سؤالات امتحانات داخلی شهرستان **همدان /ناحیه یک** /نوبت اول ۱۴۰۲		
سؤالات امتحان درس سلامت و بهداشت		تاریخ امتحان: ۵ / ۱۰ / ۱۴۰۲
نام و نام خانوادگی :	**دبیرستان دخترانه عـــلمی**	مدت امتحان : ۷۵ دقیقه
شمارهٔ کلاس :	دوره دوم	ساعت شروع : ۱۲
پایه/ رشته تحصیلی : دوازدهم تجربی	نام دبیر: صفاساداتی	تعداد صفحه : ۴

نمره با عدد و حروف در تصحیح اول:		امضا و تاریخ
نمره با عدد و حروف در تجدید نظر:		امضا و تاریخ

ردیف	سؤالات	نمره
۱	📖 ☺ گزینه صحیح را انتخاب کنید.	۳

الف- کدام مورد از عوامل چاقی محسوب نمی گردد؟

۱) فعالیت بدنی زیاد ۲) عامل ژنتیک ۳) بیماری های جسمی ۴) داروها

ب- التهاب کبد مربوط به کدام یک از عوارض چاقی است؟

۱) مشکلات عضلانی استخوانی ۲) مشکلات گوارشی ۳) مشکلات غددی ۴) سیستم عصبی

پ= التهاب مزمن مربوط به کدام یک از مشکلات ناشی از چاقی است؟

۱) قلبی - عروقی ۲) سیستم عصبی ۳) غددی ۴) روانی

ت= کدام گزینه از عوامل خطر ابتلا به بیماری های قلبی - عروقی به طور منظم باید از نظر پزشکی بررسی شود؟

(۱) فشار خون بالا ۲) اضافه وزن و چاقی ۳) عدم تحرک ۴) استعمال دخانیات

ث- از کدام بیماری به عنوان قاتل خاموش یاد می شود؟

۱) سکته قلبی ۲) سکته مغزی ۳) فشار خون بالا ۴) سرطان

ج - سن افراد مربوط به کدام عامل موثر بر سلامت است؟

۱-عوامل محیطی ۲ - عوامل ژنتیکی و فردی ۳ دسترسی به خدمات بهداشتی و درمانی ۴- سبک زندگی

چ- کدام گزینه بیشترین تاثیر را بر سلامت دارد؟

۱-وراثت ۲- عوامل محیطی ۳- خدمات بهداشتی – روانی ۴ -سبک زندگی

ح- کمبود کدام ریزمغذی موجب گواتر می شود؟

۱- ویتامین D ۲ – ید ۳- آهن ۴- کلسیم

خ- کدام یک از مواد غذایی زیر تمامی اسیدهای آمینه ضروری را دارد؟

۱- غلات ۲- تخم مرغ ۳- مغزها ۴=خشکبار

د- کدام یک از نقش های چربی ها در بدن به شمار نمی رود؟

۱- تامین انرژی ۲ - ساخت سلول های مغزی ۳ - کمک به مصرف ویتامین E در بدن ۴ - رشد و ترمیم

ذ- راه انتقال کدام یک متفاوت است؟

۱- هپاتیت ۲ - بیماری انگلهای روده ای ۳ - وبا ۴-اسهال خونی

ر- کدام یک از عیوب انکساری چشم به علت شکل غیر عادی قرنیه ایجاد می شود؟

۱- پیرچشمی ۲ - نزدیک بینی ۳ - آستیگماتیسم ۴- دوربینی

www.kanoon.ir

سؤالات امتحانات داخلی شهرستان **همدان /ناحیه یک** /نوبت اول ۱۴۰۲		
سؤالات امتحان درس سلامت و بهداشت		تاریخ امتحان: ۵ / ۱۰ / ۱۴۰۲
نام و نام خانوادگی :	**دبیرستان دخترانه عـــلمی**	مدت امتحان : ۷۵ دقیقه
شمارهٔ کلاس :	دوره دوم	ساعت شروع : ۱۲
پایه/ رشته تحصیلی : دوازدهم تجربی	نام دبیر: صفاساداتی	تعداد صفحه : ۴

نمره با عدد و حروف در تصحیح اول:		امضا و تاریخ
نمره با عدد و حروف در تجدید نظر:		امضا و تاریخ

