نام و نام خانوادگی:	**باسمه تعالی** **وزارت آموزش و پرورش** **اداره کل آموزش و پرورش استان خراسان جنوبی** **مدیریت آموزش وپرورش شهرستان دستگردان** **دبیرستان متوسطه دوره دوم امام رضا (ع)**	**نام درس**	سلامت وبهداشت	**محل مهر آموزشگاه**
نام پدر:		**تاریخ امتحان**	۱۴۰۲/۱۰/۳	
پایه :	**شعبه کلاس:**	تعداد صفحه:۳	تعداد سوال:۱۷	
شماره صندلی:	رشته:	زمان شروع: ۸:۰۰	وقت: ۶۰ دقیقه	

ضمن خیرمقدم به دانش آموزان وداوطلبان عزیز،سؤالات زیررابه دقّت بخوانید و با توکّل به خدا وآرامش خاطر پاسخ دهید.

نمره برگه	**با عدد**		**نام و نام خانوادگی مصحح:**	**امضا:**	**نمره تجدید نظر**	**با عدد**		**امضا:**
	با حروف					**با حروف**		

شماره	سؤال	نمره
۱	**درستی یا نادرستی عبارات زیر را مشخص کنید.** الف) دو کلمه بهداشت و سلامت مترادف هم هستند. ب) در بین عوامل موثر بر سلامت، سبک زندگی بیشترین تاثیر را بر سلامت افراد دارد. ج) برای داشتن تغذیه سالم، باید دریافت فیبر غذایی روزانه را کاهش داد. د) بیماران مبتلا به دیابت نوع دو اغلب بدون علامت هستند.	۱
۲	**جملات زیر را با کلمات مناسب کامل کنید.** الف) میزان نمک مصرفی در طول یک روز، در افراد زیر ۵۰سال ..... گرم است. ب) یکی از شایعترین بیماریهای مزمن که برخی به عنوان قاتل خاموش از آن یاد می کنند، ..... می باشد. ج) بیش از نیمی از بیماریها و مرگ های کودکان خردسال در اثر میکروب هایی ایجاد می شوند که از طریق دستگاه ..... منتقل می شوند. د) برخورداری از وزن مطلوب علاوه بر ارتقای سلامت جسمی به سلامت ..... نیز کمک می کند. ه) جگر منبع غنی ویتامین ..... است. و) با توجه به دیدگاه اسلام، در تعریف سلامت توسط سازمان جهانی بهداشت از جنبه ..... آن غفلت شده است.	۱,۵
۳	**گزینه درست را انتخاب کنید.** الف) چند مورد از موارد زیر صحیح است؟ الف) آهن همانند کلسیم در تشکیل برخی بافت های بدن نقش دارد ب) سدیم در حفظ تعادل مایعات بدن نقش دارد ج) منیزیم در حمل اکسیژن خون موثراست د) قند موجود در میوه و سبزیجات نقش مهمی در عملکرد سیستم عصبی و ماهیچه ها بازی می کند ۱) چهار ۲) سه ۳) دو ۴) یک ب) کدامیک می تواند از علائم سکته مغزی باشد؟ ۱) عرق سرد ۲) از دست دادن تکلم ۳) ضعف و خستگی بدون علت ۴) رنگ پریدگی پوست ج) کدامیک از نظر درستی یا نادرستی با سایر گزینه ها متفاوت است؟ ۱) امروز برای پیشگیری از ابتلا به همه انواع هپاتیت، از واکسن استفاده می شود ۲) پدیکلوزیس از شایعترین بیماری های انگلی است ۳) پایبندی به اصول دینی، اخلاقی و خانوادگی می تواند تا حد زیادی از ابتلا به بیماری سوزاک جلوگیری کند ۴) احتمال مزمن شدن بیماری در هپاتیت نوع Cبیشتر است د) کدامیک از موارد زیر مربوط به رعایت بهداشت فردی در فرایند تولید غذا نیست؟ ۱) گذاشتن پوشش بر روی زخم دست ۲) نداشتن زیورآلات ۳) پیشگیری از ورود گرد و غبار در غذا ۴) پوشاندن موی سر ه) کدام گزینه از موارد زیر می تواند تامین کننده پروتئین کامل باشد؟ ۱) تخم مرغ ۲) غلات ۳)حبوبات ۴) خشکبار	۱,۲۵

