نام ونام خانوادگی: پایه : آزمون: سلامت وبهداشت	بسمه تعالی اداره کل آموزش و پرورش استان اردبیل مدیریت آموزش و پرورش ناحیه ۱ اردبیل **دبیرستان.....**	تاریخ : ۱۴۰۱/۱۰/ مدت آزمون:۶۰ دقیقه نوبت اول دی ماه ۱۴۰۱ تعداد سوال: ۱۲

ردیف	سوالات	بارم
۱	**جاهای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.** الف)تامین،حفظ وبالا بردن سطح سلامت را .....می گویند. ب)در ازای هر گرم چربی،.....کیلو کالری انرژی تولید می شود. ج)بیشترین درصد علل مرگ ومیر در ایران مربوط به بیماریهای .....است. د)به حالتی که خون کافی به عضله قلب نمی رسد،.....قلب می گویند. و)سرما خوردگی و آنفلوآنزا مهمترین بیماریهای ویروسی اند که از طریق دستگاه.....انتشار می یابند. ه)در دوران.....علیرغم اینکه ویروس HIV در بدن فرد هست ولی نتیجه آزمایش منفی است.	۱/۵
۲	**درستی یا نادرستی هر یک از عبارت های زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید.** الف)قابل درک ترین بعد سلامت ،سلامت معنوی است. ..... ب)در هرم غذایی هر چه از بالای هرم به سمت پایین حرکت کنیم ،حجم گروه های غذایی بیشتر می شود. .... ج)چاقی با الگوی گلابی خطر ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی را افزایش می دهد. ..... د)بالا بودن تری گلیسیرید در خون را به عنوان عامل خطر بروز بیماری های قلبی-عروقی می دانند. ..... و)مدت زمان طلایی برای نجات فرد در سکته مغزی تنها حدود ۳ دقیقه است. ..... ه)مسمومیت های غذایی دسته ای از بیماری های غذازاد (بیماری های ناشی از غذا)هستند.	۱/۵
۳	**گزینه صحیح را با علامت ضربدرمشخص کنید.** A-براساس گزارش سازمان بهداشت جهانی ،کدام بیماری ها مهمترین بیماری های مزمن در جهان شناخته شده اند؟ الف)سکته قلبی ◯ ب)آنفلوآنزا ◯ ج)پوکی استخوان ◯ د) الف و ج ◯ B-کدام ماده معدنی زیر به حفظ تعادل مایعات در بدن کمک می کند؟ الف)کلسیم ◯ ب)سدیم ◯ ج)آهن ◯ د)ید ◯ C-مواد غذایی دریایی مثل ماهی آب شور،صدف وجلبک های دریایی منبع طبیعی کدام ماده غذایی است؟ الف)کلسیم ◯ ب)روی ◯ ج)ید ◯ د)ویتامین د ◯ D-چه زمانی ماده غذایی دچار فساد شده است؟ الف)تغییر طعم و مزه ◯ ب)تغییر رنگ وبو ◯ ج)کاهش ارزش غذایی ◯ د)هر سه مورد ◯ E-قاتل خاموش نام کدام بیماری است؟ الف)فشار خون پایین ◯ ب)فشار خون بالا ◯ ج)سکته مغزی ◯ د)سکته قلبی ◯ F-در روغن های نباتی موجود در غذاهای سرخ شده،شیرینی ها ،غذاهای آماده و برخی از کره های گیاهی(مارگارین) کدام یک وجود دارد؟ الف)اسید چرب اشباع ◯ ب)اسید چرب غیر اشباع ◯ ج)اسید چرب ترانس ◯ د)هیچ کدام ◯	۱/۵
۴	الف)در حفظ وتامین سلامت، پیشگیری بر درمان مقدم است،دو مورد از دلایل آن را بنویسید. ب)عوامل موثر بر سلامت را نام ببرید.(۴مورد)	۲

۵	با توجه به موارد زیر جدول خود مراقبتی داده شده را کامل کنید. «دعا ونیایش- مهربانی – خوردن غذای سالم- وقت گذراندن با خانواده» خود مراقبتی جسمی | خود مراقبتی معنوی | خود مراقبتی اجتماعی | خود مراقبتی روانی-عاطفی | | |	۱
۶	**الف)دو نوع پروتیین وجود دارد آنها را نام ببرید.** **ب)**کمبود روی در کودکان و نوجوانان سبب چه عارضه ای می شود؟ **ج)** سه اصل تغذیه سالم را نام ببرید. د)دو مورد از آداب خوردن وآشامیدن که در فرهنگ اسلامی بر آنها توصیه شده است را ذکر کنید.	۲/۷۵
۷	فردی دارای قد ۱۷۰سانتی متر و وزن ۸۰ کیلو گرم می باشد،BMI (شاخص توده بدنی)آن را محاسبه و وضعیت بدنی آن را مشخص کنید.	۱/۲۵
۸	دو مورد از عوارض جانبی کاهش سریع وزن را بنویسید.	۱
۹	الف)ضربه دیدن در حین برداشت ،انتقال و نگهداری مواد غذایی از کدام عوامل ایجاد فساد مواد غذایی است؟ ب)بیشترین آلودگی مواد غذایی چه زمانی ایجاد می شود؟	۱/۲۵
۱۰	الف)مهمترین علایم بالینی در سکته قلبی را بنویسید. ب)از آزمایش پاپ اسمیر برای تشخیص کدام بیماری استفاده می شود؟ ج)شایع ترین نوع دیابت کدام نوع است؟ د)عدم تشخیص و درمان به موقع دیابت چه عوارضی به دنبال دارد؟(۴مورد).	۳/۲۵
۱۱	الف)بیماری پدیکلوزیس(شپش سر)چه نوع بیماری است؟ ب)دو مورد از بیمار ی های که از طریق خون وترشحات بدن منتقل می شوند را نام ببرید. ج)راه های انتقال ویروس اچ آی وی را بنویسید.(۴مورد)	۲/۵
۱۲	**هر یک از مطالب ستون «الف »با یک مورد از مطالب ستون «ب» مرتبط است آنها را به وصل کنید.**(یک مورد در ستون ب اضافی است). **ستون الف** / **ستون ب** سازمان بهداشت جهانی / ازعلایم سکته مغزی از ویتامین های قابل حل در چربی / WHO کلسترول خوب / K،D،A،E از دست دادن ناگهانی بینایی / HDL LDL	۱
	جمع نمرات	۲۰