نام و نام خانوادگی:	بسمه تعالی **سازمان آموزش و پرورش استان کرمان** مدیریت آموزش و پرورش ناحیه ۱ آموزشگاه:	رشته تحصیلی: تجربی
نام پدر:		نام دبیر: خانم خوش‌قدم
نام درس: سلامت و بهداشت		تاریخ امتحان: ۱۴۰۲/۹/۲۷
کلاس:		وقت امتحان: 60 دقیقه
شماره صندلی:		تعداد صفحه:۲

نمره	دانش آموز عزیز: هیچ عبادتی از فکر و اندیشه بهتر نیست. «پیامبر اعظم (ص)»	بارم
	۱- درستی و نادرستی عبارت های زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید: ۱. پدیکلوزیس از طریق دستگاه تنفس منتقل می شود. ۲. در تامین سلامت، به طور حتم پیشگیری بر درمان مقدم است. ۳. فشار خون یک فرد در تمام طول روز ثابت است. ۴. بعضی داروها باعث چاقی می شوند. ۵. کنجد از منابع کلسیم به شمار می رود. ۶. عوامل محیطی در بروز سرطان نقشی ندارند. ۷. مواد غذایی ای که دچار کپک شده اند را حتی بعد از برداشت کپک آن ها نباید استفاده کرد. ۸. ضربه دیدن حین برداشت محصول از عوامل بیولوژیکی فساد مواد غذایی می باشد.	۴
	۲- در هر یک از عبارت های زیر جای خالی را با کلمات مناسب پر کنید. • در پیشگیری، زمان آموزش های پیشگیرانه بسیار ..... است. • به طور کلی چهار عامل سبک زندگی، ..... ، ..... و .....عوامل موثر بر سلامت هستند. • بیماری ها به دو دسته ی کلی .....و..... تقسیم می شوند. • اسیدهای آمینه به دو دسته ی .....و.....تقسیم می شوند. • ..... یکی از عوارض گوارشی چاقی می باشد. • به بیماری های ناشی از غذا، بیماری های ..... می گویند. • مصرف اسیدهای چرب ..... با خطر ابتلا به بیماری های قلبی_عروقی رابطه ی مستقیم دارد.	۵

www-kanoon.ir

	۳_ در پرسش های زیر کلمه مناسب را از داخل پرانتز انتخاب کنید. الف_در مورد هرم مواد غذایی، موادی که در بالای هرم قرار دارند دارای (کم ترین حجم/ بیشترین حجم) هستند. ب_(آهن/پروتئین) یک نمونه از ریز مغذی ها می باشد. ج_اگر چربی بیشتر در ناحیه ی باسن و ران ها متمرکز باشد، الگوی چاقی (سیب/ گلابی) است و بیشتر در (زنان/ مردان) دیده می شود. د_از آزمایش های شایع غربالگری می توان به تست ماموگرافی برای تشخیص سرطان (سینه/ دهانه ی رحم) نام برد. و_(افزودنی ها/ میکروب ها) از عوامل شیمیایی ایجاد فساد در مواد غذایی می باشند. ه_بیماری های ناشی از غذا به (سه/دو)دسته تقسیم می شوند. ی_یکی از انگل های مواد غذایی، کرم کدو در گوشت (مرغ/گاو) می باشد.	۳/۵
	4_در پرسش های زیر کلمه مناسب را انتخاب کنید. کدام یک از مهم ترین بیماری های مزمن شناخته شده در جهان می باشند؟ الف:سکته ی قلبی ب:آسم ج:سکته ی مغزی د: وبا کدام یک از عوارض جانبی کاهش سریع وزن نمی باشد؟ الف:ریزش موها ب: ضعف اعصاب ج:دیابت د: افسردگی کدام یک از عوامل رعایت بهداشت در محیط می باشد؟ الف:مبارزه با حشرات ب:نگهداری غذا به صورت داغ ج:استفاده از دستکش د:پختن کامل غذا	۱/۵
	۵- دو مورد از عوامل خطر ابتلا به بیماری های قلبی_عروقی را بنویسید.	۱
	۶- دو گام از گام های برنامه ریزی برای خودمراقبتی را بنویسید.	۱
	۷- دو مورد از اقدامات ضروری در هنگام مواجه شدن با علایم سکته ی قلبی را بنویسید.	۱
	۸- به پرسش های زیر در مورد مواد مغذی پاسخ دهید. الف:منابع اصلی کربوهیدرات های پیچیده را نام ببرید. ب:فیبر چیست؟	۱
	۹- منظور از (اصل تنوع) در اصول تغذیه ی سالم چیست؟	۱
	۱۰_علت بیماری دیابت نوع دو چیست؟	۱

با آرامش و لبخند پاسخ دهید.