www-kanoon.ir

نام و نام خانوادگی:	**باسمه تعالی** **وزارت آموزش و پرورش** **اداره کل آموزش و پرورش استان خراسان جنوبی** **مدیریت آموزش وپرورش شهرستان دستگردان** **دبیرستان متوسطه دوره دوم امام رضا (ع)**	**نام درس**	سلامت وبهداشت	محل مهر آموزشگاه
نام پدر:		**تاریخ امتحان**	۱۴۰۲/۱۰/۳	
پایه : / **شعبه کلاس:**		تعداد صفحه:۳	تعداد سوال:۱۷	
شماره صندلی: / رشته:		زمان شروع: ۸:۰۰	وقت: ۶۰ دقیقه	

۴	هر یک از موارد زیر به کدام بعد از ابعاد سلامت مربوط است؟ الف) قضاوت نسبتا صحیح در برخورد با مسائل ب) ابراز مکنونات قلبی ج) امیدواری د) مدیریت هیجان	۱
۵	چرا در بین عوامل موثر بر سلامت، سبک زندگی بیشترین اهمیت را در سلامت افراد دارد؟	۱
۶	چه عواملی در میزان آب مصرفی هر فرد موثر است؟ (دو مورد)	۱
۷	در مورد برنامه غذایی سالم به پرسش های زیر پاسخ دهید: الف) کدام ماده معدنی در ترکیب هموگلوبین خون نقش اساسی دارد؟ ب) در هرم مواد غذایی، مقدار مصرف روزانه حبوبات بیشتر است یا غلات؟ ج) از اصول تغذیه سالم دو مورد را نام ببرید. د) بیماری گواتر ناشی از کمبود کدام ماده معدنی است؟	۱,۲۵
۸	در رابطه با کنترل وزن و تناسب اندام، به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف) دو روش زود بازده کاهش وزن را نام ببرید. ب) در طبقه بندی نمای توده بدنی، افرادی با BMIمحدوده (۲۵تا)۳۰و (۳۵تا)۴۰به ترتیب در چه وضعیتی قرار دارند	۲
۹	چهار مورد از عوارض جانبی کاهش وزن سریع را بنویسید.	۱
۱۰	بیماری های غذازاد را تعریف کنید.	۱
۱۱	چرا میوه های ضربه دیده با گذشت زمان، فاسد می شوند؟	۱
۱۲	در مورد بیماریهای غیرواگیر به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف) چرا مصرف زیاد اسیدهای چرب ترانس با بالا رفتن خطر ابتلا به بیماریهای قلبی – عروقی ارتباط مستقیم دارد؟ ب) در صورت مشاهده هر یک از علائم سکته مغزی در فرد، مهمترین اقدام چیست؟	۱
۱۳	برای تشخیص هر یک از انواع سرطان های زیر، کدام روش غربالگری استفاده می شود؟ الف) سرطان روده ب) سرطان سینه ج) سرطان پروستات	۱,۵
۱۴	چهار مورد از راه های کنترل بیماری های واگیردار را بنویسید.	۱

www-kanoon-ir

نام و نام خانوادگی:	**باسمه تعالی** **وزارت آموزش و پرورش** **اداره کل آموزش و پرورش استان خراسان جنوبی** **مدیریت آموزش وپرورش شهرستان دستگردان** **دبیرستان متوسطه دوره دوم امام رضا (ع)**	**نام درس**	سلامت وبهداشت	**محل مهر آموزشگاه**
نام پدر:		**تاریخ امتحان**	۱۴۰۲/۱۰/۳	
پایه :	**شعبه کلاس:**	تعداد صفحه:۳	تعداد سوال:۱۷	
شماره صندلی:	رشته:	زمان شروع: ۸:۰۰	وقت: ۶۰ دقیقه	

۱۵	در رابطه با بیماریها، به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف) علت نگرانی و خطر در مورد بیماریهای واگیردار چیست؟ ب) از انواع هپاتیت، دو مورد از شایعترین آنها را نام ببرید. ج) چرا زندگی در کنار افراد مبتلا به ویروس اچ آی وی خطری برای دیگران محسوب نمی شود؟	۲
۱۶	از گامهای پیشگیری از سرطان دو مورد را بنویسید.	۱
۱۷	کدام بیماری از طریق دستگاه تناسلی منتقل می شود؟ الف) اسهال خونی ب) سوزاک	۰,۵