وزارت آموزش و پرورش
اداره کل آموزش و پرورش استان قزوین
مدیریت آموزش و پرورش ناحیه یک قزوین
دبیرستان غیردولتی فرهنگ

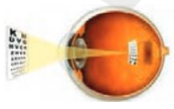
نام و نام خانوادگی:	**شماره کلاس:**	**رشته تحصیلی:**
آزمون درس سلامت و بهداشت	**تاریخ امتحان:**	**زمان آزمون: ۷۵ دقیقه**

بارم	سؤال
	*****لطفا پاسخ سؤالات را در پاسخ برگ بنویسید.*****
۲	**۱– در جملات زیر، گزینه درست و نادرست را مشخص کنید.** الف) افراد برخوردار از درآمد و آموزش بالاتر، همواره انتخاب سالم تری دارند. ب) گیاهانی که دور از دریا رشد می کنند و ماهی آب های شیرین ید کمی دارند. پ) برای داشتن تغذیه سالم باید دریافت فیبر غذایی روزانه خود را کاهش دهیم. ت) افزایش چربی، علاوه بر خطر بروز بیماری های قلبی-عروقی، با بروز بیماری هایی مانند «دیابت نوع۱ و سرطان» ارتباط دارد. ث) سکته قلبی همواره به شکل ناگهانی و شدید اتفاق می افتد. ج) برق زدگی چشم در اثر جوشکاری و انعکاس نور برف، باعث سوختن قرنیه چشم می شود. چ) سلول های مویی(مژک دار) گوش میانی، مسئول انتقال ارتعاشات صوتی به مغز هستند. خ) احتمال مزمن شدن بیماری در مبتلایان به هپاتیت نوع B از همه بیشتر است.
۲	**۲– عبارت صحیح داخل کمانک را انتخاب کنید و در پاسخ برگ بنویسید.** الف) زمان آموزش در (پیشگیری – درمان) بسیار کوتاه و برای عموم با هر سطح سوادی امکان پذیر است. ب) مازاد کربوهیدرات دریافتی، به شکل (چربی - گلیکوژن) درمی آید و در بدن ذخیره می شود. پ) فرمول شاخص توده بدنی(BMI) برای زنان(سالمند - باردار) کاربردی ندارد. ت) رطوبت جزء عوامل (مکانیکی - فیزیکی) فساد مواد غذایی محسوب می شود. ث) در دسته بندی بیماری های غذازاد، حشره کش ها و سموم نباتی جزء(مسمومیت غذایی – عفونت غذایی) محسوب می شوند. ج) بیشترین علل مرگ و میر در ایران مربوط به بیماری های (واگیر - غیرواگیر) است. چ) با افزایش سطح(HDL – LDL) خون، خطر ابتلا به بیماری های قلبی-عروقی، کاهش می یابد. ح) اشعه(UVA – UVB) به لایه های زیرین پوست نفوذ می کند و بر DNA تأثیر مستقیم می گذارد.
۲	**۳– جا های خالی را با کلمات مناسب تکمیل کنید.** الف) از دیدگاه اسلام در تعریف سازمان بهداشت جهانی نسبت به جنبه ..... سلامت غفلت شده است. ب) بر اساس قانون تعادل انرژی، تنظیم وزن مطلوب به دو عامل ..... و ..... بستگی دارد.

www-kanoon-ir

پ) در بین عوامل خطر ابتلا به بیماری های قلبی-عروقی، ..... و ..... از مهم ترین عوامل خطر هستند. ت) از بیماری ..... به عنوان قاتل خاموش یاد می کنند. ث) کمال جویی نشانه کدام بعد از سلامت ..... است. ج) زمانی پخت غذا کامل است که تمام قسمت های آن حداقل ..... حرارت ببینند.	
۴– در عبارت های زیر گزینه ی صحیح را انتخاب کنید و داخل پاسخ برگ بنویسید. الف) کدام یک از مصداق های زیر جزء خودمراقبتی روانی-عاطفی نیست؟ ۱-توکل ❑ ۲-خودباوری ❑ ۳-کاهش استرس ❑ ۴- کنترل خشم ❑ ب) کدام یک از ویتامین های زیر در بدن ذخیره نمی شوند؟ ۱- ویتامین D ❑ ۲- ویتامین A ❑ ۳- ویتامین K ❑ ۴- ویتامین B ❑ پ) کدام گزینه پروتئین کامل نیست؟ ۱-حبوبات ❑ ۲-مرغ ❑ ۳-ماهی ❑ ۴- تخم مرغ ❑ ت) کدام گزینه جزء عوامل مؤثر بر چاقی محسوب نمی شود؟ ۱-عامل تغذیه ❑ ۲-عامل روانی ❑ ۳-عامل ژنتیک ❑ ۴- عامل دارویی ❑ ث) چربی موجود درکدام یک از مواد غذایی زیر باعث کاهش سطح LDL خون می شود؟ ۱-روغن نباتی جامد ❑ ۲-کره های گیاهی ❑ ۳-گوشت مرغ ❑ ۴- ماهی چرب قزل آلا ❑ ج) احتمال مزمن شدن بیماری در مبتلایان به کدام نوع هپاتیت از همه بیشتر است؟ ۱-هپاتیت A ❑ ۲-هپاتیت B ❑ ۳- هپاتیت C ❑ ۴- هپاتیت D ❑ چ) حساس ترین عضو بدن کدام است؟ ۱-قلب ❑ ۲-ریه ❑ ۳-گوش ❑ ۴- چشم ❑ ح) فاصله بین رفتن به رختخواب با خوابیدن نباید بیشتر از ..... دقیقه باشد. ۱-۱۰ الی ۲۰ دقیقه ❑ ۲-۱۵ الی ۳۰ دقیقه ❑ ۳-۲۰ الی ۴۰ دقیقه ❑ ۴- ۳۰ الی ۴۵ دقیقه ❑	۲
۵- در خصوص اصول تغذیه سالم به سؤالات زیر پاسخ دهید. الف) نیازمندی های تغذیه مربوط به کدام اصل تغذیه ای است؟ ب) عدد مربوط به کره – نان و غلات – میوه ها) زیر را در داخل هرم غذایی مشخص کنید. پ) یک بیماری ناشی از ریزمغذی روی را بنویسید؟	۱/۲۵
۶- با توجه به تصویر روبرو به سؤالات زیر پاسخ دهید.  الف) این الگو در مردان شایع تر است یا زنان؟ ب) آیا این جمله درست است؟ «خطر ابتلا به بیماری های قلبی-عروقی در این نوع چاقی کمتر است.	۰/۵
۷- اصول کاهش وزن را بنویسید؟	۰/۵