ردیف	سؤالات	نمره
۲	☺ جاهای خالی را با کلمه مناسب کامل کنید:	۵

- ✓) از آزمایش های شایع غربالگری سرطان می توان به تست پاپ اسمیر در تشخیص ..... اشاره کرد.
- ✓) آزمایش ماموگرافی در تشخیص سرطان ..... به کار می رود.
- ✓) سردرد ناگهانی شدید و از دست دادن تکلم از علائم سکتهٔ..... هستند .
- ✓) در سکته مغزی، مدت زمان طلایی برای نجات فرد، تنهاحدود ..... ساعت است.
- ✓) زمانی پخت غذا کامل است که تمام قسمت های آن حداقل ..... درجه سانتی گراد حرارت دیده باشد.
- ✓) دانشمندان طب سنتی نیز به پیروی از بقراط، سلامت را ناشی از تعادل میان اخلاط چهارگانه شامل، . ... و . . .. و. . ... و . ... دانسته اند.
- ✓) با توجه به تعریف سلامت، تامین سلامت مستلزم رعایت ..... است.
- ✓) قابل درک ترین بعد سلامت، سلامت ..... است.
- ✓) استفاده بیش از حد برخی از مکمل های ویتامین میتواند منجر به..... شود.
- ✓) جگر منبع غنی ویتامین ..... است.
- ✓) هر گرم پروتئین ..... کیلوکالری انرژی تولید می کند.
- ✓) بدن ما قادر به ذخیره مقدار معینی کربوهیدرات است که به صورت ..... ذخیره می شود.
- ✓) غنی ترین منبع ویتامین ..... روغن کبد ماهی است که به صورت مکمل دارویی موجود است .
- ✓) بر اساس گزارش سازمان جهانی بهداشت، مهم ترین بیماری های مزمن در جهان با ..... ارتباط مستقیم دارد.
- ✓) مهمترین بیماری های ویروسی که از طریق دستگاه تنفسی انتشار می یابند، سرماخوردگی و ..... می باشند.
- ✓) یکی از شایع ترین بیماری های انگلی که از طریق پوست و مو به دیگران سرایت می کند ..... است.
- ✓) اسهال خونی از بیماری هایی است که از طریق دستگاه ..... منتقل می شود.
- ✓) بیماری سوزاک از طریق دستگاه ..... منتقل می شود.
- ✓) آلودگی هوا و ..... از مهم ترین عوامل محیطی آسیب رسان به پوست هستند.
- ✓) کم شنوایی در دو طبقه مادرزادی و ..... طبقه بندی می شود.

۳	☺ به سؤال‌های زیر پاسخ کوتاه دهید:	۱۱

- از اصول رعایت بهداشت محیط در محل تهیه، تولید، توزیع و نگهداری مواد غذایی دو مورد را بنویسید.

www-kanoon.ir

سؤالات امتحانات داخلی شهرستان **همدان /ناحیه یک** /نوبت اول ۱۴۰۲		
سؤالات امتحان درس سلامت و بهداشت		تاریخ امتحان: ۵ / ۱۰ / ۱۴۰۲
نام و نام خانوادگی :	**دبیرستان دخترانه عـــلمی**	مدت امتحان : ۷۵ دقیقه
شمارهٔ کلاس :	دوره دوم	ساعت شروع : ۱۲
پایه/ رشته تحصیلی : دوازدهم تجربی	نام دبیر: صفاساداتی	تعداد صفحه : ۴

نمره با عدد و حروف در تصحیح اول:		امضا و تاریخ
نمره با عدد و حروف در تجدید نظر:		امضا و تاریخ

ردیف	سؤالات	نمره

- چه زمانی می گوییم ماده غذایی فاسد شده است؟

- برای برخورداری از تغذیه سالم، رعایت چه اصولی در برنامه غذایی روزانه افراد لازم است؟

- گام های پیشگیری از دیابت رابنویسید. (ذکر ۲ مورد کافی است.)

- چرا توصیه می شود اسیدهای چرب غیراشباع به جای سایر روغن های خوراکی مورد استفاده قرار گیرند

- بر اساس قانون تعادل انرژی، تنظیم وزن و برخورداری از وزن مطلوب به چه عواملی بستگی دارد؟

- دو مورد از عوارض جانبی کاهش سریع وزن را بنویسید.

- منظور از اصل تنوع در تغذیه سالم چیست؟

- یک مورد از مهم ترین بیماری های ویروسی که از طریق خون و ترشحات بدن انتقال می یابند را نام ببرید.

- از انواع هپاتیت، دو مورد از شایع ترین آنها را نام ببرید.

- دو مورد از عوامل اصلی پوسیدگی دندان را بنویسید.

- از عواملی که سبب ایجاد فساد در مواد غذایی می شوند، دو مورد را نام ببرید.

- زمانی که هپاتیت **B** به صورت مزمن در آید، چه عوارض بعدی را می تواند به دنبال داشته باشد؟

- دو مورد از راه های انتقال ویروس اچ آی وی را بنویسید.

- مهم ترین عوامل محیطی آسیب رسان به پوست را نام ببرید.دو مورد.

www-kanoon-ir

سؤالات امتحانات داخلی شهرستان **همدان /ناحیه یک** /نوبت اول ۱۴۰۲		
سؤالات امتحان درس سلامت و بهداشت		تاریخ امتحان: ۵ / ۱۰ / ۱۴۰۲
نام و نام خانوادگی :	**دبیرستان دخترانه عـــلمی**	مدت امتحان : ۷۵ دقیقه
شمارهٔ کلاس :	دوره دوم	ساعت شروع : ۱۲
پایه/ رشته تحصیلی : دوازدهم تجربی	نام دبیر: صفاساداتی	تعداد صفحه : ۴

نمره با عدد و حروف در تصحیح اول:		امضا و تاریخ
نمره با عدد و حروف در تجدید نظر:		امضا و تاریخ

ردیف	سؤالات	نمره
	- دو مورد از عوارض کم خوابی را بنویسید. - بیشترین علل مرگ و میر در ایران مربوط به کدام دسته از بیماری ها است؟ - ایسکمی قلبی را تعریف کنید.	
۴	☺ دلایل علمی عبارتهای زیر را بنویسید:	۱
	الف- افراد با موی چرب نباید پوست سر خود را محکم ماساژ دهند ب- صبح، هنگام بیدار شدن، از دهان بوی بد حس می شود.	