بنام خدا	وزارت آموزش و پرورش	آزمون: سلامت و بهداشت
نام:	اداره کل آموزش و پرورش استان‌آذربایجان‌شرقی	تاریخ: ۱۴۰۱/۱۰/۲۱
نام‌خانوادگی:	اداره آموزش و پرورش ناحیه٤تبریز	مدت آزمون: ٦٠دقیقه
رشته :	دبیرستان نخبگان جوان فردا	دبیر مربوطه: شادمند

ردیف	سوالات	نمره
۱	**جاهای خالی را کامل کنید.(هر مورد ۰/۵نمره)** - در پیشگیری، زمان آموزش های پیشگیرانه بسیار ..... است. - تغذیه صحیح به معنی دریافت مقدار لازم و کافی از هر یک از ..... است. - میزان نمک مصرفیدر طول یک روز ، در افراد زیر ۵۰ سال..... است. - چاقی با الگوی ..... در بین زنان شایع تر است. - زمانی پخت غذا کامل است که تمام قسمت های آن حداقل ..... درجه سانتی گراد حرارت دیده باشد. - در سکته مغزی، مدت زمان طلایی برای نجات فرد، تنها حدود ..... ساعت است. - مصرف زیاد اسیدهای چرب ترانس موجب ..... HDL و بالا رفتن خطر ابتلا به بیماری های قلبی – عروقی می شود. - سردرد ناگهانی و شدیدو از دست دادن تکلم ازعلایم سکته .....هستند . - بالابودن قند خون نشانه اصلی بیماری .....است. – بروز چاقی در فرزندان و سایرنزدیکان افراد چاق حکایت از زمینه ..... چاقی درآنها دارد.	۵
۲	**صحیح یا غلط بودن عبارات زیر را با ✓ و ✗ مشخص کنید.(هر مورد ۰/۲۵ نمره)** – در بین عوامل موثر بر سلامت، سبک زندگی بیشترین تاثیر را بر سلامت دارد. ..... – افراد برخوردار از درآمد و آموزش بالاتر همیشه انتخاب ها و رفتارهای سالم تری دارند. ..... – رشد، ترمیم و حفظ بافت های عضلانی از عملکردهای چربی ها در بدن می باشد. ..... – سکته قلبی همواره به شکل ناگهانی و شدید اتفاق می افتد. ..... – از جمله نکات بهداشت فردی افراد موثر در فرآیند تولید غذا، نداشتن زیور آلات است. ..... – از آزمایش پاپ اسمیر، در تشخیص سرطان دهانه رحم استفاده می شود. ..... – دیابت نوع یک شایع ترین نوع دیابت است. ..... – ویتامین های محلول در آب می توانند در بدن ذخیره شوند.	۲
۳	**پاسخ صحیح را مشخص کنید. (هر مورد ۰/۲۵نمره)** ۱. کدام گزینه از نشانه های سلامت روانی است؟ ۱. پایبندی به اخلاقیات ○ ۲. امیدواری ○ ۳. سازگاری فرد با خودش و دیگران ○ ۴. خواب راحت و منظم ○ ۲. کدام گزینه بیشترین تاثیر را بر سلامت دارد؟ ۱. وراثت ○ ۲. عوامل محیطی ○ ۳. خدمات بهداشتی – روانی ○ ۴. سبک زندگی ○ ۳. کمبود کدام ماده معدنی منجر به کوتاهی قد و تاخیر در بلوغ کودکان و نوجوانان می گردد؟ ۱. روی ○ ۲. آهن ○ ۳. کلسیم ○ ۴. ید ○ ۴. کدام گزینه از عوارض چاقی نیست؟ ۱. مشکلات کلیوی ○ ۲. دیابت نوع ۲ ○ ۳. التهاب کبد ○ ۴. کم کاری تیروئید ○	۲

	۵. ضربه دیدن در حین برداشت و انتقال مواد غذایی از عوامل ..... فساد مواد غذایی است. ۱. مکانیکی ○ ۲. قیزیکی ○ ۳. شیمیایی ○ ۴. بیولوژیکی ○ ۶. از کدام بیماری به عنوان قاتل خاموش یاد می شود؟ ۱. سکته قلبی ۲. سکته مغزی ○ ۳. فشار خون بالا ○ ۴. سرطان ○ ۷. احتمال مزمن شدن بیماری در مبتلایان هپاتیت نوع ..... بیشتر است. ۱. A ○ ۲. B ○ ۳. C ○ ۴. D ○ ۸. کدام یک از علایم بدنی اضطراب نمی باشد؟ ۱. حواس پرتی ○ ۲. تپش قلب ○ ۳. بی اشتهایی ○ ۴. تنگی نفس ○	
۴	**دو مورد از عوامل محیطی موثر بر سلامت را نام ببرید.**	۰/۵
۵	**در مورد سلامت به پرسش های زیر پاسخ دهید.** **الف. بنا به فرمایش حضرت علی (ع) در حکمت ۳۸۸ نهج البلاغه چه چیزی بالاتر از سلامت بدن است؟** **ب. "امکانات و تسهیلات آموزشی" جزء کدام یک از چهار عامل موثر بر سلامت است؟**	۰/۵
۶	**در مورد برنامه غذایی سالم به پرسش های زیر پاسخ دهید.** **الف. از اصول تغذیه سالم دو مورد را نام ببرید.** **ب. نیازمندیهای تغذیه ای به کدام یک از اصول تغذیه سالم مربوط است؟** **ج. میوه های زرد و نارنجی منبع خوب پیش ساز کدام ویتامین هستند؟**	۱
۷	**طبقه بندی نمایه توده بدنی (BMI) برای چه افرادی کاربرد ندارد؟ دو مورد را بنویسید.**	۱
۸	**از مشکلات روانی ناشی از چاقی دو مورد را بنویسید.**	۰/۵
۹	**از عوارض جانبی کاهش سریع وزن به دو مورد اشاره کنید.**	۱
۱۰	**از اصول رعایت بهداشت محیط در محل تهیه، تولید، توزیع و نگهداری مواد غذایی دو مورد را بنویسید.**	۱
۱۱	**برای جلوگیری از افزایش چربی خون چه توصیه ای می شود؟**	۱
۱۲	**به پرسش های زیر در رابطه با بیماری های غیر واگیر پاسخ دهید.** **الف. در چه صورت یک تومور، تومور "بدخیم" محسوب می شود؟** **ب.دیابت جوانان بر اثر چه عواملی ایجاد می شود؟ (دو مورد)**	۱/۵
۱۳	**هریک از بیماری های زیر ناشی از کمبود چه ماده ای است؟** **الف- بیماری پوکی استخوان ب- بیماری گواتر** **ج- بیماری کم خونی**	۱/۵
۱۴	**هریک از عبارت های زیر مربوط به کدام یک از انواع خودمراقبتی است؟** **الف- خوردن غذای سالم ب- وقت گذراندن با خانواده** **ج-کاهش خشم**	۱/۵

موفق و پیروز باشید. **جمع بارم ۲۰**