نام و نام خانوادگی: پایه / کلاس: درس: **سلامت و بهداشت** نام دبیر : **حسین شهری زاده**	باسمه تعالی اداره کل آموزش و پرورش استان یزد مدیریت آموزش و پرورش ناحیه یک **دبیرستان پسرانه حضرت امام حسین (ع)** (دوره دوم)	تاریخ امتحان: دی ماه ۱۴۰۲ مدت پاسخگویی: **۵۰** دقیقه تعداد سؤال: **۵** تعداد صفحات: **۲**

۱–جاهای خالی را با عبارت مناسب پرکنید (۵.۲۵ نمره)

الف) در فرهنگ متعالی اسلام ، سلامت به عنوان ..... مطرح شده و با تعبیرات لطیفی همچون ..... و دهها عنوان دیگر توصیف و اهمیت آن گوشزد شده است .

ب)بر أساس گزارش سازمان جهانی بهداشت مهمترین بیماریهای مزمن در جهان ..... ، ..... ، ..... و .....است

ج) مواد غذایی مورد نیاز بدن شامل ..... ، ..... ،..... ، ویتامین ها، مواد معدنی و ..... است .

د)اگر الگوی چربی های اضافی بیشتردر ناحیه شکم متمرکز باشد ،الگوی چاقی فرد شبیه ..... است و به آن الگوی ..... می گویند

ه) برای سالم بودن غذا در مرحله طبخ و نگهداری باید به ..... و نگهداری غذا به صورت ..... یا ..... توجه داشت .

و) طیف سلامتی – بیماری به ترتیب کاملا سالم ..... – ..... – با بیماری متوسط – ..... – ..... است .

ز) حساس ترین عضو بدن ..... است .

ح) پیامبر اکرم ص : هیچ بنایی در اسلام از ..... در نزد خدا محبوب تر نیست.

۲–درستی یا نادرستی عبارات زیر را مشخص نمایید (۲.۵ نمره)

الف) سلامت اجتماعی یعنی ارتباط سالم فرد با جامعه ، خانواده و مدرسه (.....)
ب)گام اول در سلامت خویش خود مراقبتی است (.....)
ج) ریز مغذی ها حیاتی ترین نیاز غذایی و پرمصرف ترین ماده غذایی انسان است که در تمام فعل و انفعالات بدن نقش دارد (.....)
د)حداکثر کاهش وزن مجاز در طول یک ماه ۳ تا ۴ کیلوگرم است (.....)
ه) فشار خون طبیعی بین اعداد ۸۰/۱۲۰ است (.....)
و)زمانی پخت غذا کامل است که تمام قسمت های آن حداقل ۷۰ درجه سانتی گراد حرارت دیده باشد (.....)
ز) ماشینی شدن زندگی و توسعه صنعت از عوامل چاقی می باشد (.....)
ح) LDL و HDL و کلسترول از انواع چربی ها می باشند (.....)
ط) منظور از بلوغ اجتماعی توامندی لازم برای اداره امور همسر و فرزندان می باشد (.....)
ی) در هنگام کار با رایانه و وسایل الکترونیک برای جلوگیری از خشکی و خستگی چشم باید هر ۲۰ دقیقه به مدت ۲۰ ثانیه به فاصله ۶ متری یا دورتر نگاه کنیم(.....)

۳–از بین کلمات داخل پرانتز گزینه مناسب را انتخاب نمایید(دور کلمه صحیح خط بکشید) (۱.۵ نمره)

الف) ویتامین های محلول در آب شامل ویتامین های (گروه CوB – گروه AوD) می باشد.

ب)(هپاتیت – پدیکلوزیس) شایع ترین بیماری انگلی است که از طریق پوست و مو منتقل می شود .

ج) در (دوربینی – نزدیک بینی) اشیای دور واضح و اشیای نزدیک تار دیده می شود.

د) کمبود (روی – کلسیم) باعث کاهش رشد در کودکان و نوجوانان می شود و کوتاهی قد و تاخیر در بلوغ را منجر می گردد.

ه) شایع ترین نوع دیابت ، دیابت نوع (یک – دو) می باشد.

و) مشاوره (ژنتیک – زوجین) برای همه ی افراد الزامی نیست ولی با توجه به اهمیت تاثیر عوامل ارثی در کودکان برای زوجینی که سابقه نقص فامیلی دارند توصیه می شود.

www-kanoon-ir

۴–در پرسش های زیر گزینه مناسب را انتخاب نمایید (۱.۲۵ نمره)

الف) کدام مورد از عوامل چاقی محسوب نمی گردد؟

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

ب) کدامیک از عوامل زیر در فساد مواد غذایی نقش به صورت بیولوژیکی موثرند ؟

۱- رطوبت ۲- حشرات ۳- سموم حشره کش ۴- زمان و نور

ج) بیشترین عامل مرگ و میر به دلیل بیماری های قلبی – عروقی مربوط به کدامیک از بیماری های زیر می باشد ؟

۱-انسداد کرونر قلب ۲- سکته های قلبی و مغزی ۳- انسداد و خشکی دیواره رگ ها ۴- گزینه ۱ و ۲

د) مدت زمان طلایی برای نجات فرد در سکته مغزی چند ساعت است ؟

۱- حدود یک ساعت ۲- حدود دو ساعت ۳- حدود سه ساعت ۴ – حدود چهار ساعت

ه) تشخیص به موقع سرطان ها چگونه صورت می گیرد ؟

۱- با غربالگری و خود آزمایی ۲- با توجه به ابتلای اقوام نزدیک به سرطان

۳- با انجام آزمایشات خون و اندازه گیری میزان چربی خون ۴- بالا بودن قند خون در طولانی مدت

۵– به پرسش های زیر پاسخ دهید (۹.۵ نمره)

۵-۱) تنها راه جلوگیری از ابتلا به هپاتیت B چیست ؟ (۰.۲۵ نمره).....

۵-۲)بنا بر دیدگاه روانشناسی ، آمادگی برای ازدواج نیازمند چیست ؟(۰.۷۵ نمره)

۵-۳)دریافت مقدار لازم و کافی از هر یک از مواد غذایی را چه می نامند ؟ (۰.۲۵ نمره) .....

۵-۴) دو بیماری که از طریق خون و ترشحات بدن منتقل می شوند را نام ببرید ؟ (۱ نمره).....و .....

۵-۵) کربوهیدرات ها نقش مهمی در عملکرد کدام اندام ها دارد ؟ (۰.۷۵ نمره)

..... و .....و .....

۵-۶)نوشیدن آب باید به چه اندازه ای در طول رو باشد ؟ (۰.۷۵ نمره)

۵-۷) نیاز های انسان به مواد غذایی را با توجه به هرم غذایی توضیح دهید ؟ (۱ نمره)

۵-۸) عوارض جانبی کاهش سریع وزن را ذکر کنید (۴ مورد)(۱ نمره)

۵-۹) هنگام فرو رفتن جسم خارجی در چشم چه اقداماتی باید صورت گیرد ؟ (۱ نمره)

۵-۱۰) چه عواملی باعث بوی نامطبوع بدن می شود ؟ (۰.۷۵ نمره)

۵-۱۱) چهار مورد از توصیه های بهداشتی برای باروری مردان را بنویسید ؟ (۲ نمره)

موفق و مؤید باشید .