باسمه تعالی

سوالات امتحانی نوبت **اول** درس **سلامت و بهداشت**	مدیریت آموزش و پرورش شهرستان نیر	تاریخ امتحان: روز **چهارشنبه** مورخه ۰۶ / ۱۰ / ۱۴۰۲
نام و نام خانوادگی :	**دبیرستان طالقانی**	مدت امتحان : **۶۰** دقیقه ۱۰ صبح
طراح : هادی حاضری نیری	دی ماه ۱۴۰۲-سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۳	**توجه : سوالات در دوصفحه – و به پاسخ برگ انتقال دهید**

*** پیامبر عظیم الشان اسلام (ص) می فرمایند: " مَن تَفاقَر، اِفتَقر. هر کس خود را به فقیری بزند، فقیر می شود."**

چنین برداشت می شود که باید به امکانات و توانمندی های علمی، مالی و معنوی خود، آنچنان که مطلوب، شایسته و درخور می باشد، توجه نمود.

ردیف	شرح سوال	نمره
۱	**جملات صحیح و غلط را بدون ذکر دلیل مشخص کنید.** **الف – ابن سینا سلامت را در تعادل بین مزاج چهارگانه ، شامل صفرا ، سودا ، بلغم و خون می دانست.** **ب – پروتئین اضافی در بدن تبدیل به انرژی می شود یا به شکل چربی در بدن ذخیره می گردد.** **ج – دو کلمه بهداشت و سلامت مترادف هم هستند.** **د – با افزایش سطح LDL در خون ، خطر ابتلا به بیماری قلبی – عروقی افزایش می یابد.** **و – بیماری غیر واگیر به مجموعه ای از بیماری ها گفته می شود که اساسا عامل مشخصی دارد.** **ی – بعضی از دارو ها مانند کورتون موجب چاقی در افراد می شود.**	**۱.۵**
۲	**جاهای خالی را با کلمات مناسب پر کنید.** **الف – احتمال مزمن شدن بیماری در مبتلایان به هپاتیت ..... بیشتر است.** **ب – در دوربینی ، چشم ما اشیای ..... را واضح می بیند.** **ج- دیابت معمولا در مراحل ابتدایی بدون ..... است.** **د – مصرف دخانیات در مردان و زنان (هردو) اثر منفی زیادی بر سلامت .....دارد.** **و – حالتی که خون کافی به عضله قلب نمی رسد، ..... قلب می گویند.** **ی – در ازای هر گرم چربی ، ..... کیلو کالری انرژی تولید می شود.**	**۱.۵**
۳	**گزینه صحیح را علامت بزنید.** **۱- کدام ویتامین ها در کبد ذخیره نمی شود؟** **الف) A و D ب) E و K ج) B و C د) همه موارد** **۲- اغلب مردم سبک زندگی خود را بر چه اساسی انتخاب می کنند ؟** **الف) توجه به فرهنگ ب) هنجار اجتماعی ج)شرایط اقتصادی د) هر سه مورد** **۳- کدام ماده معدنی زیر در حفظ تعادل مایعات بدن کمک می کند؟** **الف) کلسیم ب) سدیم ج) آهن د) ید** **۴- چه زمانی مواد غذایی دچار فساد شده است ؟** **الف) تغییر طعم و مزه ب) تغییر رنگ و بو ج) کاهش ارزش غذایی د) هر سه مورد** **۵- قاتل خاموش نام کدام بیماری است ؟** **الف) فشار خون پایین ب) فشار خون بالا ج)سکته قلبی د) سکته مغزی** **۶- مواد غذایی دریایی مثل ماهی آب شور،صدف وجلبک های دریایی منبع طبیعی کدام ماده غذایی است؟** **الف) کلسیم ب) روی ج)ید د)ویتامین د**	**۱.۵**
۴	**هر یک از واژه ستون الف با یکی از واژه های ستون ب ارتباط دارد ، آن ها را مشخص کنید.** **الف** / **ب** **شیر** / **کربوهیدرات** **نان** / **آب**	**۱**

www-kanoon-ir

باسمه تعالی

سوالات امتحانی نوبت **اول** درس **سلامت و بهداشت**	مدیریت آموزش و پرورش شهرستان نیر	تاریخ امتحان: روز **چهارشنبه** مورخه **۰۶ / ۱۰ / ۱۴۰۲**
نام و نام خانوادگی :	**دبیرستان طالقانی**	مدت امتحان : **۶۰** دقیقه ۱۰ صبح
طراح : هادی حاضری نیری	دی ماه ۱۴۰۲-سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۳	**توجه : سوالات در دوصفحه – و به پاسخ برگ انتقال دهید**

	الف **ب** میوه ویتامین بخش اصلی خون پروتئین	
۵	**به سوالات زیر جواب کوتاه دهید.** **الف)بنا به فرمایش حضرت علی (ع) در حکمت ۳۸۸ نهج البلاغه چه چیزی بالاتر از سلامت بدن است ؟ ۰.۲۵** **ب) کدام ماده مصرفی انرژی زا نیست ؟ ۰.۲۵** **ج) روشی که مبنای تصمیم گیری پزشکان برای محاسبه و تعیین وزن متناسب با افراد است ، چه نام دارد ؟۰.۲۵** **د) برخی از اختلالات روانی شایع مرتبط با غذا خوردن را نام ببرید (دو مورد) ۰.۵** **ه) عوامل ایجاد فساد در مواد غذایی را نام ببرید. (۴ مورد) ۱** **و) کلسترول خوب به چه نوع چربی گفته می شود؟ چرا؟ و چه ارتباطی با بیماری قلبی و عروقی دارد ؟ ۱** **ز) عوامل خطرساز قابل پیشگیری دیابت نوع دو را بنویسید . ۱**	۴.۲۵
۶	**به سوالات زیر پاسخ کامل دهید.** **الف) دو مورد از علائم فشار خون را بنویسید. ۰.۵** **ب) چاقی را تعریف کنید. ۱** **ج) علت ایسکمی قلبی را بنویسید . ۱** **د) از آزمایش های غربالگری سرطان در زنان دو مورد را بنویسید ۱** **ه) چهار عامل در پوسیدگی دندان نقش دارند آن ها را فقط نام ببرید؟ ۱** **و) منظور از دوران پنجره چیست ؟ ۱**	۵.۵
۷	**دو مورد از عوارض جانبی کاهش سریع وزن را بنویسید.**	۱
۸	**الف) در حفظ وتامین سلامت، پیشگیری بر درمان مقدم است،دو مورد از دلایل آن را بنویسید.۱** **ب) عوامل موثر بر سلامت را نام ببرید.(۴ مورد)۱**	۲
۹	**الف) دو نوع پروتئین وجود دارد آنها را نام ببرید.۰.۵** **ب) کمبود روی در کودکان و نوجوانان سبب چه عارضه ای می شود؟ ۰.۵** **ج) سه اصل تغذیه سالم را نام ببرید. ۰.۷۵**	۱.۷۵
موفق باشید	**جمع نمرات**	**۲۰**