رضایان

باسمه تعالی

سؤالات امتحان سلامت و بهداشت	آموزش و پرورش استان اصفهان ناحیه ۵	تاریخ امتحان : ۱۴۰۲/۱۰/۶
نام و نام خانوادگی :	نام آموزشگاه : دبیرستان سیدالشهدا	ساعت شروع : ۸ صبح
نام دبیر: هاله موحدنژاد	رشته:کلیه رشته‌ها پایه: دوازدهم	مدت امتحان : ۶۰ دقیقه

ردیف	سؤالات در ....۲.... صفحه	نمره
۱	**جاهای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.** الف) بهداشت..... عبارت است از تأمین، حفظ و بالا بردن سطح سلامت. ب) اولین گام در حفظ سلامتی خودمراقبتی..... است. ج) افراد برای برخورداری از تغذیه سالم نیازمند رعایت سه اصل تعادل..... و تنوع..... و تناسب..... است. د) اختلال عملکرد غدد فوق کلیوی را کم‌کاری..... می‌گویند. ه) واکسن..... قادر به تولید انسولین نیست.	۳/۵
۲	**گزینه مناسب را انتخاب کنید.** **۱) در بین عوامل مؤثر بر سلامت ..... بیشترین تأثیر را بر سلامت افراد دارد.** (الف) سبک زندگی ب) بهداشت ج) فرهنگ د گزینه الف و ب **۲) منبع غنی ویتامین «آ» در ..... وجود دارد.** الف) ماهی (ب) جگر ج) غلات د) سبزی **۳) افزایش فشار خون مربوط به کدام یک از عوارض چاقی است؟** الف) مشکلات غددی ب) مشکلات تنفسی ج) مشکلات سیستم عصبی (د) مشکلات قلبی- عروقی **۴) از بیماری ..... به عنوان قاتل خاموش یاد می‌شود.** الف) بیماری قلبی (ب) فشار خون ج) سرطان د) دیابت	۲
۳	عوامل مؤثر بر سلامت را نام برید. عوامل ژنتیک و وراثتی - عوامل محیطی و دسترسی به خدمات بهداشتی - رفتارهای - سبک زندگی	۲
۴	گام‌های برنامه ریزی برای خود مراقبتی را نام برید. ۴ مورد (۱) هدف‌گذاری (۲) هدف خود را تعیین کنم (۳) برای شروع کار هدف کوچک بردارم (۴) از پیشرفت‌هایم تشویق کنم	۲
۵	۴ نمونه از آداب صحیح خوردن و آشامیدن که در فرهنگ اسلامی توصیه شده را بنویسید. (۱) هرگز سیر نخور (۲) لقمه کوچک برداشتن (۳) هرگز غذا بد نگو (۴) هرگز از بشقاب کسی غذا نخور	۲
۶	چاقی را تعریف کنید. حالتی است که در آن تجمع غیرطبیعی و بیش از اندازه‌ی چربی در بدن وجود دارد به طوری که سلامت فرد را به خطر بیندازد	۱

www.kanoon.ir

باسمه تعالی

سؤالات امتحان سلامت و بهداشت	آموزش و پرورش استان اصفهان ناحیه ۵	تاریخ امتحان : ۱۴۰۲/۱۰/۶
نام و نام خانوادگی :	نام آموزشگاه : دبیرستان سیدالشهدا	ساعت شروع : ۸ صبح
نام دبیر: هاله موحدنژاد	رشته:کلیه رشته‌ها پایه: دوازدهم	مدت امتحان : ۶۰ دقیقه

ردیف	سؤالات در ....۲.... صفحه	نمره
۷	روش‌های نامناسب کاهش وزن چه تأثیری بر افراد می‌گذارد؟ سن از دست دادن توده عضلانی و استخوانی، کاهش سوخت و ساز بدن، کاهش انرژی و خستگی زودرس، کاهش تراکم استخوان و افزایش احتمال شکستگی	۱
۸	بیماری‌های ناشی از غذا به چند دسته تقسیم می‌شود؟ سه دسته تقسیم می‌شوند: ۱) عفونت‌های غذایی که علت آلودگی مواد غذایی به باکتری‌ها و ویروس‌ها و سایر عوامل بیماری‌زا است ۲) مسمومیت‌های غذایی که علت آلودگی مواد غذایی به سموم تولید شده توسط باکتری‌ها و قارچ‌ها و آفت‌کش‌ها است ۳) بیماری‌های غذایی ناشی از آلاینده‌های شیمیایی که در اثر مصرف مداوم مقادیر کم آن‌ها ایجاد می‌شود	۱/۵
۹	چه زمانی می‌گویند غذا فاسد شده است؟ زمانی که مادهٔ غذایی از نظر ظاهر، بافت، طعم و مزه دچار تغییراتی شود که ارزش غذایی آن از بین برود یا کاهش یابد و توسط مادهٔ غذایی دچار فساد شده است.	۱
۱۰	بیشترین آلودگی در مواد غذایی چگونه ایجاد می‌شود؟ بیشترین آلودگی در مواد غذایی در اثر تماس با دست‌ها در مراحل تولید، فرآوری، نگهداری، حمل و نقل و عرضه مواد غذایی ایجاد می‌شود	۱
۱۱	بیشترین عامل مرگ و میر به دلیل بیماری‌های قلبی-عروقی کدام بیماری‌ها هستند؟ انسداد رگ‌های خون‌رسان به عضله قلب (کرونر) و سکته‌های مغزی	۱
۱۲	فشار خون بالا یا چه علائمی بروز می‌کند؟ ۴ مورد ۱) سردرد شدید و مکرر ۲) دردهای قفسه‌ی سینه ۳) خستگی زودرس و تپش قلب ۴) سرگیجه و تاری دید	۲

موفق و پیروز باشید.