سوالات درس سلامت وبهداشت	سال تحصیلی: نوبت اوّل دی ماه	بسمه‌تعالی دبیرستان نمونه دولتی شهید نظیری ملکان. 1401	

متوسطهٔ دوّم	رشتهٔ:	پایه:دوازدهم	تاریخ امتحان:	نام کلاس:	زمان: ۷۰ دقیقه
نام و نام خانوادگی:			نام پدر:	دبیر.	نمره: ۲۰

ردیف	دانش آموزان عزیز ابتدا به سوالاتی که می دانید پاسخ دهید و سپس روی سوالاتی که کمتر تسلط دارید فکر نمایید	بارم
۱	درست یا نادرست بودن هر یک از عبارت‌های زیر را با نوشتن "ص" و"غ" مقابل آن مشخص کنید.**(تیک و علامت مورد قبول نیست)** ۱) در لغت نامه دهخدا سلامت به معنی بی عیب بودن و در فرهنگ معین به معنی رهایی یافتن است. ۲) برای مصرف ویتامین های A,B,D وجود چربی در بدن لازم است. ۳) برخورداری از تغذیه ی سالم یکی از رموز سلامت است. ۴) همه انواع میکروب های موجود دردهان موجب پوسیدگی دندان می شوند. ۵) غذا باید یا بصورت کاملا داغ یا کاملا سرد نگهداری شود تا به مدت طولانی سالم بماند. ۶) هپاتیت و ایدز از جمله بیماری های هستند که از طریق خون و ترشحات بدن منتقل می شوند.	
۲	جای خالی در هر عبارت را با کلمه ی مناسب کامل کنید. ۱) قابل درک ترین بعد سلامت، سلامت ..... است. ۲) وجود .....برای سوخت وساز مواد غذایی در بدن لازم است و همچنین .....عملکردهای شیمیایی بدن را تنظیم می کنند. ۳) به هرگونه حالت ناخوشایند و رنج آور که تندرستی را دچار اختلال کند..... گویند. ۴) برخی بیماری ها نظیر..... و .....موجب بروز چاقی می شوند. ۵) زمانی پخت غذا کامل است که تمام قسمتهای آن حداقل .....درجه سانتیگراد حرارت دیده باشد.	
۳	مهمترین عوامل موثر بر سلامت یک فرد را بیان کنید.(۴مورد)	
۴	براساس گزارش سازمان جهانی بهداشت سه مورد از مهمترین بیماری های که با سبک زندگی ارتباط مستقیم دارند را نام ببرید.	
۵	برای هریک ازموارد زیربه نقش کدام گروه از ترکیبات مواد غذایی دربدن اشاره می نماید؟ ۱) تأمین انرژی: ۲) انرژی زایی و حفظ گرما: ۳) ترمیم و حفظ بافت عضلانی:	
۶	پیش ساز ویتامینA چه موادی هستند و در چه غذاهای یافت می شوند ؟۱مورد ماده ی غذایی مثال بزنید.	
۷	سه اصل مهم در تغذیه ی سالم را نام ببرید.	
۸	چاقی را تعریف کنید ومهم ترین علل چاقی را نام ببرید.۲ مورد	
۹	وزن مطلوب در هر فرد به چه عواملی بستگی دارد؟ برای محاسبه وزن مطلوب از چه شاخصی استفاده می کنند ؟	

۱۰	هریک از موارد زیر به کدام مورد از عوامل فساد موادغذایی اشاره می نماید؟ ۱) استفاده غیرمجاز از سموم دفع آفات نباتی و حشره کش ها هنگام کاشت؟ ۲) درجه حرارت محیط برای بافت و نوع ماده غذایی مناسب نباشد: ۳) میوه های ضربه دیده:	
۱۱	در مورد فشارخون به سوالات زیر پاسخ دهید. ۱) فشار خون را تعریف کنید. ۲) فشار خون طبیعی چه درجه ای را نشان می دهد ؟ ۳) فشار خون بالا دارای چه علائمی است؟۲مورد ذکر کنید.	
۱۲	اسیدهای چرب اشباع و غیراشباع را با یکدیگر مقایسه کنید.	
۱۳	هریک از عبارت های ستون A با یکی از واژه های B ارتباط منطقی دارد واژهٔ مرتبط را داخل ☐ بنویسید.(یک واژه در ستون B اضافی است.)	

واژه ها B	عبارات A
۱-LDL	☐ الف- بیماری های قلبی و عروقی
۲- کسترول	☐ ب- تغذیه کننده ی قلب
۳-سکته مغزی	☐ پ-ماده ای از جنس چربی که در کبد ساخته می شود.
۴- شریان های کرونر	☐ ت- سردرد ناگهانی شدید، از دست دادن ناگهانی بینایی
۵-بیشترین علل مرگ و میر در ایران	☐ ث-کسترول بد
۶- سکته قلبی	

۱۴	برای تشخیص هریک ازموارد زیراز کدام نوع آزمایش های شایع غربالگری استفاده می شود؟ ۱) سرطان سینه: ۲) سرطان پروستات: ۳) سرطان روده:	
۱۵	بیماری واگیردار یعنی چه؟	
۱۶	مشخص کنید هریک از بیماری های زیر از چه طریقی منتقل می شوند؟ ۱) اسهال خونی: ۲) سرما خوردگی وآنفلوآنزا : ۳) پدیکلوزیس:	
۱۷	در مورد بیماری ایدز به سوالات زیر پاسخ دهید . ۱) چرا در دوران پنجره علارغم اینکه ویروس ایدز در بدن بیمار وجود دارد اما جواب آزمایش او منفی است؟ ۲) ماده ای که گلبول های سفید خون درمواجهه با ویروس ایدز در بدن می سازند چه نام دارد؟ ۳) یک مورد ازعلائم بیماران مبتلا به ایدز را نام ببرید.	
۱۸	هریک از موارد زیر سبب کدام یک از عیوب انکساری چشم می شود؟ ۱) کره چشم کوچکتر از حد طبیعی: ۲) شکل غیر عادی قرنیه:	
۱۹	وظیفه های گوش را نام ببرید.	