www-kanoon-ir

۸- چرا میوه های ضربه دیده با گذشت زمان فاسد می شوند؟	۰/۵
۹- در خصوص بیماری های قلبی عروقی به سؤالات زیر پاسخ دهید. الف) آنژین صدری علائم کدام بیماری است؟ ب) دو مورد از مهم ترین علائم سکته مغزی را بنویسید. پ) دو مورد از راه های پیشگیری از بیماری های قلبی-عروقی را بنویسید.	۱/۲۵
۱۰- در خصوص بیماری دیابت به سؤالات زیر پاسخ دهید. الف) اختلال در کار کدام غده باعث دیابت می شود؟ ب) در کدام نوع بدن به انسولین مقاومت نشان می دهد؟ پ) کدام نوع به دیابت جوانی معروف است؟ ت) از عوامل خطرساز قابل پیشگیری و غیرقابل پیشگیری دیابت یک مورد بنویسید.	۱
۱۱- هر یک از مفاهیم زیر را تعریف کنید. الف) بهداشت: ب) خودمراقبتی: پ) وزن مطلوب ت) بهداشت مواد غذایی:	۲
۱۲- آزمایش های مرسوم غربالگری هر یک از سرطان های زیر را بنویسید. الف) سرطان رحم ب) سرطان پروستات	۰/۵
۱۳-اصلی ترین روش پیشگیری از HIV و سایر بیماری های عفونی چیست؟	۰/۵
۱۴- شیوه انتقال هر یک از بیماری های زیر را بنویسید. الف) وبا ب) پدیکلوزیس پ) سوزاک ت) هپاتیت	۱
۱۵- مهم ترین راه پیشگیری از ابتلا به بیماری های تناسلی چیست؟	۰/۵
۱۶- دو مورد از عوامل اصلی مؤثر بر پوسیدگی دندان را نام ببرید؟	۰/۵
۱۷- الف) تصویر زیر کدام یک از عیوب انکساری چشم را نمایش می دهد؟  ب) علت این بیماری چشمی چیست؟	۰/۵
۱۸- علت تشدید پیدایش آکنه در دوره بلوغ چیست؟	۰/۵
۱۹- بوی نامطبوع بدن و پا چگونه ایجاد می شود؟	۰/۵
۲۰-چه زمانی دندان آبسه می کند و باعث تورم لثه و صورت می شود؟	۰/۵

www-kanoon-ir

******* پاسخ برگ درس هویت اجتماعی *******

نام و نام خانوادگی: **رشته تحصیلی:** **شماره کارت:**

۱- الف) ..... ب) ..... پ) ..... ت) .....

ث) ..... ج) ..... چ) ..... ح) .....

۲- الف) ..... ب) ..... پ) ..... ت) .....

ث) ..... ج) ..... چ) ..... ح) .....

۳- الف) ..... ب) ..... پ) .....

ت) ..... ث) ..... ج) .....

۴- الف) ..... ب) ..... پ) ..... ت) .....

ث) ..... ج) ..... چ) ..... ح) .....

۵- الف) ..... ب) ..... پ) .....

۶- الف) ..... ب) .....

۷- ۱- ..... ۲- .....

۸-

۹- الف) .....

ب) .....

پ) .....

۱۰- الف) ..... ب) .....

پ) ..... ت) .....

www-kanoon-ir

۱۱- الف)

ب)

پ)

ت)

۱۲- الف) ..... ب) .....

۱۳-

۱۴- الف) ..... ب) .....

پ) ..... ت) .....

۱۵-

۱۶-

۱۷- الف) ..... ب) .....

۱۸-

۱۹-

۲۰-