نام و نام خانوادگی:	بسمه تعالی	تاریخ آزمون: /۱۴۰۱/۱۰
درس:مدیریت خانواده	وزارت آموزش و پرورش	مدت زمان پاسخ گویی:۷۵
کلاس:	مدیریت آموزش و پرورش استان قزوین	تعداد صفحات:
نام طراح: خانم آزاد	دبیرستان غیر دولتی دخترانه فرهنگ و آموزش	
	امتحانات نوبت اول	

نمره به عدد:	نمره به حروف:	نمره تجدید نظر:	تاریخ و امضاء:

الف –در جای خالی کلمه مناسب بگذارید.(۱/۵)

۱- تامین سلامت مستلزم رعایت ..... است.

۲- استفاده بیش از حد برخی از مکمل های ویتامین میتواند منجر به..... شود

۳- چاقی با الگوی ..... در بین زنان شایع تر است.

٤- زمانی پخت غذا کامل است که تمام قسمت های آن حداقل ..... درجه سانتی گراد حرارت دیده باشد

٥- نیرویی که خون را در شریان های اعضای بدن به گردش در آورد، ..... نامیده می شود.

٦- بیماری سوزاک از طریق دستگاه ..... منتقل می شود.

ت-گزینه صحیح را انتخاب نمایید.(۱/۵)

۱-داشتن عملکرد مناسب در برخورد با مشکلات مربوط به چه بعدی از سلامت است؟

۱. جسمانی ۲. روانی ۳. اجتماعی ٤. معنوی

۲-کمبود کدام ریزمغذی موجب گواتر می شود؟

۱. ید ۲. کلسیم ۳. آهن ٤. ویتامین D

۳- کدام گزینه از عوارض جانبی کاهش سریع وزن نیست؟

۱. ریزش موها ۲. زخم معده ۳. سرحالی و شادابی ٤. ضعف اعصاب

ث- درست یا غلط بودن عبارات زیر را مشخص کنید.(۱/۵)

۱- خود مراقبتی، گام اول در حفظ سلامت خویش است.

۲- به طور کلی ۹۰ درصد ویتامین D مورد نیاز بدن از تابش نور مستقیم آفتاب بر پوست ساخته می شود.

۳- مشکلات غددی میتواند یکی از عوارض چاقی باشد

۴-ا بالا رفتن میزان تری گلیسرید خون، سطح HDL خون افزایش می یابد

۵- دیابت نوع یک، شایع ترین نوع دیابت است.

٦- در فرد آلوده به اچ آی وی (HIV) در دوران پنجره، نتیجه آزمایش آنتی بادی مثبت است.

پ- به سوالات زیر پاسخ دهید.

۱- عوامل مؤثر بر سلامت را نام ببرید. (دو مورد)(۱)

۲- کدام یک از عوامل مؤثر بر سلامت، بیشترین تأثیر را بر سلامت افراد دارد؟ (۰/۵)

۳- "کنترل خشم" در کدام یک از انواع خودمراقبتی دسته بندی میشود؟ (۰/۵)

٤-در هرم غذایی مقابل علامت سوال مربوط به کدام گروه از مواد غذایی می باشد؟ (۰/۵)



۵- در مورد برنامه غذایی سالم به پرسش های زیر پاسخ دهید. (۱/۷۵)
الف. کدام ماده معدنی به حفظ استحکام استخوان ها کمک می کند؟
ب. از اصول تغذیه سالم، اصل تنوع را تعریف کنید.
ج. دو مورد از عادت های غذایی نادرست شایع در نوجوانان را بنویسید.

د. بیماری گواتر ناشی از کمبود کدام ریزمغذی است؟

٦- درباره کنترل وزن و تناسب اندام به پرسشهای زیر پاسخ دهید . (۱/۲۵)

الف) به چه افرادی توصیه میشود، هرچه سریعتر برای کاهش وزن خود اقدام نمایند؟

ب) طبق اصول کاهش وزن، در چه صورتی وزن بدون تغییر و ثابت میماند؟

۷- مسمومیت های غذایی به علت آلودگی مواد غذایی به چه عواملی ایجاد می شوند؟ دو مورد را بنویسید(۱)

۸-در مورد بیماری های غیر واگیر به پرسش های زیر پاسخ دهید.(۲)

الف. از بین عوامل خطر بیماری های قلبی – عروقی، از کدام یک به عنوان "قاتل خاموش" یاد می کنند؟

ب. چرا توصیه می شود اسیدهای چرب غیر اشباع به جای سایر روغن های خوراکی مورد استفاده قرار گیرند؟

ج. چهار مورد از گام های موثر در پیشگیری از سرطان را بنویسید.

د. دیابت جوانان بر اثر چه عواملی ایجاد می شود؟ (دو مورد)

۹- از هر یک از آزمایش های غربالگری زیر برای تشخیص کدام نوع سرطان می توان استفاده کرد؟(۰/۵)

الف. کولونوسکوپی ب. ماموگرافی

۱۰= جدول زیر در رابطه با انتقال بیماری های واگیر است آن را کامل کنید.(۱/۵)

نام بیماری	شیوه انتقال
پدیکلوزیس	
	خون
آنفلوآنزا	

۱۱-تصاویر زیر کدام راه انتقال ویروس اچ آی وی را نشان می دهد؟(۱)



۱۲-در مورد بهداشت ازدواج و باروری به پرسش های زیر پاسخ دهید. (۱/۵)

الف. انجام آزمایش ادرار قبل از عقد به چه منظوری است؟

ب. مشاوره ژنتیک قبل از عقد به چه افرادی توصیه می شود؟

ت- دو مورد از توصیه های بهداشتی برای باروری مردان را بنویسید.

۱۳-- در مورد بهداشت فردی به پرسش های زیر پاسخ دهید.(۲/۵)

الف. در کدام یک از انواع عیوب انکساری، شکل غیرعادی قرنیه موجب تاری دید می شود؟

ب. از عوامل ایجاد کننده آکنه دو مورد را بنویسید

ج. دو مورد از عوامل اصلی موثر بر پوسیدگی دندان را بنویسید.