نام ونام خانوادگی: نام پدر: پایه و رشته:	اداره کل آموزش وپرورش استان ایلام مدیریت منطقه شهرستان دهلران دبیرستان دوره دوم دخترانه سرای دانش	نام درس:سلامت وبهداشت تاریخ امتحان:۱۴۰۲/۱۰/۱۰ مدت امتحان:۶۰ دقیقه

الف) درست یا نادرست بودن هر یک از عبارت‌های زیر را مشخص کنید. ۱

۱- وجود آنتی بادی ویروس HIV با آزمایش قابل تشخیص است. ص ☐ غ ☐

۲- ویتامین‌های B و C در کبد ذخیره می‌شوند. ص ☐ غ ☐

۳- در برنامه‌ریزی برای خودمراقبتی، پرسیدن نظر اطرافیان در مورد تغییر رفتارمان مناسب است. ص ☐ غ ☐

۴- سنگ کیسه صفرا ممکن است در اثر کاهش سریع وزن به وجود آید. ص ☐ غ ☐

ب) در هر مورد گزینه صحیح را مشخص کنید. ۲

۵- زمانی پخت غذا کامل است که تمام قسمت‌های آن حداقل ..... درجه سانتیگراد حرارت دیده باشد.

☐ الف) ۶۰ ☐ ب) ۷۰ ☐ ج) ۸۰ ☐ د) ۱۰۰

۶- در شرایط طبیعی بدن قادر است ..... نوع آمینو اسید تولید کند و ..... آمینو اسیدی هم که بدن قادر به تولید آنها نیست باید از طریق مصرف مواد غذایی تأمین شود.

☐ الف) ۱۱ - ۹ ☐ ب) ۹ - ۱۱ ☐ ج) ۲۰-۹ ☐ د) ۲۰-۱۱

۷- ثابت شده است که اسیدهای ترانس موجب ..... LDL و ..... HDL می‌شوند.

☐ الف) افزایش-افزایش ☐ ب) کاهش-افزایش ☐ ج) افزایش-کاهش ☐ د) کاهش-کاهش

۸- بر اساس شاخص توده بدنی، شخصی که دارای وزن ۸۰ کیلوگرم و قد ۱۶۰ سانتی متر است در کدام دسته قرار می‌گیرد؟

☐ الف) معمولی ☐ ب) اضافه وزن ☐ ج) چاقی درجه یک ☐ د) چاقی درجه دو

ج) هر یک از عائم بیماری ها درستون (الف) را به بیماری مرتبط در ستون (ب) وصل کنید. ۱/۷۵

الف	ب
۹- عفونتهای مکرر و تأخیر در بهبود زخمها و بریدگیها.	⊙ الف) دیابت نوع ۱
۱۰-کم شدن وزن بدن و لاغری و تاری دید	⊙ ب) سکته مغزی
۱۱- گیجی ناگهانی و از دست دادن تکلم	⊙ ج) دیابت نوع ۲
۱۲- تنگی نفس شبانه و یا هنگام فعالیت	⊙ د) فشار خون بالا

هـ) در هر عبارت کلمه صحیح داخل پرانتز را انتخاب کنید. ۱

۱۳- هرچه از بالای هرم مواد غذایی به سمت پایین حرکت می‌کنیم، مقدار مصرف روزانه آنها باید (بیشتر-کمتر) باشد.

۱۴- زمانی پخت غذا کامل است که تمام قسمت‌های آن حداقل (۷۰ - ۸۰) درجه سانتیگراد حرارت دیده باشد.

۱۵- اگر درجه حرارت محیط برای بافت و نوع ماده غذایی مناسب نباشد، بافت آن تخریب شده یا تغییرات نامطلوب در ماده غذایی ایجاد می‌شود. این موضوع نشانگر نقش عوامل (شیمیایی - فیزیکی) در فساد مواد غذایی است.

۱۶- بیش از نیمی از بیماریها و مرگهای کودکان خردسال و نیز بسیاری از مرگها در افراد بزرگسال در اثر میکروبهایی ایجاد میشوند که از طریق دستگاه (تنفسی-گوارشی) وارد بدن می‌شوند.

و) جای خالی در هر عبارت را با کلمه مناسبی کامل کنید. /۷۵

۱۷- اگر چربی‌های اضافی، بیشتر در ناحیه شکم متمرکز شده باشد، به آن الگوی ..... می‌گویند.

۱۸- بین ۶۵ تا ۸۵ درصد از رفتارهایی که به سلامت ما منجر می‌شود محصول ..... است.

۱۹- در بیماری .....، شپش سر، در ناحیه عقب سر در قسمت گردن و در پشت گوش تخم می‌گذارد.

ز) عبارت‌های زیر را تعریف کنید. ۱

۲۰- فساد ماده غذایی:

۲۱- بیماری‌های آمیزشی:

ح) به سؤالات زیر به صورت کوتاه پاسخ دهید.

۲۲- منظور از فعالیت بدنی با شدت متوسط چیست؟ ۰/۵

۲۳- دو بیماری غددی که منجر به چاقی می‌شوند، را نام ببرید. ۰/۵

۲۴-سن مناسب بار بارداری زنان چه سنی است؟ ۰/۲۵

۲۵- از نظر زیست شناسی نشلنه های سلامت جسمانی چیست؟ ۰/۵

۲۶- در بین عوامل مؤثر بر سلامت، کدام عامل با سهم ۵۰٪ بیشترین تأثیر را بر سلامت افراد دارد؟ چرا؟ ۰/۵

۲۷- دو مورد از اصول بهداشت محیط را نام ببرید. ۰/۵

۲۸- دو مورد از علائم ابتلا به بیماری‌های آمیزشی را نام ببرید. ۰/۵

۲۹-مرحله پیشرفته HIVهمراه با چه علائمی است ؟ ۰/۵

۳۰- براساس قانون تعادل انرژی، تنظیم وزن و برخورداری از وزن مطلوب به دچه عواملی بستگی دارد؟ ۰/۵

۳۱- عوامل ایجاد فساد در مواد غذایی را نام ببرید؟ ۰/۵

ح) به سؤالات زیر به صورت کامل پاسخ دهید.

۳۲- چهار مورد از آزمایش‌های شایع غربالگری سرطان را نام ببرید؟ ۱

۳۳- منظور از نیازمندی های تغذیه ای چیست؟ ۱

۳۴-در جدول زیر نمونه‌هایی از چهار عامل مؤثر بر سلامت مشخص شده‌اند. هر یک از عوامل را در محل مناسب در جدول قرار دهید. ۱

محیط زندگی-عوامل زنتیکی و فردی-دسترسی به خدمات بهداشتی و درومانی-سبک زندگی

الف)	ب)	ج)	د) .....
عوامل فردی مانند سن و جنس	وضعیت اشتغال، امنیت و درآمد	تفریح و شیوه‌های گذراندن اوقات فراغت	مراقبت از گروه‌های آسیب پذیر

۳۵- مهمترین علامت بالینی در سکته قلبی چیست؟ ۱

۳۶-کربوهیدرات به دو صورت در بدن ذخیره می‌شود. این دو صورت را نام ببرید و توضیح دهید. ۱

۳۷- بیماری هپاتیت چگونه به وجود می‌آید؟ انواع آن کدامند و جدی‌ترین نوع آن کدام است؟ ۱

۳۸- بیماری های واگیردار بر اساس شیوه های انتقال و انتشار نام ببرید؟ ۱

۳۹-طیف سلامتی –بیماری را به ترتیب ذکر کنید؟ ۰/۷۵

سرای دانش