بسمه تعالی

اداره آموزش و پرورش شهرستان دیواندره				تاریخ امتحان:۱۴۰۲/۰۹/۳۰
نام و نام خانوادگی:	درس: سلامت و بهداشت	رشته: تجربی		مدت:۶۰دقیقه
نام پدر:	پایه: سوم	کلاس:	دبیرستان: فارابی	تعداد صفحه:۳

ردیف	سوالات « نیاز به پاسخ نامه ندارد»	بارم
۱	درستی یا نادرستی عبارات زیر را مشخص کنید: الف) سلامت در لغت‌نامه دهخدا،بی عیب شدن است. ب) اولین مرحله در نوشتن برنامه خود مراقبتی تعیین هدف واضح و قابل اندازه گیری است. ج) پروتئین‌های ناقص واجد تمام آمینو اسیدهای ضروری هستند. د) وزن مطلوب برای هر فرد بسته به سن، قد وجنس وی متفاوت است. ه) زمانی پخت یک غذا کامل است که تمام قسمت‌های آن، حداقل ۵۰ درجه سانتی‌گراد حرارت دیده باشد. و) قلب در طول مدت عمر به طور متوسط حدود ۳۰۰ میلیون لیتر خون را پمپ می‌کند.	۱/۵
۲	جای خالی را با کلمات مناسب پر کنید. الف) یکی از شایع ترین بیماری‌های مزمن در جوامع امروزی .....است. ب- مصرف اسیدهای چرب ترانس در غذا باعث افزایش.....می‌شود. ج) بیماران مبتلا به دیابت.....اغلب بدون علامت هستند. د) یکی از شایع‌ترین بیماری‌های انگلی،.....است. ه) برخی داروها مانند.....موجب چاقی می‌شود و) .....تقسیم بندی ساده‌ای است که نیاز ما به گروه‌های غذایی مختلف را نشان می‌دهد.	۱/۵
۳	سوالات تستی: در هر مورد گزینه صحیح را مشخص کنید.: الف) داشتن روحیه انتقاد پذیری از ویژگی‌های کدام بعد سلامت است؟ ۱) جسمانی ۲) روانی ۳) اجتماعی ۴)معنوی	۰/۲۵
	ب- بر اساس گزارش سازمان جهانی بهداشت، کدام بیماری مهمترین بیماری های مزمن در جهان نیست؟ ۱) سکته قلبی ۲) دیابت ۳) فشار خون ۴) پوکی استخوان	۰/۲۵
	ج) بدن قادر ذخیره سازی کدام ویتامین نمی باشد؟ ۱) D ۲) A ۳) k ۴) B	۰/۲۵
	د)بیماری کم خونی ناشی از کمبود کدام ماده معدنی، در بدن است؟ ۱) اهن ۲) کلسیم ۳) روی ۴) ید	۰/۲۵
	ه) کدام‌یک از بیماری زیر واگیر نیستند؟ ۱)هپاتیت ۲)ایدز ۳)آنفلوانزا ۴)سرطان	۰/۲۵
	و) کدام‌یک از علائم زیر مربوط به بیماری‌هایی است که از طریق دستگاه تناسلی منتقل می‌شوند؟ ۱)ضایعات پوستی ۲)التهاب مفاصل ۳)ترشح غیر طبیعی ۴)درد در نواحی پایین شکم	۰/۲۵
۴	اصطلاحات زیر را تعریف کنید. الف- خود مراقبتی : ب) سلامت(سازمان بهداشت جهانی): ج) فساد مواد غذایی: د) سرطان:	۲

www.kanoon.ir

۵	به سوالات زیر جواب کوتاه دهید الف)دو مورد از عوارض دیابت را بنویسید: ب) دو علائم بیماری هپاتیت را بنویسید. ج) اصلی ترین روش پیشگیری در بیماری HIVچیست.؟ د) مهمترین علائم بالینی در سکته قلبی چیست (۲ مورد)	۱/۷۵
۶	چهار عامل که سبب فساددر موادغذایی می‌شوند، نام ببرید.	۱
۷	الگوی سیب را توضیح دهید.	۰/۵
۸	منبع هریک از مواد زیر را بنویسید.(هرکدام یک منبع) الف-ویتامین A : ب-یُد: ج- ویتامین d	۰/۷۵
۹	بر اساس قانون تعادل انرژی، تنظیم وزن و برخورداری از وزن مطلوب به دو عامل بستگی دارد. آن دو عامل را نام ببرید.	۰/۵
۱۰	چهار عامل موثر بر سلامت را نام ببرید.	۱
۱۱	به نظر شما در حفظ و تامین سلامت، کدام یک مقدم است؟پیشگیری یا درمان؟ سه دلیل آن را بنویسید	۱
۱۲	نقش هر یک از مواد مغذی زیر را بنویسید . الف) کربوهیدرات: ب) چربی: ج) پروتئین:	۰/۷۵
۱۳	چه عواملی در میزان آب مصرفی بدن موثر است؟(سه مورد)	۰/۷۵
۱۴	مهمترین عوامل حفظ و ارتقای سلامت در طول زندگی افراد را بنویسید.	۰/۵
۱۵	الف) به ازای مصرف هر گرم کربوهیدرات چند کیلو کالری انرژی آزاد می‌شود؟ ب) قابل درک ترین بعد سلامت چیست؟	۰/۵
۱۶	عبارت مرتبط هر یک از واژه‌های زیر را به گزاره مناسب متصل نمایید(۲ گزاره اضافی است) ۱-کوشینگ ۲-پلاک ۳-تری گلیسرید ۴-ماموگرافی الف) ماده مومی شکل عامل تنگ شدن عروق خونی ب) تشخیص سرطان سینه ج) اختلال در عملکرد غدد فوق کلیه د) تشخیص سرطان دهانه رحم ه)اختلال در عملکرد غده تیروییید ط) عامل خطر بروز بیماریهای قلبی- عروقی	۱
۱۷	الف) درهنگام سکته مغزی مهمترین اقدام چیست؟ ب) اسید های چرب اشباع را با اسیدهای چرب غیر اشباع مقایسه کنید؟(۲مورد)	۱/۵

www-kanoon-ir

۱۸	چهارگام پیشگیری از دیابت را بنویسید.	۱
۱۹	راههای انتقال ویروس HIV را بنویسید.(۲مورد)	۰/۵
۲۰	مهمترین بیماری‌های ویروسی که از طریق دستگاه تنفسی منتقل می‌شود (۲نمونه را نام ببرید)	۰/۵

موفق باشید: نصیری