| | | |
|---|---|---|
| نام و نام خانوادگی:<br>نام دبیر : خانم صولت<br>نام درس: سلامت و بهداشت<br>رشته: تجربی- انسانی | بسمه تعالی<br>نیمسال اول سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۱ | نمره با عدد :<br>نمره با حروف:<br>تاریخ امتحان: ۱۴۰۱/۱۰/۵<br>وقت امتحان: ۷۵ دقیقه |

| ردیف | سوالات | بارم |
|---|---|---|
| الف | **درستی یا نادرستی عبارات زیر را مشخص کنید.( هر مورد ۰/۲۵ نمره)** | ۱/۵ |
| ۱ | در پیشگیری، آموزش ها در سطح معلومات همه افراد و با هزینه بسیار کم قابل انجام است. | |
| ۲ | داشتن قدرت تطابق با شرایط محیطی، امیدواری و کمال جویی از نشانه های سلامت روانی محسوب می شود. | |
| ۳ | در برنامه خودمراقبتی هدف ها باید کلی و آرمانی باشند. | |
| ۴ | تغذیه سالم از ابتلا به بسیاری از بیماری ها پیشگیری می کند و بر کیفیت زندگی و طول عمر افراد می افزاید. | |
| ۵ | آهن در ترکیب هموگلوبین نقش اساسی دارد و به حفظ تعادل مایعات در بدن کمک می کند. | |
| ۶ | الگوی چاقی سیب که در مردان شایع تر است، خطر ابتلا به بیماری قلبی- عروقی را بیشتر افزایش می دهد. | |
| ب | **جاهای خالی را با کلمات مناسب پر کنید.(هرمورد ۰/۲۵ نمره)** | ۳ |
| ۱ | سلامت در فرهنگ معین به معنی ..... می باشد. | |
| ۲ | به طور مختصر و جامع، " بهداشت عبارت است از تأمین، حفظ و ..... سطح سلامت." | |
| ۳ | سبک زندگی سالم، مجموعه ای از انتخاب های سالم افراد است که متناسب با ..... صورت می گیرد. | |
| ۴ | مازاد کربوهیدارت های دریافتی به شکل ..... در می آید و در بدن ذخیره می شود. | |
| ۵ | پروتئین های ..... واجد تمام اسیدهای آمینه ضروری نیستند و معمولاً از منابع گیاهی تأمین می شوند. | |
| ۶ | غنی ترین منبع ویتامین "د" ، ..... است که به صورت مکمل دارویی موجود است. | |
| ۷ | عوامل شناخته شده اجتماعی، محیطی و رفتاری که احتمال ابتلا به یک بیماری را افزایش می دهند را ..... می گویند. | |
| ۸ | بیماری قلبی عروقی شامل بیماری های قلبی، بیماری های عروقی مغز و ..... و بیماری های عروق محیطی است. | |
| ۹ | شریان های تأمین کننده اکسیژن و مواد غذایی عضله قلب، ..... نام دارد. | |
| ۱۰ | از بیماری ..... به عنوان قاتل خاموش یاد می شود. | |
| ۱۱ | ویروس HIV فقط در ..... قادر به ادامه حیات است. | |
| ۱۲ | در بیماری ایدز به دلیل .....، عفونت های دیگری از جمله بعضی بدخیمی ها و سرطان در فرد بروز می کند. | |
| ج | **گزینه صحیح را انتخاب کنید .(هرمورد ۰/۲۵ نمره)** | ۲ |
| ۱ | بهترین نعمت ها از نظر حضرت علی (ع) چیست؟<br>الف. ثروت ب. سلامت بدن ج. سلامت روح د. گزینه ب و ج | |
| ۲ | " قضاوت نسبتاً صحیح در برخورد با مسائل" از نشانه های کدام بعد سلامت است؟<br>الف. جسمانی ب. روانی ج. اجتماعی د. معنوی | |

