باسمه تعالی

مدیریت آموزش و پرورش شهرستان اهر

دبیرستان استعدادهای درخشان علامه حلی

امتحانات نوبت اول،دی ماه ۱۴۰۲

شماره صندلی:

امتحان درس: سلامت و بهداشت **پایه: دوازدهم** **ساعت شروع امتحان : ۱۱صبح** **تاریخ امتحان:۱۴۰۲/۱۰/۱۱**

نام و نام خانوادگی: **نام دبیر: عباس نژاد** **تعداد صفحه: ۲** **مدت امتحان: ۶۰ دقیقه**

ردیف	صفحه اول	بارم
۱	صحیح وغلط را مشخص کنید. الف) در هرم غذایی هرچه ازبالای هرم به سمت پایین حرکت کنیم،حجم گروههای غذایی کمتر میشود. ب) پدیکلوزیس بیماری است که از طریق پوست منتقل میشود. پ) اصل تنوع یعنی مصرف کافی مواد غذایی مورد نیاز برای سلامت بدن. ج) وبا بیماری است که از طریق دستگاه گوارش وارد بدن میشود . د) حداکثر کاهش وزن مجاز در طول هفته ۵۰۰تا ۷۰۰ گرم می باشد. ه) بیشترین علت مرگ و میر در ایران مربوط به بیماری های واگیر دار است.	۱,۵
۲	گزینه مناسب را انتخاب کنید. ۱.عبارتست از تامین ،حفظ و بالا بردن سطح سلامت. الف) ایمنی ب) بهداشت ج) پیشگیری د) درمان ۲.کدام گزینه بر سلامت موثر نیست؟ الف)وراثت ب) عوامل طبیعی ج) جنسیت د) سبک زندگی ۳.کدام گزینه از منابع اصلی کربوهیدراتهای پیچیده نمی باشد؟ الف)نان ب) سیب زمینی ج) لوبیا د) سویا ۴.کدام ویتامین در بدن ذخیره نمی شود؟ الف) A ب) C ج) D د) K ۵.کدام جزء پروتئین های ناقص محسوب میشود. الف) گوشت ب) حبوبات ج)تخم مرغ د)شیر ۶. وجود آن در بدن به حفظ تعادل مایعات یاری می رساند. الف) سدیم ب) کلسیم ج) آهن د)منیزیم ۷.کدام گزینه از عوامل بیولوژیکی فساد مواد غذایی نیست؟ الف)سوسری ب) انگل ها ج) حرارت د) جوندگان ۸. کدام گزینه بیشترین عامل مرگ و میر به دلیل بیماریهای قلبی به حساب می آید ؟ الف)فشار خون بالا ب) آنژین صدری ج) انسداد رگهای کرونر د) پلاکتها ۹. کدام از عوارض کم خوابی نمیباشد؟ الف)کاهش وقت ب)کاهش دمای بدن ج) بیماریهای پوستی د)زودرنجی	۲,۲۵
۳	جاهای خالی راپرکنید. ۱ در بین عوامل موثربر سلامت ..... با سهم ۵۰ درصد بیشترین تاثیر را بر سلامت دارد. ۲. نیازمندی های تغذیه ای هر فرد بر اساس سن، جنس، وزن و میزان.....فرد تعیین می شود. ۳..... یکی از مهم ترین عوامل موثر در شکل گیری الگوهای غذایی است. ۴.اصلی ترین روش پیشگیری از بیماری های عفونی این است که مانع ورود .....به بدن شویم. ۵ در بیماری..... شکل غیر عادی قرنیه باعث تاری دید می شود. ۶. ..... یکی از بیماری های شایع ناشی از خوردن غذای فاسد و آلوده است. ۷.چاقی با الگوی ..... در بین زنان بیشتر شایع است.	۱,۷۵

www.kanoon.ir

۴	**به سوالات زیر پاسخ کوتاه دهید** **۱ .دومورد از ابعاد سلامت را نام ببرید.(۰,۵).....** **۲. نداشتن روحیه انتقاد پذیری در زندگی ناشی از فقدان کدام بعد سلامت است؟(۰,۲۵).....** **۳.پروتئین اضافی در بدن به چه چیزی تبدیل یا به چه شکل ذخیره می شود؟(۰۵.).....** **۴ .غنی ترین منبع ویتامین Dرا نام ببرید.(۰,۵).....** **۵.دومورد از رعایت <u>بهداشت فردی</u> در تولید غذا را بنویسید.(۰,۵)** **۶.دامنه فشار خون طبیعی چیست؟(۰,۲۵).....** **۷. دومورد از نشانه های سرطان را بنویسید؟(۰,۵).....** **۸.کدام نوع چربی باعث جدا شدن کلسترول از جدار داخلی شریانها میشود؟(۰,۲۵).....** **۹. کدام نوع اسید چرب با بالا رفتن خطر ابتلا به بیماری قلبی رابطه مستقیم دارد؟(۰,۲۵).....** **۱۰.میزان قند در مرحله پیش دیابت چه مقدار است؟(۰,۲۵).....** **۱۱. دومورد از عوارض جانبی کاهش سریع وزن را بنویسید .(۰,۵).....** **۱۲. هپاتیت به کدام قسمت بدن آسیب می رساند و جدی ترین نوع آن کدام است؟ (۰,۵).....** **۱۳. دومورد از راههای عدم انتقال اچ آی وی را بنویسید. (۰,۵).....** **۱۴ دومورد از عوامل موثر بر بارداری زوجین را بنویسید.(۰,۵).**	۵,۷۵
۵	**عبارات زیررا تعریف کنید.** **۱. خودمراقبتی: (۰,۷۵).....** **۲.چاقی:(۰,۵).....** **۳.بیماری غذا زاد: (۰,۵).....** **۴.هپاتیت: (۰,۵).....**	۲,۲۵
۶	**از داخل پرانتز کلمه مناسب را انتخاب کنید.** **۱. قابل درک ترین بعد سلامت(سلامت معنوی – سلامت جسمانی) است.** **۲. چربی های (اشباع – غیر اشباع) عامل تعیین کننده سطح کلسترول خون هستند** **۳. جزء عوارض چاقی است(کم کاری تیروئید- تومور مغزی)** **۴. BMI فرد (معمولی – لاغر) کمتر از ۱۸,۵ است** **۵. در تشخیص سرطان سینه (ماموگرافی – پاپ اسمیر) مورد استفاده قرار میگیرد .**	۱,۲۵
۷	**الف - مدت زمان طلایی برای فرد در سکته مغزی چند ساعت است؟** **ب - مهمترین اقدام در صورتی که هریک از علایم سکته مغزی در فرد مشاهده شود چیست؟**	۱
۸	**عوارض شایع دیابت در صورت عدم تشخیص و درمان به موقع را بنویسید؟**	۱
۹	**در ارتباط با بیماری ایدز به سوالات زیر پاسخ دهید.** **الف – مدتی بعد از ورود ویروس اچ آی وی به بدن کدام سلول های بدن آنتی بادی ترشح می کنند؟** **ب - منظور از دوران پنجره چیست؟** **ج- در دوران پنجره نتیجه آزمایش تشخیص ایدز منفی است یا مثبت؟**	۱,۲۵
۱۰	**قانون استفاده از ابزارهای شنیداری و هدفون را بنویسید؟**	۱
۱۱	**عوامل اصلی موثر بر پوسیدگی دندان را نام ببرید؟**	۱
موفق باشید.		