امتحان : سلامت وبهداشت	بسمه تعالی آموزش وپرورش شهرستان شوط		تاریخ: ۱۸/ ۱۰ /۴۰۲
نوبت امتحان :دی ماه	دوره دوم متوسطه دبیرستان طالقانی	ساعت امتحان :۱/۳۰ بعدازظهر	زمان : ۶۰ دقیقه تعداد صفحه :۲

ردیف	سؤالات	بارم
۱	جاهای خالی را با کلمات مناسب پر کنید . الف)باتوجه به تعریف سلامت تامین سلامت مستلزم رعایت ..... است. ب)سبک زندگی سالم مجموعه ای از ..... افراد است. ج)مازاد کربوهیدرات دریافتی به شکل ..... در می آید ودر بدن زخیره می شود. د)واحد اندازه گیری انرژی ..... است.	۱
۲	درست یا نادرست بودن جملات زیر را مشخص کنید. الف) سلامت روانی به معنی نداشتن بیماری روانی است. ب) بیماری های مزمن با سبک زندگی ارتباط مستقیم دارند. ج) چربی های اشباع شده عامل اصلی تعیین سطح کلسترول خون هستند. د) الگوی چاقی از نوع سیب در بین خانم ها بیشتر شایع است.	۱
۳	عوامل موثر بر سلامت را نام ببرید.	۱
۴	الف) از مواد مغذی مورد نیاز بدن سه مورد نام ببرید. ب) اصول تغذیه سالم را فقط نام ببرید.	۱/۵
۵	کمبود هر یک از موارد زیردر بدن کدام بیماریهاوعوارض جسمانی را ایجاد می کند؟ الف)آهن ب)ید ج) ویتامین D د) روی	۱
۶	وزن مطلوب برای هر فرد به چه عواملی بستگی دارد؟	۰/۷۵
۷	الف) چه زمانی ماده غذایی دچار فساد می شود؟ ب) از عوارض ناشی از بیماریهای غذازاد دو مورد نام ببرید.	۱/۵
۸	الف) بیماری های غیر واگیر را تعریف کنید؟ ب) چه عواملی سبب شده در دنیای امروز بیماری های غیر واگیر افزایش پیدا کند؟(دو مورد)	۱/۵
۹	الف) ازعوامل افزایش ابتلا به بیماریهای قلبی عروقی چهار مورد را نام ببرید؟ ب) کدام عوامل افزایش احتمال ابتلا به بیماریهای قلبی عروقی در اختیار ما نیستند؟	۱/۵
۱۰	نقش فشار خون در بدن را بنویسید؟	۱
۱۱	الف) الف)چهارمورد ازعلایم فشار خون بالا را نام ببرید؟	۲

www-kanoon.ir

	ب) برای پیشگیری وکنترل فشارخون بالا چه باید کرد؟(چهارمورد)	
۱۲	الف) چربیهای موجود در خون را نام ببرید؟ ب) کدام چربی را کلسترول خوب وکدام را کلسترول بد می نامند؟	۱/۵
۱۳	در صورت بروز درد در کدام اعضای بدن خطر سکته قلبی جدی تر خواهد بود؟	۰/۷۵
۱۴	از علایم سکته مغزی چهار مورد را نام ببرید.	۲
۱۵	چهار مورد از دلایل افزایش آمار بیماری سرطان را نام ببرید. ۱ . ۲ . ۳ . ۴ .	۲
		۲۰