| | | |
|---|---|---|
| ۳ | ..... ترکیبات یا موادی هستند که به بدن کمک می کنند کربوهیدرات ها، پروتئین ها و چربی ها را به مصرف برسانند و به عبارت دیگ سوخت و ساز کنند.<br>الف. مواد معدنی ب. آب ج. ویتامین ها د. گزینه الف و ج | |
| ۴ | کمبود کدام عنصر موجب کوتاهی قد و تأخیر در بلوغ کودکان و نوجوانان می شود؟<br>الف. کلسیم ب. روی ج. آهن د. ید | |
| ۵ | هر یک از موارد "رطوبت، انگل ها، ضربه دیدن" جزو کدامیک از عوامل فساد مواد غذایی محسوب می شوند؟<br>الف. بیولوژیکی، مکانیکی، شیمیایی ب. فیزیکی، شیمیایی، مکانیکی<br>ج. فیزیکی، بیولوژیکی، مکانیکی د. فیزیکی، بیولوژیکی، فیزیکی | |
| ۶ | به حالتی که خون کافی به عضله قلب نمی رسد، ..... می گویند که سبب ایجاد درد قلبی می شود.<br>الف. آنژین قلبی ب. ایسکمی قلب ج. سکته قلبی د. بیماری عروق کرونر | |
| ۷ | پاپ اسمیر، آزمایش غربالگری کدام سرطان می باشد؟<br>الف. پروستات ب. سینه ج. دهانه رحم د. روده | |
| ۸ | در بیماری پدیکلوزیس، کدام قسمت بدن فرد آلوده درگیربوده و چه علائمی دارد؟<br>الف. سینه و شانه- لکه های قرمز ب. عقب سر و گردن- لکه های قرمز<br>ج. سینه و شانه- خارش شدید د. عقب سر و گردن- خارش شدید | |
| د | **به سوالات زیر پاسخ دهید .** | |
| ۱ | چرا از نظر اسلام تعریف سازمان بهداشت جهانی بهداشت، کامل نیست؟ | ۰/۵ |
| ۲ | در مورد عوامل مؤثر بر سلامت:<br>الف. کدام عامل بیشترین تأثیر را بر سلامت افراد دارد؟ چرا؟<br>ب. "طبقه اجتماعی و امنیت " جزو از کدام عوامل هستند؟ | ۱ |
| ۳ | خودمراقبتی به چه معناست؟ | ۱ |
| ۴ | افرادی که رژیم غذایی متعادلی ندارند، ممکن است با کمبود کدام ویتامین ها مواجه شوند؟ چرا؟ | ۰/۵ |
| ۵ | در هرم غذایی، هر چه از بالای هرم به سمت پایین حرکت می کنیم، چه تغییری ایجاد می شود؟ | ۰/۵ |
| ۶ | اصل تناسب در برنامه غذایی روزانه به چه معناست؟ | ۱ |

| | | |
|---|---|---|
| ۷ | عدم تحمل فعالیت بدنی و التهاب مزمن جزو کدامیک از عوارض چاقی محسوب می شوند؟ | ۰/۵ |
| ۸ | بر اساس قانون تعادل انرژی، داشتن وزن مطلوب به چه عواملی بستگی دارد؟ | ۰/۵ |
| ۹ | دو اصل مهم برای کاهش وزن را بنویسید. | ۱ |
| ۱۰ | دو نکته مهم برای سالم بودن غذا در مرحله طبخ و نگهداری را نام ببرید. | ۰/۵ |
| ۱۱ | دو مورد از علل ایجاد بیماری های غذازاد را بنویسید. | ۰/۵ |
| ۱۲ | بیماری های غیرواگیر به چه دلیلی ایجاد می شوند؟ | ۰/۵ |
| ۱۳ | پلاک در رگ های قلب و مغز چگونه تشکیل می شود؟ | ۱ |
| ۱۴ | مهمترین عوامل خطر بیماری های قلبی و عروقی چیست؟ | ۰/۵ |
| ۱۵ | چرا به HDL کلسترول خوب می گویند؟ | ۰/۵ |
| ۱۶ | دو مورد از علائم سکته مغزی را بنویسید. | ۰/۵ |
| ۱۷ | در چه صورت تومور، بدخیم محسوب می شود؟ | ۱ |
| ۱۸ | دیابت نوع ۲ به چه علت ایجاد می شود؟ | ۰/۵ |
| ۱۹ | بیماری هپاتیت به چه علت ایجاد می شود؟ و کدام بخش بدن آسیب می بیند؟ | ۰/۵ |
| ۲۰ | منظور از دوره پنجره در بیماری HIV چیست؟ | ۱ |

**موفق باشید**

| پاسخنامه سؤالات<br>نام درس: سلامت و بهداشت<br>رشته: تجربی- انسانی | بسمه تعالی<br>نیمسال اول سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۱ | نام دبیر : خانم صولت<br>تاریخ امتحان: ۱۴۰۰/۱۰/۵<br>وقت امتحان : ۷۵ دقیقه |
|---|---|---|

