامت وبهداشت **تاریخ امتحان:1402/10/25**

نام ونام خانوادگی: **ساعت امتحان:۸**

رشته : اداره آموزش وپرورش شهرستان لنگرود مدت امتحان:۷۵دقیقه

پایه تحصیلی : دوازدهم **دبیرستان نمونه دولتی امام علی علیه السلام** **نام دبیر: هنرجو**

ردیف	نمره نهایی..... امضا دبیر.....	بارم
۱	درست یا نادرست بودن جملات زیر را مشخص کنید. ۱- در اسلام بدن انسان هدیه و امانت الهی برای تکامل روح به حساب می آید. ۲- رشدُ ترمیم و حفظ بافت های عضلانی از عملکرد چربی هاست. ۳- پدیکلوزیس یکی از شایع ترین بیماری های انگلی می باشد . ۴- زمانی پخت غذا کامل است که تمام قسمت های آن حداقل ۷۰ درجه سانتیگراد حرارت دیده باشد.	۱
۲	جاهای خالی جملات را با کلمات مناسب پر کنید. ۱- پر مصرف ترین ماده غذایی که در فعل و انفعالات بدن نقش دارد ..... است. ۲- بیشترین قسمت کلسترول در داخل بدن در ..... ساخته می شود. ۳- مهمترین بیماری های ویروسی که از طریق دستگاه تنفس انتقال می یابدُ آنفولانزا و ..... می باشد. ۴- هرچه از بالای هرم غذایی به سمت پایین حرکت کنیم حجم گروه های غذایی ..... می شود.	۱
۳	در عبارات زیر از میان واژه های داده شدهُ مناسب ترین واژه را انتخاب کنید .. ۱- سوسک های خانگی در دسته (عوامل شیمیایی / عوامل بیولوژیکی) فساد مواد غذایی قرار دارند. ۲- بیشترین علل مرگ و میر در ایران مربوط به بیماری های (واگیر دار / غیر واگیر)است. ۳- (LDL /HDL) سبب افزایش بروز بیماری های قلبی عروقی می شود. ۴- در دوران پنجره ویروس اچ آی وی در بدن فرد هست ولی نتیجه ی آزمایش (مثبت / منفی) است.	۱
۴	از میان گزینه‌های داده شده پاسخ درست را انتخاب کنید. ۱.داشتن عملکرد مناسب در برخورد با مشکلاتُ مربوط به کدام بعد سلامت است. الف) جسمی◯ ب) روانی ◯ ج)اجتماعی◯ د) معنوی◯ ۲– کدام یک از مواد مغذی زیر به ازای مصرف هر گرم، انرژی بیشتری در بدن تولید می–کند؟ الف) کربوهیدرات ها ◯ ب)چربی ها ◯ ج) پروتئین ها◯ د) ویتامین ها و مواد معدنی◯ ۳.کدام مورد از عوامل چاقی محسوب نمی شود ؟ الف)ژنتیک ◯ ب)فعالیت بدنی زیاد◯ ج)بیماری جسمی◯ د)داروها◯ ۴.ضربه دیدن در حین برداشت ماد غذایی از عوامل .....فساد مواد غذایی است. الف)مکانیکی◯ ب)فیزیکی◯ ج) شیمیایی◯ د)بیولوژیکی◯	۲

www-kanoon-ir

۵	در زیر چند ماده مغذی به همراه نقش شان در بدن آورده شدهٔ موارد مرتبط به هم را با فلش وصل کنید. (الف) (ب) سدیم در ترکیب هموگلبین نقش اساسی دارد و وظیفه حمل اکسیژن را برعهده دارد کلسیم ساخت دندان هاُ استخوان ها و حفظ استحکام آنها آهن تعادل مایعات در بدن	۰/۷۵
۶	به پرسش‌های زیر پاسخ کوتاه دهید. ۱.قابل درک ترین بعد سلامت کدام است ؟ ۲.وقت گذراندن با خانواده مربوط به کدام یک از انواع خودمراقبتی است ؟ ۳.کدام ویتامین بر اثر تابش مستقیم آفتاب بر پوست ساخته می شود ؟ ۴.یک دارو نام ببرید که منجر به چاقی می شود ؟ ۵.مرحله انتهایی و پیشرفته HIV چه نام دارد ؟ ۶.کدامیک از الگوها ی چاقی خطر ابتلا به بیماری های قلبی عروقی را افزایش می دهد ؟ ۷.دو بیماری نام ببرید که از طریق دستگاه گوارش منتقل می شوند.؟ ۸.یک مورد از عوارض جانبی کاهش سریع و غیر اصولی وزن را بنویسید. ۹.دو مورد از عوامل فیزیکی فساد مواد غذایی را نام ببرید ؟ ۱۰.شریان تغذیه کننده قلب چه نام دارد ؟	۳/۲۵
۷	۱-برای تشخیص موارد زیر چه آزمایشی را باید انجام داد ؟۰/۷۵ الف- سرطان روده..... ب- سرطان پروستات ..... ج- سرطان دهانه رحم..... ۲-از مشکلات روانی ناشی از چاقی دو مورد بنویسید. ۳-دو مورد از نشانه های سلامت جسمانی را بنویسید.۱ ۴-.مهم ترین علامت بالینی سکته قلبی را بنویسید.۰/۵ ۵- چند نوع اسید آمینه وجود دارد؟ آیا بدن انسان همه آن را می تواند تولید کند؟۱ ۶-.یکی از راه های انتقال HIV را بنویسید.۰/۵	

www-kanoon.ir

۷-در صورتی که یکی از اعضای خانواده به بیماری هپاتیت B مبتلا باشدُ برای جلوگیری از انتقال بیماری به سایر اعضای خانواده رعایت چه نکاتی ضروری است ؟(ذکر یک مورد)۰/۵

۸-ابن سینا سلامت را چگونه تعریف کرده ،آن را بنویسید.۱

۹- ۴ مورد از آداب صحیح خوردن و آشامیدن که در فرهنگ اسلامی به آنها توصیه شده است را بنویسید.۱

۱۰-عامل خطر ساز دیابت نوع ۲ که قابل پیشگیری هستند را نام ببرید. (ذکر ۳ مورد)۰/۷۵

۱۱-تغذیه صحیح را تعریف کنید .۱

۱۲-افراد چاق و دارای اضافه وزن برای کاهش وزن لازم است دو اصل را رعایت کنندُ آن ها را نام ببرید.۱

۱۱

۱۳- سکته مغزی با چه علائمی همراه است ؟(ذکر دو مورد)۰/۵

۱۴- دو مورد از علایم بیماری های دستگاه تناسلی را نام ببرید .۱

سرافراز باشید

www-kanoon-ir