شماره صندلی :	باسمه تعالی **اداره کل آموزش و پرورش استان البرز** **مدیریت آموزش و پرورش ناحیه یک کرج** **دبیرستان استعدادهای درخشان شهید سلطانی ۱** **نوبت اول ۱۴۰۳ – ۱۴۰۲**	نام درس: **سلامت و بهداشت** تعدادصفحات : دو نام دبیر: آقای -------- مدت امتحان : ۶۰ دقیقه تاریخ امتحان : ۲ / ۱۰ /۱۴۰۲
نام و نام خانوادگی : ---------- کلاس :------ پایه : دوازدهم رشته : ---------		

خوش خط و خوانا فقط با خودکار آبی یا سیاه بنویسید

		بارم
۱-	**درستی یا نادرستی جملات زیر را روشن کنید:** الف- در اسلام، انسان موجودی است که هم جسم دارد و هم روح، و این دو با هم ارتباطی ندارند و از هم تأثیر نمی پذیرند. ب- عدم مصرف روی به میزان مناسب، منجر به کاهش سرعت رشد و کوتاهی قد و تأخیر در بلوغ فرد می شود. پ- در دیابت نوع یک، لوزالمعده (پانکراس) اصلاً قادر به تولید انسولین نیست. ت- مصرف سبزی های خام و سالادهایی که از شستشو و ضدعفونی کردن آنها اطمینان ندارید،توصیه می شود.	۱
۲-	**زیر واژه درست درون پرانتز خط بکشید.** الف- تأمین سلامت افراد جامعه از وظایف اولیه (خانواده ها – حکومت ها) است . ب- خودمراقبتی شامل اعمالی اکتسابی، (غیر ارادی- آگاهانه) و هدفدار است که فرد برای (تنها خودش، همه اعضای خانواده)انجام می دهد تا تندرست بمانند. پ- در هرم غذایی طراحی شده روزانه بایستی میزان مصرف گوشت و مرغ در مقایسه با میوه(بیشتر- کمتر) باشد. ت- بیماری گواتر ناشی از کمبود (روی- آهن – ید- کلسیم) می باشد.	۱
۳-	**جاهای خالی را با واژه های شایسته پُر کنید.** الف- انجام واکسیناسیون از عوامل .... موثر بر سلامتی می باشد. ب-. حذف برخی وعده ها به ویژه ..... ، از عادت های غذایی نادرست شایع در نوجوانان است. پ- صرف مقادیر کافی از مواد مغذی مورد نیاز برای حفظ سلامت بدن همان اصل .....است. ت- یکی از شایع ترین بیماری های انگلی که از طریق پوست و مو به دیگران سرایت می کند..... است.	۲
۴-	چگونه بیماری می تواند بر نیروی کار مورد نیاز جامعه ، اثر گذار باشد؟	۱
۵-	در سبک زندگی به سوالات زیر پاسخ دهید. الف-از ویژگی های سبک زندگی قدیمی ۲ مورد را بیان نمایید. ب- چرا در اجرای برنامه خود مراقبتی بایستی موفقیت ها یمان را مد نظر داشته باشیم؟	۲
۶-	چرا درسطوح پیشگیری ، آموزش کادر درمان ساده نمی باشد؟	۱

www.kanoon.ir

۷- در مورد کنترل وزن مناسب به سوالات زیر پاسخ دهید. الف- چاقی چه عوارضی می تواند بر قلب و عروق داشته باشد؟ ب- دو مورد از عوارض جانبی کاهش سریع وزن را بنویسید.		۲
۸- چگونه می توانید با عوامل بیولوژیکی آلوده کننده مواد غذایی مبارزه نمایید؟		۱
۹- بیماری های غذا زاد چگونه ایجاد می شوند؟		۱
۱۰- الف- بیماری قلبی – عروقی به چه بیماری هایی اطلاق می شود؟ ب- کدام یک از بیماری های قلب و عروق می تواند موجب بیشترین مرگ و میر شود؟		۲
۱۱- در هنگام بروز سکته قلبی رعایت چه نکاتی به بیمار کمک خواهد نمود؟		۱
۱۲- دو گام از گام های خود مراقبتی در پیشگیری از سکته قلبی را پیشنهاد دهید.		۱
۱۳- استفاده های ضروری چربی ها در بدن چیست؟ (۲مورد)		۱
۱۴- چه عواملی می تواند در تغییر عادت ها و الگوهای غذایی ، در جامعه کنونی موثر باشد؟ (چهار مورد)		۱
۱۵- امیر فوتبالیست و دارای وزن ۸۰ کیلوگرم و دارای قد ۱۸۰سانتی متر می باشد. الف-نمایه توده بدنی او چقدر است؟ ب- آیا این عدد نشان دهنده وزن مناسب برای امیر مناسب است؟چرا؟		۱
۱۶- ویژگیهای دوران پنجره در بیماری ایدز چیست؟ ۲مورد		۱ جمع ۲۰ نمره