نام : نام خانوادگی : نام درس : **سلامت و بهداشت** کلاس :	باسمه تعالی اداره کل آموزش و پرورش استان خراسان رضوی اداره آموزش و پرورش شهرستان تربت جام دبیرستان استعدادهای درخشان شهید بهشتی ۲ (دوره دوم متوسطه)	نوبت امتحانی : اول دیماه ۱۴۰۲ تاریخ امتحان : ۰۹/ ۱۰/ ۱۴۰۲ مدت امتحان : ۶۰ دقیقه ساعت شروع : ۸ صبح تعداد صفحه :۲

تصحیح	نام و نام خانوادگی دبیر : علیرضاالبرزی تاریخ و امضا :	نمره به عدد : نمره به حروف :

محل مهر مدرسه ←

ردیف	سوالات	نمره
۱	**درستی یا نادرستی هریک از عبارات زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید.** الف)خود مراقبتی گام اول در حفظ سلامت خویش است. درست ☐ نادرست ☐ ب)با بالا رفتن میزان تری گلیسریدخون، سطح HDL خون افزایش می یابد. درست ☐ نادرست☐ ج) بدن برای مصرف ویتامین K به چربی نیاز دارد. درست ☐ نادرست☐ د) در بین عوامل موثر بر سلامت، سبک زندگی بیشترین تاثیر را بر سلامت افراد دارد. درست ☐ نادرست☐	۲
۲	**در هریک از عبارت های زیر جای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.** الف) دریافت امواج صوتی و..... دو وظیفه مهم گوش می باشند. ب)از آزمایش های شایع غربالگری سرطان می توان به مامو گرافی در تشخیص..... اشاره کرد. ج)سردرد ناگهانی شدید و از دست دادن تکلم از علائم سکته..... هستند. د)فاصله بین رفتن به رختخواب با خوابیدن نباید بیشتر از ۱۵الی ..... دقیقه باشد. ه) استفاده زیاد از ابزارهای شنیداری و هدفون ، احتمال ابتلا به کم شنوایی ..... را افزایش می دهد. و)یکی از شایع ترین بیماری های انگلی که از طریق پوست و مو به دیگران سرایت می کند ..... است.	۲,۵
۳	**از بین کلمات داخل پرانتز گزینه مناسب را انتخاب کنید.** الف)رطوبت از جمله عوامل (مکانیکی/فیزیکی) است که باعث ایجاد فساد در مواد غذایی می شود. ب)هرچه از پایین هرم غذایی به سمت بالا حرکت کنیم حجم گروه های غذایی(بیشتر/کمتر) می شود. ج)چاقی با الگوی (سیب/گلابی) خطر ابتلا به بیماری های قلبی-عروقی را بیشتر افزایش می دهد.	۱,۵
۴	**در پرسش های چهارگزینه ای زیر، گزینه مناسب را انتخاب کنید.** الف) کدام یک از مواد غذایی زیر تمامی اسیدهای آمینه ضروری را دارد؟ ۱)غلات ☐ ۲)تخم مرغ ☐ ۳)مغزها ☐ ۴)خشکبار☐ ب) احتمال مزمن شدن بیماری در مبتلایان هپاتیت نوع..... بیشتر است. ۱)A ☐ ۲) B ☐ ۳) C ☐ ۴) D ☐ ج) کدام مورد از عوامل چاقی محسوب نمی گردد؟ ۱) فعالیت بدنی زیاد ☐ ۲) عامل ژنتیک ☐ ۳) بیماری های جسمی ☐ ۴) داروها ☐ د) کدام یک از عیوب انکساری چشم به علت شکل غیر عادی قرنیه ایجاد می شود؟ ۱) پیرچشمی ☐ ۲) نزدیک بینی ☐ ۳) آستیگماتیسم ☐ ۴)دوربینی ☐	۲
۵	**اصطلاحات زیر را تعریف کنید.** الف) بیماری غذا زاد ب) حدت بینایی(دید مطلوب)	۱

www.kanoon.ir

۶	**در مورد بیماری های غیر واگیر به پرسش های زیر پاسخ دهید.** **الف)سه مورد از علایم هشدار دهنده سرطان را بنویسید.** **ب) دو مورد از راه های انتقال ویروس اچ آی وی را بنویسید.**	۱
۷	**درصورت بروز عارضه برق زدگی چشم چه اقدامی باید انجام شود؟**	۱
۸	**منظور از اصل تنوع در تغذیه سالم چیست؟**	۱
۹	**هریک از موارد زیر مربوط به کدام یک از انواع خودمراقبتی است؟** **الف) وقت گذراندن با خانواده:.....** **ب) انجام فرایض دینی:.....**	۱
۱۰	**دو مورد از عوامل اصلی پوسیدگی دندان را بنویسید.**	۱
۱۱	**در مورد کنترل وزن و تناسب اندام به پرسش های زیر پاسخ دهید.** **الف)پرخوری عصبی مربوط به کدام یک از عوامل (مشکلات) چاقی است؟** **ب)براساس قانون تعادل انرژی، چنانچه کالری دریافتی از مواد غذایی بیش از میزان کالری مصرفی باشد، وزن چه تغییری می کند؟**	۱
۱۲	**چرا در بین عوامل موثر بر سلامت، سبک زندگی بیشترین اهمیت را در سلامت افراد دارد؟**	۱
۱۳	**چرا برای حفظ سلامت، پیشگیری بر درمان مقدم است؟(۲ دلیل)**	۱
۱۴	**دو مورد از عوارض جانبی کاهش وزن سریع را بنویسید؟**	۱
۱۵	**چهار عامل موثر بر سلامت را بنویسید؟**	۱
۱۶	**دو مورد از نشانه های سلامت روان را بنویسید؟**	۱

موفق باشید