محل مهر یا امضاء مدیر

نام و نام خانوادگی:	اداره کل آموزش وپرورش استان کرمانشاه	نوبت امتحان: نوبت اول
نام پدر:	آموزش وپرورش شهرستان سرپل ذهاب	تاریخ امتحان: ۱۴۰۲/۱۰/۱۸
نام واحد آموزشی: نمونه دولتی معلم	رشته تحصیلی: علوم تجربی	مدت زمان امتحان: ۷۵ دقیقه
نام درس: سلامت وبهداشت	سال تحصیلی: ۱۴۰۲	تعداد صفحات سوال: ۲ صفحه
نام دبیر: احمدی		

ردیف	سوال	بارم
۱	جای خالی را با کلمات یا عبارات مناسب پر کنید. الف: وضعیت اشتغال فرد از عوامل .....موثر برسلامتی می باشد. ب: در بین عوامل موثر بر سلامت، سبک زندگی با سهم ..... بیشترین تاثیر را بر سلامت افراد دارد. ج: کلسیم به ساخت ..... و ..... و استحکام آنها کمک می کند. د: وزن مطلوب برای هر فرد بسته به سن ، قد و ..... متفاوت است.	۲/۵
۲	درست یا نادرست بودن گزینه های زیر رامشخص کنید. الف) در اسلام انسان موجودی است که هم جسم داردوهم روح و این دو با هم ارتباطی ندارند واز هم تاثیری نمی پذیرند ب)سبک زندگی سالم مجموعه ای از انتخاب های سالم افراد است که متناسب با موقعیت های زندگی صورت می گیرد	۱
۳	از بین کلمات داخل پرانتز کلمه مناسب درست را انتخاب کنید الف)تعادل بین مزاج چهارگانه شامل(صفرا،سودا،بلغم،خون)تعریف سلامت از نظر (بقراط-ابن سینا)است. ب)برای تشخیص سرطان (روده -معده)از روش کولونوسکوپی استفاده می‌شود	۱
۴	موارد خواسته شده را فقط نام ببرید. آلف: دو عامل چاقی را نام ببرید؟ ب: هرگرم چربی چند کیلو کالری آزاد می کند ؟ ج: دو بیماری که توسط دستاه گوارشی منتقل می شود نام ببرید؟ د: دو گام برنامه ریزی برای خد مراقبتی را فقط نام ببرید؟	۲
۵	انواع کربوهیدارت را نام ببرید	۱
۶	اصل تنوع را تعریف کنید و بگویید کمبود کدام عنصر باعث بیماری گواتر می شود؟	۱/۵

www-kanoon.ir

ردیف	سوال	بارم
۷	الگوی چاقی سیب را تعریف کنید ودر چه افرادی بیشتر دیده می‌شود؟	۱
۸	مهمترین عوامل فیزیکی موثر در فساد مواد غذایی کدامند و دو نمونه از عوامل مکانیکی موثر در فساد مواد غذایی را نام ببرید؟	۱/۵
۹	کلسترول چیست و مهمترین انواع چربی های موجود در خون را فقط نام ببرید؟	۱/۵
۱۰	مهم ترین غنی ترین ریز مغذی که در هریک از مواد غذایی زیر یافت می شود را بنویسید. الف)کشمش..... ج)کشک..... ب)روغن کبد ماهی ..... د)جلبک دریایی.....	۲
۱۱	علت سکته مغزی چیست و علائم آن کدامند؟	۱
۱۲	۵ گام پیشگیری از دیابت را نام ببرید؟	۱/۵
۱۳	شپش سر از چه راهی منتقل می شود و در کدام قسمت سر زندگی می کند و چه علائمی دارد؟	۱/۵
۱۴	منظور از دوران پنجره در بیماری HIV چیست؟	۱
		۲۰

www-kanoon-ir

۱-الف)فردی ب)۵۰/. ج)ساخت دندان استخوان د)جنس

۲-الف)غ. ب)ص

۳-الف)بقراط. ب)روده

۴-الف)ژنتیک -محیطی ب)۹۰کالری ج)وبا-انگل روده د)هدف را خودمان تعیین کنیم -پیمان ببندیم

۵-کربوهیدارت ساده مانند قند و مربوط هیدرات پیچیده مانند نشاسته

۶-اصل تنوع یعنی مصرف انواع مختلف موادغذایی که در شش گروه اصلی غذایی قرار دارند -کمبود ید

۷-اگر چربی های اضافه بدن در ناحیه شکم پهلو متمرکز باشدالگوی چاقی فرد شبیه سیب است واین نوع الگو بیشتر در مردان دیده می شود

۸-عوامل فیزیکی زمانی که نور حرارت رطوبت وزمان و...مناسب برای مواد غذایی نباشد -عوامل مکانیکی ضربه دیدن زمان حمل انتقال نگهداریودر حین برداشت

۹-کلسترول ها ماده ای از جنس چربی هستند که ذرتمان سلولزهای بدن وجود دارند مانند تری گلیسرید -HDL

۱۰-الف)آهن. ب)ویتامین د. ج)کلسیم. د)ید

۱۱-زمانی که سطح پلاک چربی در جاداره شریان ترک بخوردچارپارگی می‌شود باعث تجمع پلاکت ها که وظیفه انعغاد خون را دارند می‌شود ولخته ایجاد می‌شود جریان خون مسدود می‌شودوبا ادامه ای محرومیت بافت مغز از جریان خونمنجر به سکته مغزی می‌شود وعلائم آن گیجی سردرد ناگهانی وشدید

۱۲-حفظ وزن مطلوب کنترل منظم قند خون عدم مصرف دخانیات فعالیت بدنی

۱۳-در بیماری پدیکلوزیس شپش سر که نوعی انگل پوست بدن است در ناحیه پشت سر واردن وپشت گوش زندگی می‌کند تخم میگذارد راه انقال از طریق لباس شانه وبرسو...وعالئم خارش شدید است

۱۴-از زمان ورود ویروس به بدن تا زمانی که گلوبول سفید آنتی بادی ترشح می‌کند سطح آنتی بادی به حد قابل تشخیص برسد مدت دوهفته تا سه ماه طول می‌کند این دوره را دوره پنجره ایدز میگویند