| ردیف | سوالات | بارم |
|---|---|---|
| الف | **درستی یا نادرستی عبارات زیر را مشخص کنید.( هر مورد ۰/۲۵ نمره)**<br>۱.ص ۲. غ ۳. غ ۴. ص ۵. ص ۶. غ | ۱/۵ |
| ب | **جاهای خالی را با کلمات مناسب پر کنید.(هرمورد ۰/۲۵ نمره)**<br>۱. رهایی یافتن ۲. بالا بردن ۳. موقعیت های زندگی ۴. چربی<br>۵. ناقص ۶. روغن کبد ماهی ۷. عوامل خطر ۸. کلیه<br>۹. کرونر ۱۰. فشار خون بالا ۱۱. گلبول سفید ۱۲. سرکوب سیستم ایمنی | ۳ |
| ج | **گزینه صحیح را انتخاب کنید .(هرمورد ۰/۲۵ نمره)**<br>۱. ج ۲. ب ۳. ج ۴. ب<br>۵. ج ۶. ب ۷. ج ۸. د | ۲ |
| د | **به سوالات زیر پاسخ دهید .** | |
| ۱ | زیرا یک جنبه بسیار مهم در تعریف سلامت غفلت شده و آن جنبه معنوی است. | ۰/۵ |
| ۲ | الف. سبک زندگی – زیار با پیشگیری از بروز بیماری در فرد روی کیفیت زندگی او تأثیر می گذارد.<br>ب. به ترتیب عوامل ژنتیکی و فردی و عوامل محیطی | ۱ |
| ۳ | خودمراقبتی یعنی فعالیت هایی که خود یا خانواده مان برای حفظ و ارتقای سلامت انجام می دهیم. | ۱ |
| ۴ | ویتامین های گروه B – زیرا بدن قادر به ذخیره سازی آنها نیست. | ۰/۵ |
| ۵ | حجم گروه غذایی بیشتر می شود، یعنی مقدار مصرف روزانه آن باید بیشتر باشد. | ۰/۵ |
| ۶ | میزان و نوع غذایی که یک فرد مصرف می کند، باید با نیازمندی های تغذیه ای او تناسب داشته باشد. | ۱ |
| ۷ | به ترتیب مشکلات تنفسی و مشکلات قلبی- عروقی | ۰/۵ |
| ۸ | تغذیه و فعالیت بدنی | ۰/۵ |

| | | |
|---|---|---|
| ۹ | اصل اول : پیروی از یک برنامه پیوسته و پایدار برای کاهش وزن<br>اصل دوم : افراط نکردن در کاهش وزن | ۱ |
| ۱۰ | پختن کامل غذا – نگهداری غذا به صورت داغ یا سرد | ۰/۵ |
| ۱۱ | پایین بودن سطح بهداشت فردی یا بهداشت محیط- عدم دسترسی به آب سالم- گسترش استفاده از غذاهای خیابانی- نبودن نظارت (ذکر ۲ مورد کافی است) | ۰/۵ |
| ۱۲ | اساساً عامل مشخصی ندارد و به جای یک علت مشخص، چند عامل خطر در ابتلای آن نقش دارند. | ۰/۵ |
| ۱۳ | با سخت شدن و تنگ شدن عروق خونی، چربی ، کلسترول و مواد دیگر با هم تجمع پیدا کرده و تشکیل ماده مومی شکلی به نام پلاک را می دهند. | ۱ |
| ۱۴ | فشار خون بالا- اختلالات چربی خون | ۰/۵ |
| ۱۵ | چون این نوع چربی باعث می شود تا کلسترول از جدار داخلی شریان ها جدا شود. | ۰/۵ |
| ۱۶ | سردرد ناگهانی شدید- از دست دادن ناگهانی بینایی- عدم کنترل عضلات و تعادل- ازدست دادن ناگهانی احساس در بازو، پا یا صورت- گیجی ناگهانی- از دست دادن تکلم (ذکر ۲ مورد کافی است) | ۰/۵ |
| ۱۷ | در صورتی که تومور رشد کند و تقسیم شود و سلول های طبیعی اطراف خود را از بین ببرد و به نقاط دیگر بدن دست اندازی کند، تومور بدخیم محسوب می شود. | ۱ |
| ۱۸ | اگر لوزالمعده قادر به تولید انسولین کافی نباشد یا بدن به انسولین مقاومت نشان دهد. | ۰/۵ |
| ۱۹ | علل مختلف از جمله آلودگی ناشی از ویروس- کبد | ۰/۵ |
| ۲۰ | از زمان ورود ویروس به بدن تا زمانی که گلبول های سفید آنتی بادی ترشح می کنند و سطح آنتی بادی به حد قابل تشخیص برسد، مدتی بین دو هفته و گاهی تا سه ماه طول می کشد. به این مدت، دوران پنجره می گویند. در این دوران، علی رغم اینکه ویروس در بدن فرد هست ولی نتیجه آزمایش منفی است. | ۱ |